

**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP
PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA TIM
BOLA VOLI PUTRA SMA NEGERI 1 KOTA GORONTALO**

UJIAN SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Sayarat Untuk Mengikuti Ujian Skripsi S1 Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan*

OLEH :

**NAMA : Muhlis Frio Abas
NIM : 832-413-053**



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhlis Frio Abas
Nim : 832 413 053
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra Sma Negeri 1 Kota Gorontalo”, merupakan skripsi sendiri dan bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar atau terbukti melakukan plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, 2017

Penulis



MUHLIS FRIO ABAS
Nim. 832 413 053

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP
PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA
TIM BOLA VOLI PUTRA SMA NEGERI 1
KOTA GORONTALO**

Oleh

Muhlis Frio Abas
832 413 053

Telah di periksa dan di sahkan oleh:

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing 1

Drs. Ruskin, M.Pd
NIP. 19571231 198603 1 026

Pembimbing 2

Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

Mengetahui :

Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or
NIP.19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot
Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra Sma Negeri 1 Kota Gorontalo

Oleh :

MUHLIS FRIO ABAS

NIM. 832-413-053

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan Di Depan Dewan Pengaji pada :

Hari / Tanggal : Rabu, 29 November 2017

Waktur : 10.00 s/d selesai

1. Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001
2. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760423 200501 1 015
3. Drs. Ruskin, M.Pd
NIP. 19571231 198603 1 026
4. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

Gorontalo, Desember 2017
Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Lantje Boekoesoe, M.Kes
NIP : 195901101986032003

ABSTRAK

Muhlis 2017, Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.
Skripsi. Jurusan Pendidikan Keplatihan dan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd.

Permasalahan yang peneliti angkat dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh pelatihan *knee tuck jump* terhadap pengingkatan *power* otot tungkai pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo? Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah pelatihan *knee tuck jump* terhadap pengingkatan *power* otot tungkai pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Untuk mendapatkan jawaban terhadap permasalahan diatas, penelitian ini menggunakan metode eksperimen lapangan, teknik penggunaan data dalam bentuk *pree test* dan *post test*.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa setelah eksperimen dilakukan pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo selama 16 kali pertemuan, dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pree-test*) dan tes akhir (*post test*). Hasil penelitian *pree-test* kemampuan otot tungkai menunjukan nilai tertinggi 67 dan hasil terendah 49. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 57,67, nilai standar deviasi 3,20 dan nilai varians 10,27. Sedangkan pada hasil *post test* kemampuan otot tungkai perolehan skor tertinggi 85 dan skor terrendah 58. Setelah dilakukannya analisis data diperoleh nilai rata-rata 71,33 nilai standar deviasi 3,67 an nilai varians 13,51. Dengan demikian hasil rata-rata tes awal (*pree-test*) dan tes akhir (*post test*).

Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan *uji t*. Hasil pengujian hipotesis menggunakan *uji t* menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,65. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(8)} = 3,36$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_o . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan peningkatan *power* otot tungkai.

Penelitian menjawab hasil dari hipotesis ini yang diajukan dan dapat disimpulkan bahwa latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan peningkatan *power* otot tungkai pada tim bola voli SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Kata kunci : Pengaruh *knee tuck jump*, *power* otot tungkai bola voli

ABSTRAK

Muhlis 2017, effect of *knee tuck jump* exercise against increased limb muscle power on team volleyball son of SMA Negeri 1 Gorontalo City.

Paper. Department of Training and Sports Education Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Drs. Ruskin, M.Pd and Advisor II Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd.

About problem which researcher lifts in this research is "Is there any effect of *knee tuck jump* training on increasing leg muscle *power* in volleyball team of SMA Negeri 1 Gorontalo? This study aims to examine whether the training *knee tuck jump* on the increase of leg muscle *power* in volleyball team men of SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. To get answers to the above problems, this study used field experimental methods, data usage techniques in the form of *pree test* and *post test*.

The results of this study showed that after the experiment was conducted on the volleyball team of the men of SMA Negeri 1 Kota Gorontalo for 16 meetings, it can be seen from the comparison of preliminary test results (*pree-test*) and the final test (*post test*). Result of research of *pree-test* of leg muscle ability showed highest value 67 and lowest result 49. After analyzing obtained mean value 57,67, deviation standard value 3,20 and value variance 10,27. While the *post test* results leg muscle ability of the highest score 85 and the lowest score 58. After doing the data analysis obtained an average value of 71.33 value standard deviation 3.67 an variance value 13.51. Thus the average result of the initial test (*pree-test*) and the final test (*post test*).

