

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK
(*EXPLOSIVE POWER*) OTOT TUNGKAI PADA *CLUB* BOLA VOLI
PUTRA SUKMA JAYA MUARA RUMBAI**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

ANIS KURNIAWAN
NIM. 1834003

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK
(*EXPLOSIVE POWER*) OTOT TUNGKAI PADA *CLUB BOLA VOLI*
PUTRA SUKMA JAYA MUARA RUMBAI**

SKRIPSI

Oleh

ANIS KURNIAWAN
NIM: 1834003

Telah menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada
Hari Selasa, 31 Mei 2022

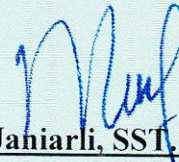
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

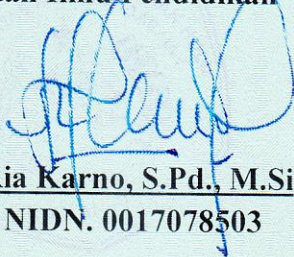
Pembimbing II



Masdi Jaharli, SST, M.Kes
NIDN. 1014019004

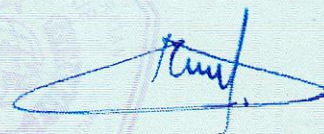
Diketahui

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan



Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

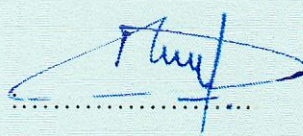
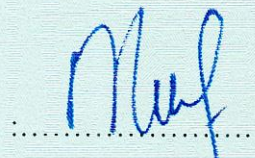
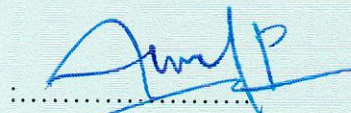

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Anis Kurniawan ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada Selasa, 31 Mei 2022.

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Muarif Arhas Putra, M.Pd (Ketua)	
2.	Masdi Janiarli, SST., M.Kes (Sekretaris)	
3.	Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO (Anggota)
4.	Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes (Anggota)	
5.	Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd (Anggota)	

PERNYATAAN ORISINILITAS

PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK (*EXPLOSIVE POWER*) OTOT TUNGKAI PADA *CLUB BOLA VOLI* PUTRA SUKMA JAYA MUARA RUMBAI

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mmengakui semua karya imiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan benar.

Pasir Pengaraian, Selasa, 31Mei 2022



Anis Kurniawan
1834003

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP DAYA
LEDAK (*EXPLOSIVE POWER*) OTOT TUNGKAI PADA *CLUB BOLA*
VOLI PUTRA SUKMA JAYA MUARA RUMBAI**

ANIS KURNIAWAN

NIM. 1834003

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2022

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya Daya ledak (*Explosive power*) otot tungkai pada tim bola voli putra Sukma Jaya Muara Rumbai, hal ini disebabkan kurangnya latihan terhadap peningkatan teknik bermain, tidak ada program latihan untuk meningkatkan kualitas *knee tuck jump*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak (*Explosive power*) otot tungkai pada tim bola voli putra Sukma Jaya Muara Rumbai.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Bola Voli Sukma Jaya Muara Rumbai yang berjumlah 12 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Penelitian dilakukan pada tanggal 22 Januari s/d 02 Maret 2022 di Lapangan Bola Voli SMK Ahmad Latifah Muara Rumbai Dusun Suka Mulya dengan metode latihan *knee tuck jump* dan pengambilan tes *vertical jump*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t..

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan Metode *Knee Tuck Jump* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 22,894 > t_{tabel} 1,796$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh Latihan Metode *Knee Tuck Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada *Club Bola Voli Putra Sukma Jaya Muara Rumbai*.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut Latihan Metode *Knee Tuck Jump* berpengaruh terhadap daya ledak Otot Tungkai pada *Club Bola Voli Sukma Jaya Muara Rumbai* dengan hasil: *Pre-test* Rata-rata 2.78 meningkat sebesar 3.24 atau 3.2% menjadi 6.02 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 22.894 > t_{tabel} 1.796$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

Kata Kunci : *Knee Tuck Jump* , *Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai*

**THE EFFECT OF KNEE TUCK JUMP EXERCISE ON EXPLOSIVE
POWER IN LEG MUSCLES IN THE SUKMA JAYA MUARA RUMBAI
MEN'S VOLLEYBALL CLUB**

ANIS KURNIAWAN

NIM. 1834003

**Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir pengaraian
Rokan Hulu Regency
2022**

ABSTRACT

The research problem is the low explosive power in leg muscles in the Sukma Jaya Muara Rumbai men's volleyball team. This is due to the lack of training to improve playing techniques and the absence of an exercise program to improve the quality of the knee tuck jump. This study aims to determine the effect of the knee tuck jump exercise on the explosive power in leg muscles in the Sukma Jaya Muara Rumbai men's volleyball team.

