

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *JUMP TO BOX*
DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA
PERMAINAN BOLA VOLI**

(Anggota Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMK Negeri 2 Tasikmalaya)

AJI MAULANA SHODIQ
162191155

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

H. Agus Mulyadi, M.Pd
NIDN: 0427086201

Deni Setiawan, M.Pd
NIDN : 0425018302

Disahkan Oleh

Dekan FKIP UNSIL
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan Penjas,

Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd
NIP: 19630409 198911 1 001

Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN : 0415116301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PERBANGDIGAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *JUMP TO BOX* DENGAN *SQUAT JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI”**, Beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari di temukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli 2020
Yang Membuat Pernyataan

Aji Maulana Shodiq
Npm. 162191155

HALAMAN PRIBADI

MOTO HIDUP

“Walaupun kaki mu patah dan mata mu bercucuran darah tapi ingatlah jangan pernah menyerah”

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *JUMP TO BOX*
DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA
PERMAINAN BOLA VOLI**

- 1) Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya
- 2) Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya
- 3) Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

Email: maulanaadji135@gmail.com, agusmulyadi@unsil.ac.id,
denisetiawan@unsil.ac.id

ABSTRAK

PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN PLIOMETRIK *JUMP TO BOX* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA PERMAINAN BOLA VOLI (studi eksperimen pada ekstrakurikuler bolavoli di SMK N 2 TASIKMALAYA). Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang perbandingan pengaruh latihan pliometrik *jump to box* dan *squat jump* terhadap power otot tungkai. Metode penelitian yang di gunakan adalah metode eksperimen. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *Vertical jump*. Dalam penelitian ini di gunakan 20 siswa laki-laki sebagai sampel dari 35 total populasi yang ada, teknik yang di gunakan untuk menentukan sampel yaitu dengan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata latihan pliometrik *jump to box* lebih berpengaruh dari pada latihan *squat jump* terhadap peningkatan power otot tungkai.

Kata kunci : pliometrik *jump to box*, *squat jump*, power otot tungkai

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF PLYOMETRIC TRAINING JUMP IN BOXES AND SQUAT JUMP ON LEG MUSCLE POWER IN VOLLEYBALL GAME, (volleyball extracurricular experimental studies in SMK N 2 TASIKMALAYA). Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of this study was to obtain information about the comparison of the effects of jumping to box plyometric exercises and squatting jumps on leg muscle strength. The research method used is an experimental method. The instrument used in this study was vertical jumping. In this study 20 male students were used as a sample of 35 total populations, the technique used to determine the sample was purposive sampling. Based on the processing of research results with statistical tests, it turns out that jump to box plyometric exercises are more influential than squat jump exercises to improve leg muscle strength.

Keywords: plyometrics jump into the box, squat jump, leg muscle strength

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, yang telah dilimpahkan kepada penulis. Dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan baik.

Penulis berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump To Box dan Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Permainan Bola Voli” penulis berharap penelitian ini dapat berguna khususnya bagi diri pribadi penulis dan umumnya bagi pembaca.

UCAPAN TERIMAKASIH

Keberhasilan penulisan skripsi penelitian ini tentu tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah serta inayahnya sehingga penulisan skripsi penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bpk Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Bpk Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
4. Bpk. H. Agus Mulyadi M.Pd selaku pembimbing I yang selalu memberikn arahan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Bpk Deni Setiawan, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu memberikan arahan dalam penyusunanskripsi penelitian ini.
6. Bpk Arief Abdul Malik, M.Pd yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi penelitian ini
7. Bpk/ibu dosen yang selalu memberikan masukan – masukan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini
8. Teman – teman satu bimbingan yang selalu menyupport dalam berbagai hal dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi penelitian ini.
9. Teman – teman satu kontingen “Encep Yusup Fadilah, Jhiwana P, Dimas N, Rully Kusumah W, Ridwan M.A, Farhan M.F, Fajar Tryady, Galih Setiadji, Ali Permana S, Rijal Hawari, Syahbrina Mega M, Fakhran, Bella Octavia G, dll” yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
10. Mita Septiani sebagai kekasih yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang terlibat dalam pengyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan atas kritik dan saran yang membangun dari pembaca, semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi pembaca. Terimakasih.

