

**PENGARUH METODE LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMA NEGERI 1 TAMBUSAI**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Gunawan
NIM. 1534031

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

2019

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH METODE LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMA NEGERI 1 TAMBUSAI**

SKRIPSI

Oleh

GUNAWAN
NIM: 1534031

Telah Menyelesaikan Ujian Akhir untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Pada
Hari Sabtu, 12 Januari 2019

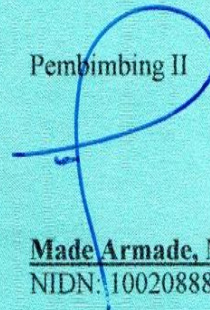
Disetujui

Pembimbing I



Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN: 1014019004

Pembimbing II



Made Armade, M.Pd
NIDN: 1002088802

Diketahui

Dekan Fakultas keguruan
Pendidikandan Ilmu



Eripuddin, S. Hum., M.Pd
NIDN: 1001068505

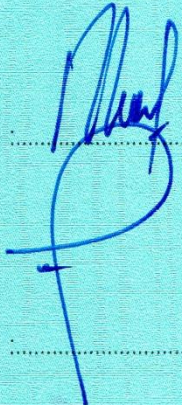




Ketua Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M. Pd
NIDN: 1009039101

Lembar Pengesahan

Skripsi oleh Gunawan ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Sabtu Tanggal 12 Januari 2019

No	Nama	Tandatangan
1.	<u>Masdi Janiarli, SST., M.Kes</u> (Ketua)	
2.	<u>Made Armade, M.Pd</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Ridwan Sinurat, M.Or</u> (Anggota)	
4.	<u>Lolia Manurizal, M.Pd</u> (Anggota)	
5.	<u>Zulbahri, M.Pd</u> (Anggota)	

PERNYATAAN ORISINILITAS

**PENGARUH METODE LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMA NEGERI 1 TAMBUSAI**

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, 12 Januari 2019



Gumawan
NIM. 1534031

**PENGARUH METODE LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMA NEGERI 1 TAMBUSAI**

GUNAWAN

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2019

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai pada siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Tambusai masih rendah. Terlihat pada saat melakukan *Jump Service*, *Block*, dan *Smash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Jump To Box* (X) terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Y).

Metode dalam penelitian ini metode kuantitatif dengan teknik eksperimental atau Eksperimen Semu dimana mengungkapkan rancangan Metode Latihan *Jump to Box* terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Tambusai yang berjumlah 27 siswa, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana sampel akhir 15 siswa. Disain penelitian menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* Daya Ledak Otot Tungkai dengan menggunakan Instrumen tes *Vartical Jump* dengan validitas 0,78 dan reabilitas 0,93. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Metode Latihan *Jump to Box* berpengaruh secara signifikan terhadap Daya Ledak Otot Tungkai, dimana skor rata-rata 88,55 pada *Pre-test* meningkat sebesar 3,47 atau 4% menjadi 92,02 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 6,454 > t_{tabel} 1,761$). Dapat disimpulkan Metode Latihan *Jump to Box* berpengaruh terhadap meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Tambusai.

Kata Kunci: Metode Latihan, *Jump To Box*, Daya Ledak Otot Tungkai

**THE EFFECT OF TRAINING METHOD JUMP TO BOX TO
LEGMUSCLE EXPLOSIVE POWER VOLLYBALL
EXSTRACURRICULAR STUDENTS
IN SMA NEGERI 1 TAMBUSAI**

GUNAWAN

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2019

ABSTRACK

The research started from researcher field observations which saw a ability of leg muscle explosive power in vollyball extracurricular students in SMA Negeri 1 Tambusai still low seen when doing Jump service block and smash. This research aimed to determine about the effect of the Jump to box training (X) to leg muscle explosive power (Y).

The method in the research was kuantitatif method with experiment technique, quasi experiments wich reveal the design of training method Jump to Box to ability of leg muscle explosive power. population of this research is vollyball exstracurricular students SMA Negeri 1 Tambusai was 27 Students, while the sample took by using porpositive sampling wich last sample was 15 students. The research design used pre-Test and Post-Test the leg muscle explosive power with using instrument test Vartical Jump with validity of 0,78 and reliability of 0,93. The data analysis and research hypothesis testing by using analysis technique uji t (T-test) independent with significant level $\alpha = 0,05$.

The result of the research shows that training method Jump to Box significantly influences to leg muscle explosive power the average score was 88,55 in Pre-test increases 3,47 or 4% to 92,02 in the Post-test. With statistical result show that ($t_{hitung} 6,454 > t_{tabel} 1,761$). It can be concluded that the training method of Jump to Box has an effect on increasing the leg muscle explosive power vollyball exstracurricular students of SMA Negeri 1 Tambusai.

