

**PENGARUH LATIHAN METODE *PLYOMETRIC (SKIPPING)*
TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA *CLUB*
BOLA VOLI IKATAN REMAJA CONGA (IRC)
MUARA NGAMU**



SKRIPSI

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

OLEH:

MARZUKI DARUSMAN
NIM. 1734052

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN METODE *PLYOMETRIC (SKIPPING)*
TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA CLUB
BOLA VOLIKATAN REMAJA CONGA (IRC)
MUARA NGAMU

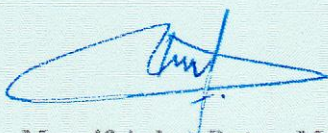
SKRIPSI

MARZUKI DARUSMAN
NIM. 1734052

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
pada hari Jumat 26 Februari 2021

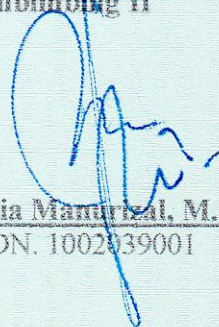
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Pembimbing II



Lolia Mandurani, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

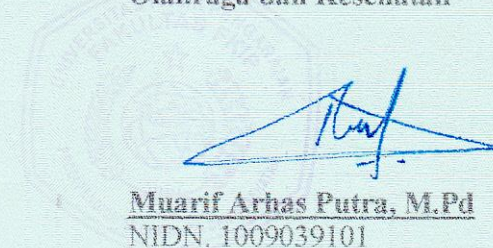
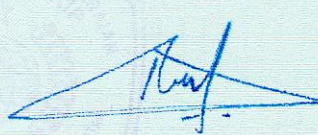
Mengetahui

Dekan, Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan



Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078103

Ketua Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan



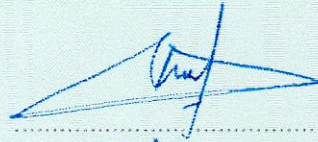
Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

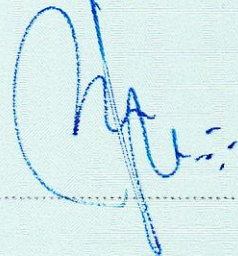
LEMBAR PENGESAHAN

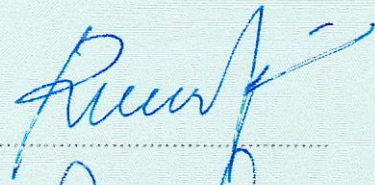
Skripsi oleh Marzuki Darusman ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Jumat 26 Februari 2021.

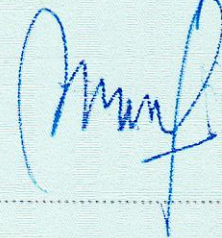
Dewan Penguji :

1. Muarif Arhas Putra, M.Pd
(Ketua)
2. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
(Sekretaris)
3. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or. AIFO
(Anggota)
4. Masdi Janiarli, SST., M.Kes
(Anggota)

: 

: 

: 

: 

PERNYATAAN ORIGINALITAS

PENGARUH LATIHAN METODE *PLYOMETRIC (SKIPPING)* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA *CLUB* BOLA VOLI IKATAN REMAJA CONGA (IRC) MUARA NGAMU

SKRIPSI

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

Pasir Pengaraian, 26 Februari 2021



MARZUKI DARUSMAN
NIM. 1534012

**PENGARUH LATIHAN METODE *PLYOMETRIC (SKIPPING)*
TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA *CLUB*
BOLA VOLI IKATAN REMAJA CONGA (IRC)
MUARA NGAMU**

MARZUKI DARUSMAN

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2021

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat kemampuan *Power* Otot Tungkai pada Pemain Bola Voli Ikatan Remaja Conga (IRC) Muara Ngamu masih rendah. Terlihat pada saat pemain melakukan latihan di lapangan serta semakin menurunnya prestasi tim pada saat ini. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Metode *Plyometric (Skipping)* sebagai variabel bebas (X) terhadap *Power* Otot Tungkai (Y).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Bola Voli Ikatan Remaja Conga (IRC) Muara Ngamu yang berjumlah 20. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, sehingga jumlah sampel terdiri dari 12 orang yang berumur 17-20 tahun. Desain penelitian menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan Instrumen tes *Vertical Jump*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Skipping* berpengaruh terhadap *Power* Otot Tungkai dengan skor rata-rata 51,5 pada *Pre-test* meningkat sebesar 6,7 atau 7% menjadi 58,2 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 8,636 > t_{tabel} 1,796$).

Dapat disimpulkan Latihan Metode *Plyometric (Skipping)* berpengaruh terhadap *Power* Otot Tungkai pada *Club* Bola Voli Ikatan Remaja Conga (IRC) Muara Ngamu.