For hyphosts testing need in observational it, thereffore in hyphosts testing was utilied to test analisis experiment research data for analyze experiment data that utilizes *quiz t*. Hyphosts testing utilizes *quiz t* result $t_{computing}$ as big as 8.65. Meanwhile of distribution list was gotten by price t_{list} or $t_{(0,995)(8)} = 3.36$. Apparently price $t_{computing}$ has been in the area of acceptance of H_A . Thus it can be concluded that H_A accepted and can not accept H_o . So it can be concluded that the *knee tuck jump* exercise can increase the increase in leg muscle *power*.

Research answers to usufrut from hypotesis that is proposed and gets to be concluded that training *knee tuck jump* exercise can increase the muscle limb *power* increase in volleyball team SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Key word : *Effect of knee tuck jump, leg muscle power volleyball*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim...

Segala puji serta syukur atas kehadiran Allah S.W.T yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan hasil skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo” dengan tepat pada waktunya.

Salawat serta salam tiak lupa peneliti curahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad S.A.W yang telah menjadi uswah hasanah bagi para pengikutnya, sehingga dapat melahirkan peradaban baru di dunia ini, yaitu peradaban islam yang tidak pernah goyah oleh perkembangan zaman.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat pencapaian gelar Sarjana (S.Pd) di Universitas Negeri Gorontalo (UNG). Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan hasil skripsi ini terutama kepada :

1. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo;
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Supardi Nani, S.Pd. M.Pd, Dr. Fene Wantu, SH. MH, Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum, masing-masing menjabat selaku wakil Rektor I, II, III dan IV Universitas Negeri Gorontalo;
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo;
4. Risna Podungge, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes, Ruslan, M.Pd, masing-masing menjabat selaku Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo;
5. Syarif Hidayat, M.Or dan Edy D.P Duhe, M.Pd, selaku Keua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo;

6. Ucok Hasian Refiater, M.Pd, selaku Dosen Penasehat Akademik;
7. Drs. RUSKIN, M.Pd, Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan II;
8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo;
9. Dr. Syaiful Kadir, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri I Kota Gorontalo;
10. Guru Pamong beserta Guru, Staf Tata Usaha yang ada dilingkungan SMA Negeri I Kota Gorontalo yang telah memberikan kesempatan dan motivasi kepada peneliti;
11. Siswa SMA Negeri I Kota Gorontalo yang dengan semangat mengikuti penelitian ini
12. Kepada yang teristimewa untuk keluargaku khususnya kedua orang tua, ayah, ibu, adik dan pacarku, tercinta yang senantiasa memberikan semangatnya serta tiada bosan mendo'akan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan hasil skripsi ini;
13. Kepada wanita yang aku sayangi setelah ibuku, yang kelak akan menjadi pendamping hidupku yang selalu memeberikan do'a untuk setiap kesuksesanku; dan
14. Sahabat seperjuangan di PKO angakatan 2013 khususnya kelas B semoga kekeluargaan kita akan terus terjalin sampai kapan pun.

Serta kepada semua pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Mudah-mudahan segala bantuan yang telah diberikan mendapat balasan ole Allah S.W.T. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembacanya, aamiin yarabbal'alamin.

Gorontalo, November 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Perumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORITIS	
2.1 Kajian Teori	4
2.1.1 Hakikat Bola Voli	4
2.2 Kajian Latihan Dalam Olahraga	5
2.2.1 Pengertian Latihan	5
2.2.2 Tujuan Latihan	6
2.2.3 Prinsip Pelatihan	7
2.2.4 Hakikat Daya Ledak (<i>Power</i>)	8
a. Hakikat Pelatihan <i>Plyometric</i>	9

b. Cara Kerja Latihan <i>Plyometric</i>	9
c. Gerakan dan Kelompok Otot dalam Latihan <i>Plyometric</i>	11
d. Pedoman Pelaksanaan Latihan <i>Plyometric</i>	13
e. Hakikat <i>Knee Tuck Jump</i>	16
2.3 Kerangka Berpikir	17
2.4 Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	21
3.2 Desain Penelitian	21
3.3 Variabel Penelitian	22
3.4 Definisi Operasional Variabel	22
3.5 Populasi Dan Sampel	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data	22
3.7 Analisis Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	26
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	26
4.2.1. Pengujian Normalitas Data	31
4.2.2. Pengujian Homogenitas Data	32
4.3 Pengujian Hipotesis	33
4.4 Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Deskripsi Hasil Penelitian	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian	21
2. Skor hasil latihan kenshi	26
3. Test Hasil <i>Pree-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan <i>Knee Tuck</i>	17
2. Sikap pelaksanaan / tes <i>Jump DF</i>	23
3. Selisih <i>Pree Test</i> Dan <i>Post Test</i>	30
4. Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis (X_1 dan X_2)	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir	40
2. Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi	41
3. Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal ($X_1 - X_2$)	43
4. Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir	45
5. Jadwal Latihan	47
6. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	64
7. Surat Izin Meneliti	67
8. Surat Keterangan Telah Meneliti	68
9. Curriculum Vitae	69