

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SQUAT JUMP* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLA VOLI
CLUB PUTRA KUNTO DARUSALAM**

SKRIPSI



OLEH:

ROPIANTI
NIM. 1734046

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

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK *SQUAT JUMP* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLA VOLI
CLUB PUTRA KUNTO DARUSALAM**

SKRIPSI



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

Oleh:

**ROPIANTI
NIM. 1734046**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SQUAT JUMP* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLA VOLI
CLUB PUTRA KUNTO DARUSALAM**

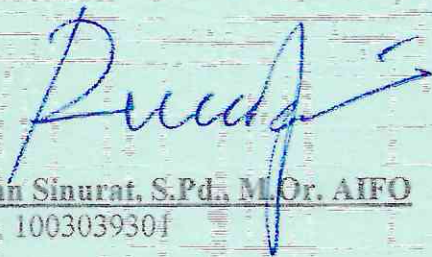
SKRIPSI

ROPIANTI
NIM. 1734046

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
pada hari Jum'at, 30 Juli 2021

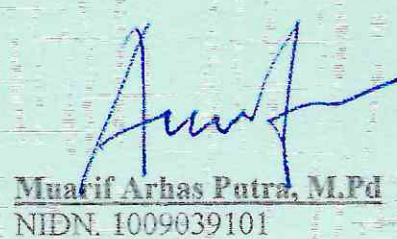
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO
NIDN. 1003039301

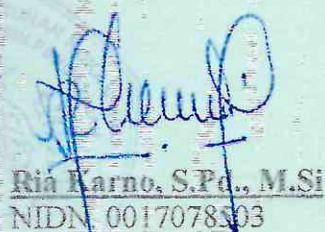
Pembimbing II



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Mengetahui

**Dekan, Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan**



Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078303

**Ketua Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan**



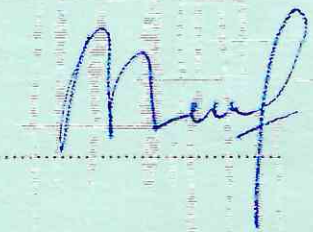
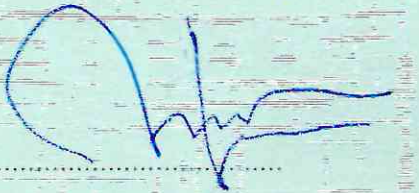
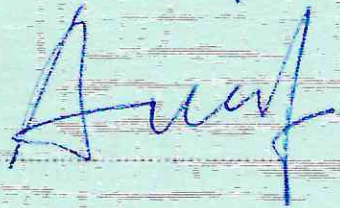
Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Ropianti ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Jūm'at, 30 Juli 2021.

Dewan Penguji:

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



PERNYATAAN ORIGINALITAS

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLA VOLI *CLUB PUTRA KUNTO DARUSALAM*

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, 30 Juli 2021



ROPIANTI
NIM.1734046

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SQUAT JUMP* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLA VOLI
CLUB PUTRA KUNTO DARUSSALAM**

ROPIANTI

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

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat kemampuan *Power* Otot Tungkai pada Atlet Bola Voli *Club* Putra Kunto Darussalam masih rendah. Terlihat pada saat atlet melakukan latihan di lapangan serta semakin menurunnya prestasi tim pada saat ini. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Plyometrik Squat Jump* 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 Atlet Bola Voli *Club* Putra Kunto Darussalam yang berjumlah 20. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, sehingga jumlah sampel terdiri dari 12 orang yang berumur 15-20 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 *Squat Jump* berpengaruh terhadap *Power* Otot Tungkai dengan skor rata-rata 49 pada *Pre-test* meningkat sebesar 16 atau 32% menjadi 64 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 68,73 > t_{tabel} 1,796$).

Kesimpulan dari penelitian ini Latihan Metode *Plyometrik Squat Jump* berpengaruh terhadap *Power* Otot Tungkai pada Atlet Bola Voli *Club* Putra Kunto Darussalam.