Kata Kunci: *Plyometric (Skipping)*, *Power* Otot Tungkai

***THE EFFECT OF PLYOMETRIC (SKIPPING) METHOD EXERCISE ON
LEVEL MUSCULAR POWER IN CLUB VOLLEYBALL SOCIETY
CONGA YOUTH ASSOCIATION (IRC) MUARA NGAMU***

MARZUKI DARUSMAN

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir pengaraian
Rokan Hulu Regency
2021*

ABSTRACT

This research begin from the observations of researchers in the field who saw that the ability of leg muscle power in the Muara Ngamu Youth Association Volleyball Player (IRC) was still low. It can be seen when players practice in the field and the current decline in team achievements. For this reason, this study aims to determine the effect of plyometric training (skipping) as the independent variable (X) on leg muscle power (Y).

This study used experimental methods with One-Group Pretest-Postest Design. The population in this study were 20 Conga Youth Association (IRC) Muara Ngamu Volleyball Players. 17-20 years old. The research design used pre-test and post-test using the Vertical Jump test instrument. Data analysis and research hypothesis testing used the independent t-test (t-test) analysis technique with a significant level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that Skipping Exercise had an effect on Leg Muscle Power with an average score of 51.5 in the pre-test increasing by 6.7 or 7% to 58.2 in the post-test. The statistical results show that ($t_{count} 8,636 > t_{table} 1,796$).

It can be concluded that the Exercise of the Plyometric Method (Skipping) has an effect on the Power of Leg Muscles in the Muara Ngamu Conga Youth Association Volleyball Club Volleyball (IRC).

Keywords: Plyometric (Skipping), Leg Power

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan Metode *Plyometric (Skipping)* terhadap *Power Otot Tungkai* pada *Club Bola Voli Ikatan Remaja Conga (IRC) Muara Ngamu*””. Skripsi 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.P dselaku Pembimbing I sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan Ibu Lolia Manurizal, M.Pd.,AIFO Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Penguji I dan Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini
3. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan 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 Skripsi ini.
5. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Skripsi ini selesai.
6. Semua pihak *Club* IRC yang telah mendukung secara optimal, baik dari pelatih maupun seluruh pemain, sehingga selesainya Skripsi ini.
7. Kedua orang tua tercinta Ayah anda Tamsir dan Ibunda Marwiyah yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian angkatan 2014 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian Skripsi 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, 26 Februari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORIGINILITAS	iv
ABSTARK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
LAMPIRAN	xiii
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 <i>Power</i> Otot Tungkai	13
2.1.4 Hakikat Latihan	14
2.1.5 Hakikat <i>Plyometric</i>	23
2.1.6 Hakikat <i>Skipping</i>	25
2.1.7 <i>Power</i> Otot Tungkai	26
2.2 Penelitian yang Relevan.....	29

2.3 Kerangka Konseptual.....	30
2.4 Hipotesis Penelitian	32
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	33
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel.....	34
3.4 Definisi Operasional	35
3.5 Instrumen Penelitian.	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.7 Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Data	43
4.1.1 Hasil <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai Pemain Bola Voli Ikatan Remaja Conga (IRC) Muara Ngamu	44
4.1.2 Hasil <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai Pemain Bola Voli Ikatan Remaja Conga (IRC) Muara Ngamu	45
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	47
4.2.1 Uji <i>Liliefors</i>	47
4.2.2 Uji Homogenitas <i>Varians</i>	47
4.2.3 Pengujian Hipotesis	48
4.3. Pembahasan	49
4.3.1 Latihan Metode <i>Plyometric (Skipping)</i> Berpengaruh terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai pada <i>Club</i> Bola Voli Ikatan Remaja Conga (IRC) Muara Ngamu	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai	46
Tabel 4.3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas	47
Tabel 4.4 Rangkuman Analisis Uji <i>Homogenitas Varians</i>	48
Tabel 4.5 Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	11
Gambar 2.2 Pelaksanaan <i>Skipping</i>	26
Gambar 2.3 Otot Tungkai Atas	28
Gambar 2.4 Otot Tungkai Bawah	29
Gambar 2.5 Rancangan Penelitian	31
Gambar 3.1 Desain Penelitian Metode Eksperimen	33
Gambar 3.2 Tes <i>Vertical Jump</i>	37
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai	45
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai	46

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil <i>Vertical Jump Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	57
2. Data Hasil <i>Pre-test</i> Mencari <i>Power</i> Otot Tungkai	58
3. Data Hasil <i>Post-test</i> Mencari <i>Power</i> Otot Tungkai	59
4. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai	60
5. Tabel Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	61
6. Tabel Uji Normalitas <i>Post-test</i>	62
7. Tabel Uji Homogenitas <i>Varians</i>	63
8. Data Uji Hipotesis	64
9. Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	66
10. Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	67
11. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z ..	68
12. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	69
13. Nilai-nilai untuk Distribusi F	70
14. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	72
15. Program Latihan <i>Skipping</i>	73
16. Dokumentasi Penelitian	79
17. Daftar Hadir Sampel	84
18. Daftar Petugas Pengambilan Data <i>Pre-test, Treatment</i> (Perlakuan) dan <i>Post-test</i>	85
19. Surat Permohonan Penelitian dari Kampus.....	86
20. Surat Balasan Penelitian dari Pengurus <i>Club</i> U-16 Tambusai.....	87