Tasikmalalya, Juli 2020

A M S

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	ii
HALAMAN PRIBADI.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Oprasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat/Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Olahraga Bolavoli.....	8
2.1.2 Peraturan Permainan Bola voli	9
2.1.3 Konsep Kondisi Fisik	10
2.1.4 Konsep Tentang Power.....	12
2.1.5 Power Otot Tngkai	13
2.1.6 Konsep Latihan Fisik.....	14
2.1.7 Prinsip Latihan Fisik.....	15
2.1.8 Pliometrik	17
2.1.9 <i>Jump To Box</i>	18
2.1.10 <i>Squat Jump</i>	20
2.2 Penelitian Yang Relevan	21

2.3 Kerangka Konseptual	22
2.4 Hipotesis	23
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	24
3.1 Metode Penelitian	24
3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Desain Penelitian	24
3.4 Populasi dan Sampel.....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data	26
3.6 Instrumen Penelitian	27
3.7 Teknik Analisis Data	28
3.8 Langkah – Langkah Penelitian	32
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
BAB 4 PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1 Deskripsi Data.....	34
4.1.2 Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians	36
4.2 Hasil Pengujian Persyaratan Analisis	36
4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan	37
4.4 Pengujian Hipotesis	37
4.5 Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Latihan <i>jump to box</i>).....	38
4.6 Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Latihan <i>Squat Jump</i>).....	39
4.7 Hasil Analisis Data Perbedaan Latihan Antara Kelompok A dan Kelompok B	39
4.8 Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	30
2. Table 4.1 Hasil Tes Awal, Tes <i>Vertical Jump</i>	34
3. Tabel 4.2 Tes Akhir Kelompok A.....	34
4. Table 4.3 Tes Akhir Kelompok A.....	34
5. Table 4.4 Hasil Penghitungan Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Varians	35
6. Table 4.5 Hasil Pengujian Distribusi Normal Dari Masing-Masing Kelompok Latihan	36
7. Table 4.6 Hasil Pengujian Homogenitas	36
8. Table 4.7 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihankelompok A.....	37
9. Table 4.8 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihankelompok B.....	38
10. Tabel 4.9 Hasil Analisis Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A Dan Kelompok B.....	39

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Lapangan bola voli.....	10
2. Gambar 2.2 Otot Tungkai	14
3. Gambar 2.3 Sistem Tangga	16
4. Gambar 2.4 <i>Jump to box</i>	18
5. Gambar 2.5 Posisi Awal <i>Squat Jump</i>	20
6. Gambar 2.6 Posisi Tolakan Awal <i>Squat Jump</i>	20
7. Gambar 2.7 Posisi Melayang Awal <i>Squat Jump</i>	21
8. Gambar 2.8 Posisi Melayang <i>Squat Jump</i>	21
9. Gambar 3.1 Pelaksanaan Tes <i>Vertikal Jump</i>	29
10. Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes <i>Vertikal Jump</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal Kelompok A dan Kelompok B (tes <i>vertical jump</i>).....	45
2. Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir (<i>Vertical Jump</i>) Kelompok A	46
3. Lampiran 3. Data Hasil Tes Akhir (<i>Vertical Jump</i>) Kelompok B	46
4. Lampiran 4. Program Latihan	47
5. Lampiran 5. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian tes Awal Kelompok A	54
6. Lampiran 6. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian tes Akhir kelompok A	55
7. Lampiran 7. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian Tes Awal kelompok B.....	56
8. Lampiran 8. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian Tes Akhir kelompok B	57
9. Lampiran 9. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelompok A	58
10. Lampiran 10. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelompok B	59
11. Lampiran 11. Uji Perbedaan Peningkatan Kedua Kelompok	60
12. Lampiran 12. Tabel Distribusi Normal	61
13. Lampiran 13. Tabel <i>Chi-Kuadrat</i> X^2	62
14. Lampiran 14: Tabel Distribusi F.....	63
15. Lampiran 15: Tabel Distribusi t.....	67
16. Lampiran 16: SK Bimbingan	68
17. Lampiran 17: Surat Balasan Penelitian	69
18. Lampiran 18: Dokumentasi Penelitian.....	70
19. Lampiran 19 Daftar Riwayat Hidup.....	74