Kata Kunci: *Plyometrik (Squat Jump), Power* Otot Tungkai

**THE EFFECT OF PLYOMETRIC SQUAT JUMP EXERCISE ON LIMB
MUSCLE POWER IN VOLLEY BALL ATHLETES
KUNTO DARUSALAM CLUB**

ROPIANTI

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

ABSTRACT

This research started from observations of researchers in the field who saw that the ability of the leg muscle power in the Putra Kunto Darussalam Volleyball Athletes was still low. It can be seen when athletes practice in the field and the team's performance is decreasing at this time. For this reason, this study aims to determine the effect of plyometric squat jump exercise as an independent variable (X) on leg muscle power (Y).

This study used an experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study was the Kunto Darussalam Volleyball Club Athletes totaling 20. While the sampling technique used purposive sampling, so the number of samples consisted of 12 people aged 15- 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 independent t-test (t-test) analysis techniques with a significant level of $= 0.05$.

The results showed that the Squat Jump Exercise had an effect on the Power of the Limb Muscles with an average score of 49 in the Pre-test increasing by 16 or 32% to 64 in the Post-test. The statistical results show that ($t_{count} 68.73 > t_{table} 1.796$).

The conclusion of this study is that the Plyometric Squat Jump Method Exercise has an effect on the Muscle Power of the Legs in the Athletes of the Kunto Darussalam Volleyball Club.

Keywords: *Plyometric (Squat Jump), Power of the Legs*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi ini dengan judul "**Pengaruh Latihan *Plyometric Squat Jump* terhadap *Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Club Putra Kunto Darusalam***". Dalam menyelesaikan Skripsi ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dan saran dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or, AIFO selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi 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 Skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd AIFO selaku Dosen Penguji I, dan Ibu Masdi Janiarli, SST, M.Kes selaku Penguji II yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam perbaikan Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
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 Skripsi ini dengan baik.

6. Kepada Pelatih dan Atlet bola voli Putra Kunto Darusalam yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan dalam Skripsi ini.
7. Kedua Orang Tua Tercinta Ayahanda Sunaryo dan Ibunda Rosmaini, yang telah memberikan dorongan, do'a dan kasih sayang, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
8. Kepada Suami dan Anak tersayang Septrio Putra dan M. Afnan Syafiq, yang telah memberikan dorongan, do'a dan pengertian, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
9. Terimakasih kepada teman teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan sarannya, sehingga terselesainya Skripsi ini dengan baik.

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

Pasir Pengaraian, 30 Juli 2021
Peneliti

ROPIANTI
NIM. 1734046

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
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
2.1. Kajian Teori	8
2.1.1 Hakikat Bola Voli	8
2.1.2 <i>Power</i> Otot Tungkai.....	9
2.1.3 Pengertian Latihan	13
2.1.4 Pengertian <i>Plyometric</i>	20
2.1.5 Pengertian <i>Squat Jump</i>	22
2.2 Penelitian yang Relevan	25
2.3 Kerangka Konseptual	26
2.4 Hipotesis	27
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.5 Insrumen Penelitian	29
3.6 Persyaratan Ananalisi Data	32
3.7 Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Data	34
4.2 Pengujian Syarat Analisis	37
4.3 Pembahasan	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi data hasil <i>Pre-test Power</i> Otot Tungkai	35
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi data hasil <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai	36
Tabel 4.3 Uji Nomalitas <i>Power</i> Otot Tungkai	38
Tabel 4.4 Jawaban Hipotesis Penelitian	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Bola Voli.....	9
Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas	11
Gambar 2.3 Otot Tungkai Bawah.....	11
Gambar 2.4. <i>Squat Jump</i>	24
Gambar 2.5. Kerangka berfikir	26
Gambar 3.1 Rancangan penelitian.....	27
Gambar 3.2 Tes <i>vertical jump</i>	30
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai	36
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan <i>Squat Jump</i>	46
2. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai	48
3. Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai	49
4. Analisis Skor Beda antara <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Power</i> Otot Tungkai	50
5. Tabel Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	51
6. Tabel Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	52
7. Tabel Uji Homogenitas Varians	53
8. Data Uji Hipotesis	54
9. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	55
10. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	56
11. Nilai-nilai untuk Distribusi F	57
12. Dokumentasi Penelitian	58
13. Daftar Petugas Selama Pengambilan Data <i>Pre-test, Treatment</i> (Perlakuan) dan <i>Post-test</i>	59
14. Surat Permohonan Penelitian dari Kampus	60
15. Surat Balasan Penelitian dari Pengurus Persatuan Bola Voli Kunto Darussalam	61