

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK *SQUAT JUMP* TERHADAP
KETEPATAN *SMASH* PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW
CLUB PERMAINAN SEPAK TAKRAW USAU
KOTA TENGAH**

SKRIPSI



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

Oleh:

NURUL HAPIZAH
NIM. 1734041

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

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS SQUAT JUMP* TERHADAP
KETEPATAN *SMASH* PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW
CLUB PERMAINAN SEPAK TAKRAW USAU
KOTA TENGAH

SKRIPSI

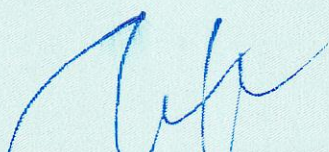
Oleh

NURUL HAPIZAH
NIM. 1734041

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

Disetujui Oleh:


Pembimbing I



Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO

NIDN. 1002039001

Pembimbing II



Muarif Arhas Putra, M.Pd

NIDN. 1009039101

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 Nurul Hapizah ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Selasa 31 Mei 2022.

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

PERNYATAAN ORISINILITAS

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK *SQUAT JUMP* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW *CLUB* PERMAINAN SEPAK TAKRAW USAU KOTA TENGAH

SKRIPSI

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

Pasir Pengaraian, 31 Mei 2022



Nurul Hapizah
1734041

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SQUAT JUMP* TERHADAP KETEPATAN
SMASH PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW *CLUB* PERMAINAN
SEPAK TAKRAW USAU KOTA TENGAN**

NURUL HAPIZAH

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap ketepatan smash pada permainan sepak takraw *club* permainan sepak takraw usau. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi adalah *club* permainan sepak takraw usau yang berjumlah 14 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 14 orang. pengambilan sampel dalam penelitiann ini menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen ini memakai pre test dan post test dengan mengukur peningkatan kemampuan *smash* sepak takraw. Tes yang digunakan adalah tes *smash* sepak takraw. analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan ketepatan *smash* setelah atlet mengikuti program latihan plyometrik squat jump dengan nilai rata bahwa nilai mean dari data *Pre-test* Kemampuan *Smash* Sepaktakraw sebanyak 15.71, sedangkan nilai mean data *post-test* Kemampuan *Smash* Sepaktakraw sebanyak 19.42 sehingga terdapat peningkatan sebanyak 3,71%.. Dengan membandingkan besarnya “t” yang kita peroleh dalam perhitungan ($t_0 = 7,957$) dan besarnya “t” yang tercantum pada table nilai t ($t_{t,ts5\%} = 1,771$) maka dapat diketahui bahwa t_0 adalah lebih besar daripada t_t ; yaitu: $7,957 > 1,771$.

Dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrik squat jump* berpengaruh terhadap ketepatan smash permaiana sepak takraw club permaianan sepak takraw usau kota tengah

Kata Kunci: *Smash, Plyometrik Squat Jump*

**THE EFFECT OF SQUAT JUMP PLYOMETRIC TRAINING ON SMASH
ACCURACY IN CLUB FOOTBALL GAMES
FOOTBALL USU TENGAN CITY**

NURUL HAPIZAH

**SPORTS AND HEALTH EDUCATION STUDY PROGRAM
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
SAND RAW UNIVERSITY
ROKAN HULU DISTRICT
2022**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the squat jump exercise on the accuracy of the smash in the traditional sepak takraw club game, the usau takraw game. This research is an experimental research, using "One-Group Pretest-Posttest Design". The population is a traditional sepak takraw club with a total of 14 people. The sample used in this study were 14 people. sampling in this study using a saturated sampling technique. This instrument uses a pre test and post test by measuring the increase in the ability of the sepak takraw smash. The test used is the sepak takraw smash test. The data analysis used was the analysis of the normality test using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using an independent t-test (t-test) with a significant level of = 0.05.

The results showed that there was an increase in the accuracy of the smash after the athlete participated in the squat jump plyometric training program with an average value that the mean value of the Pree-test data for Smash Sepaktakraw Ability was 15.71, while the mean post-test data for Smash Sepaktakraw Ability was 19.42 so that there was an increase of 3 ,71%.. By comparing the amount of "t" that we get in the calculation (to = 7,957) and the amount of "t" listed in the table of t values (tt.ts5% = 1,771) it can be seen that to is greater than tt ; namely: 7,957 > 1,771.

It can be concluded that the squat jump plyometric exercise has an effect on the accuracy of the smash in the sepak takraw club game, the sepak takraw game in Central City.

Keywords: Smash, Plyometric Squat Jump

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan judul " Pengaruh Latihan *Plyometrik Squat Jump* Terhadap Ketetapan *Smash* Pada Permainan Sepaktakraw *Club PSTU Kota Tengah*". Dalam menyelesaikan usulan Hasil Penelitian ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dan saran dari berbagai pihak, untuk itu penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan baik
2. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan baik.
3. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or, AIFO selaku Dosen Penguji I, Ibu Masdi Janiarli, SST, M.Kes selaku Penguji II , dan Aluwis,S.Pd., M.Pd selaku penguji III yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam perbaikan Hasil Penelitian ini.
4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian
5. Bapak Ria Karno, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan baik.

6. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu, motivasi, masukan, saran, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang berarti baik selama peneliti menjalani perkuliahan.
7. Kepada Atlet sepak takraw yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan dalam Hasil Penelitian ini.
8. Ayahanda Alm Taman dan Ibunda Utet, yang telah memberikan dorongan, do'a dan kasih sayang, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan baik.
9. Terima kasih kepada teman teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan sarannya, sehingga terselesainya Hasil Penelitian ini dengan baik.

Dalam penyusunan usulan penelitian ini peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan usulan penelitian ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan masukan dan saran dengan tujuan untuk menyempurnakan Hasil Penelitian ini pada waktu yang akan datang. Semoga Hasil Penelitian ini bisa bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Pasir Pengaraian, April 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Hakekat Sepaktakraw	6
2.1.1 Pengertian Sepaktakraw	6
2.1.2 Pengertian <i>Smash</i>	7
2.1.3 Sarana dan Prasarana Sepaktakraw	8
2.1.4 Hakekat Latihan.....	10
2.1.5 Pengertian <i>Plyometrik</i>	13
2.1.6 Pengertian <i>Squat Jump</i>	15
2.2 Penelitian yang Relevan	19
2.3 Kerangka Konseptual	21
2.4 Hipotesis Penelitian	22
BAB III. METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian	23

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5 Insrumen Penelitian	25
3.6 Teknik Analisis Data	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	31
4.1 Deakripsi Data	31
4.1.1 Hasil <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Atlet <i>Club</i> Sepaktakraw Club PSTU Kota Tengah	31
4.1.2 Hasil <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Sepaktakraw Atlet <i>club</i> PSTU Kota Tengah	33
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis.....	35
4.3 Pengujian Hipotesis	36
4.4 Pembahasan	37
BAB V. KESIMPULAN.....	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Sepaktakraw	32
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Sepaktakraw	34
Tabel 4.3	Uji Normalitas Data Pree-Test dan Post-Tes Kemampuan <i>Smash</i> Sepaktakraw Club PSTU Kota Tenga	35
Tabel 4.4	Jawaban hipotesis penelitian.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lapangan sepak takraw <i>Squat Jump</i>	9
Gambar 2.2	<i>Squat Jump</i>	18
Gambar 2.3	Kerangka Berfikir	21
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian	23
Gambar 3.2	Lapangan skor tes smas	27
Gambar 4.1	Histogram Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Sepaktakraw	33
Gambar 4.2	Histogram Data Post-Tes Kemampuan <i>Smash</i> Sepaktakraw	35