Keywords: *Training method, Jump To Box, Leg muscle explosive power*

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan *Jump to Box* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkat Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Tambusai”**. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari Kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Kedua orangtua tercinta Ayahanda Ilam Syah dan Ibunda Alm. Nuraman yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

2. Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku pembimbing 1 dan Bapak Made Armade, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
3. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, sekaligus Dosen Penguji Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or penguji I, Ibu Lolita Manurizal, M.Pd penguji II, dan Bapak Zulbahri, M.Pd penguji III. Yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Adolf Bastian, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
5. Bapak Eripuddin, S.Hum., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bapak ibu Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan yang telah memberikan ilmu selama peneliti menjalankan kuliah.
7. Kepala Sekolah Bapak Bakhtar Yamin, MM.Pd, Guru Pendidikan Jasmani Bapak Torkis Martua, S.Pd sekaligus pembina Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Tambusai serta seluruh majelis Guru dan Staf Tata Usaha dan siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Tambusai, yang telah bersedia membantu peneliti dalam penelitian untuk menyelesaikan Skripsi ini.

8. Sahabat-sahabat terbaik Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2015 yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih semuanya semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Aamiin.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga turut dan mendukung dan membantu terselesainya Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini. Akhir kata semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Pasir Pengaraian, 12 Januari 2019

Peneliti

MOTTO

Kemajuan Adalah Jalan, Do'a Adalah Teman.

Surga Adalah Tujuan

Berambisi Maju Tanpa Berusaha Yang Gigih

Bagaikan Mimpi Dalam Khayalan.

Seseorang Belum Dianggap Berilmu Sebelum Ia

Mengamalkan Ilmu Nya

“Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada

Kemudahan”

(QS. Al - Insyirah: 6)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, kupersembahkan karya yang sederhana ini kepada: Ayah dan Ibunda tercinta bapak Ilamsyah dan ibunda Alm, Nuraman, yang selalu memberikan kasih sayang, dan dukungan serta semangat kepada peneliti.

Kakak Jumiati, Amd, Kep, dan Hilman Hadi selaku Adik, dan keluarga besar yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Seluruh anggota Okah Grup yang selalu memberi motivasi dan semangat, Nur Elmi Hidayati, seseorang yang selalu memberi motivasi dan semangat selama dalam pendidikan perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.

Adek tingkat Abdul Kholid yang sudi kiranya membantu dan meluangkan waktunya dalam menyelesaikan pembuatan Skripsi ini Sahabat-sahabat terbaikku (Herlinda, S.Pd dan Kurnia Saputra, S.Pd) yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Teori.....	9
2.1.1. Hakikat Permainan Bola Voli	9
2.1.2. Hakikat Ekstrakurikuler	11
2.1.3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	12
2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai	15
2.1.5. Komponen Kondisi Fisik	16
2.1.4. Hakikat Latihan	16

2.1.8. Latihan <i>Jump to Box</i>	20
2.2. Penelitian Yang Relevan.	22
2.3. Kerangka Konseptual.	23
2.4. Hipotesis Penelitian.....	24
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.	25
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.3. Populasi dan Sampel.	26
3.4. Defenisi Operasional Penelitian.....	27
3.5. Teknik Pengumpulan Data.	27
3.6. Instrumen Penelitian.....	28
3.7. Teknik Analisis Data.....	32
 BAB IV. HASIL PENELITIAN	
4.1. Deskripsi Data.....	35
4.1.1. Hasil <i>Pre-test</i> Daya Ledak Otot Tingkat Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMA N 1 tambusai Dengan Metode <i>Jumto box</i>	36
4.1.2. Hasil <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot Tingkat Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Tambusai dengan Metode <i>Jumto Box</i>	37
4.2. Penyajian Persaratan Analisis.....	39
4.2.1. Uji <i>Lilliefors</i>	39
4.2.2. Uji <i>Homogenitas Varians</i>	40
4.2.3. Pengujian Hipotesis.	41
4.3. Pembahasan.	42
4.3.1. Metode Latihan Jump To Box Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Tambusai.....	43

BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	45
5.2. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

	Halama
4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai.	36
4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai. ...	38
4.3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas.	40
4.4 Rangkuman Homogenitas Varians.	40
4.5 Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis.	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1. Struktur Otot Tungkai Bagian Atas.	14
2.2. Struktur Otot Tungkai Bagian Bawah.....	14
2.3. Pola Gerak <i>Jump to Box</i>	21
3.4. Desain Penelitian Metode Eksperimen.	25
3.5. <i>Vertical JumpTest</i>	30
4.6. Histogram Data <i>Pre-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
4.7. Histogram Data <i>Post-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai.	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil <i>Vertical Jump Pri-test</i> dan <i>Post-test</i> dalam cm	50
2. Data <i>Pri-test</i> Hasil Mencari Daya Ledak Otot Tungkai	51
3. Data <i>Post-test</i> Hasil Mencari Daya Ledak Otot Tungkai	52
4. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai (Kg-m/detik)	53
5. Data Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	54
6. Data Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	55
7. Data Uji Normalitas Homogenitas <i>Varians</i>	56
8. Data Uji Hipotesis	57
9. Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	59
10. Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	60
11. Tabel daftar Luas Kurva Normal	61
12. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	62
13. Nilai-nilai Untuk Distribusi F.....	63
14. Nilai Persentil Untuk Distribusi T	65
15. Program Latihan	66
16. Dokumentasi Penelitian.....	72
17. Daftar Hadir Sampel.	77
18. Daftar Petugas Pengambilan Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-tes</i>	78
19. Surat Permohonan Penelitian Dari Kampus	79
20. Surat Balasan Penelitian dari SMA Negeri 1 Tambusai	80