This research is a quasi-experimental research method which is continued by looking at the contribution of variable X to variable Y. The population of this study is the Sukma Jaya Muara Rumbai Volleyball athlete, totaling 12 players who were taken using the Total Sampling technique. The study was conducted from January 22 to March 02 2022 at the Volleyball Field of SMK Ahmad Latifah Muara Rumbai Dusun Suka Mulya by using the knee tuck jump exercise method and taking the vertical jump test. In this study, the data analyzes used were normality test analysis using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test.

From this study, it was found that the results of the analysis of hypothesis testing from the Knee Tuck Jump Method Exercise which were carried out statistical calculations according to the formula used (t test) obtained $t_{count} 22.894 > t_{table} 1.796$. This means that H_0 is rejected and H_a is accepted. These results can be interpreted that there is an effect of the Knee Tuck Jump Method Exercise on the explosive power in leg muscles at the Sukma Jaya Muara Rumbai Men's Volleyball Club.

Based on data analysis and discussion, it can be concluded that the Knee Tuck Jump Method Exercise has an effect on explosive power in leg muscles at the Sukma Jaya Muara Rumbai Volleyball Club with the results: The average Pre-test score of 2.78 increased by 3.24 or 3.2% to 6.02 in Post-test with the result ($t_{count} 22.894 > t_{table} 1.796$) means that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Knee Tuck Jump, Explosive Power In Leg Muscles Ability

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Knee tuck jump* terhadap Daya Ledak (*Explosive Power*) Otot Tungkai Pada *Club* Bola Voli Putra Sukma Jaya Muara Rumbai”. Hasil Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini Peneliti dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan Ibu Masdi Janiarli, SST, M.KES Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Hasil Penelitian ini.
2. Bapak Dr. Or Ardo Yupilko Putra, M.Kes Selaku Penguji I, Ibu Lolia Manurizal, M.Pd. AIFO Selaku Penguji II dan Bapak Riwaldi Putra, M.Pd Selaku Penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam Hasil Penelitian ini
3. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang perkuliahan.

4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini.
5. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Hasil Penelitian ini selesai.
6. Semua pihak *Club* SUKMA JAYA yang telah mendukung secara optimal, baik dari pelatih maupun seluruh pemain, sehingga selesainya Hasil Penelitian.
7. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Jufri Ibunda Siti khodijah dan kakak saya Nurhayati M,Si yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian angkatan 2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian Hasil Penelitian ini.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. Aamiin.

Pasir Pengaraian, Juli 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Hakikat Bola Voli	10
2.1.2 Kondisi Fisik	12
2.1.3 Hakikat Daya Ledak (<i>Explosive power</i>)	13
2.1.4 Hakikat Latihan	14
2.1.5 Hakikat <i>Knee tuck jump</i>	22

2.1.6 Otot Tungkai	23
2.2 Penelitian yang Relevan	26
2.3 Kerangka Konseptual	28
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	30
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Definisi Operasional	32
3.5 Instrumen Penelitian	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data	37
3.7 Teknik Analisis Data	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	28
4.1 Deskriptif Data	38
4.1.1 Hasil <i>Pre-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pemain <i>Club</i> Bola Voli Putra Sukma Jaya Muara Rumbai	39
4.1.2 Hasil <i>Post-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pemain <i>Club</i> Bola Voli Putra Sukma Jaya Muara Rumbai.	40
4.2 Penyajian Persyaratan Analitis	42
4.2.1 Uji <i>Lilliefors</i>	42
4.2.2 Uji <i>Homogenitas Varians</i>	43
4.2.3 Pengujian <i>Hioitesis</i>	43
4.3 Pembahasan.....	44
BAB V. KESIMPULAN DAN SARA	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai	39
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai	41
Tabel 4.3. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	42
Tabel 4.4. Rangkuman Analisis Uji Homogenitas <i>Varians</i>	43
Tabel 4.5. Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	11
Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas	23
Gambar 2.3 Otot Tungkai Bawah	25
Gambar 2.4 Rancangan Penelitian	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian Metode Eksperimen	30
Gambar 3.2 Tes <i>Vertical Jump</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah <i>Pre Test</i> Tes <i>Vertical Jump</i>	50
Lampiran 2. Data Mentah <i>Post Test</i> Tes <i>Vertical Jump</i>	51
Lampiran 3. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i>	52
Lampiran 4. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i>	53
Lampiran 5. Uji Homogenitas <i>Varians</i>	54
Lampiran 6. Data Uji Hipotesis	55
Lampiran 7. Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	56
Lampiran 8. Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	57
Lampiran 9. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar	58
Lampiran 10. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	59
Lampiran 11. Nilai-Nilai Distribusi F.....	60
Lampiran 12. Nilai Persentil untuk distribusi t.....	62
Lampiran 13. Program Latihan	63
Lampiran 14. Dokumentasi Foto	69
Lampiran 15. Absen Peserta Tes	73
Lampiran 16. Petugas Tes	74
Lampiran 17. Surat Pengantar Penelitian dari Kampus	75
Lampiran 18. Surat Balasan dari Club Sukma Jaya Muara Rumbai.....	76
Lampiran 19. Surat Balasan <i>Abstract</i>	77
Lampiran 20. Riwayat Hidup.....	78