

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMAN 1 MANONJAYA**

(Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Manonjaya)

**NURFAIJI
182191055**

Disetujui oleh

Pembimbing I,



**H. Agus Mulyadi, M.pd
NIDN 0427086221**

Pembimbing II,



**Deni Setiawan, M.Pd
NIDN 0425018302**

Disahkan oleh

Dekan,



**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd
NIP 196304-91989111001**

Ketua Jurusan,



**H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN 0415116301**

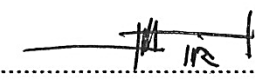

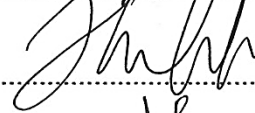
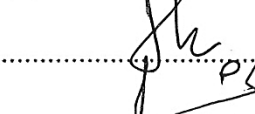

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMAN 1 MANONJAYA**

(Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Manonjaya)

**NURFAJI
182191055**

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal : 22 Agustus 2022

Dewan Penguji:

Penguji 1 : Iman Rubiana, M.Pd ()
Penguji 2 : Ari Priana, M.Pd ()
Penguji 3 : Haikal millah, M.Pd ()
Penguji 4 : H. Agus Mulyadi, M.Pd ()
Penguji 5 : Deni Setiawan, M.Pd ()

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 1 MANONJAYA** (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Manonjaya)”, 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 dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Mei 2022
Yang Membuat Pernyataan,



NURFAIJI
NPM. 182191055

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SMAN 1 MANONJAYA**

Nurfaiji¹, H. Agus Mulyadi², Deni Setiawan³

**¹Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**²Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**³Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Manonjaya dengan jumlah 20 orang dengan pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampel yaitu mengambil seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Manonjaya yang berjumlah 20 orang sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan pliometrik berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai para pemain bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang keolahragaan, khususnya dengan cabang olahraga bola voli, bahwa hendaknya selalu berupaya meningkatkan *power* otot tungkai karena *power* otot tungkai sangat perlu dimiliki oleh atlet terutama pada saat melakukan spike dan *mem-block*.

Kata Kunci : Latihan Pliometrik, Power Otot Tungkai

ABSTRACT

The purpose of this study was to obtain information about the effect of plyometric exercise on increasing leg muscle power in volleyball extracurricular members at SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. The research method used is the experimental method. The population in this study was volleyball extracurricular at SMA Negeri 1 Manonjaya with a total of 20 people. The sample used was the total sample, namely taking all students of volleyball extracurricular at SMA Negeri 1 Manonjaya, amounting to 20 people as research samples. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically the results of this study indicate that plyometric training has a significant effect on increasing leg muscle power of volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. Based on the results of the research above, the authors suggest to various parties related to the sports field, especially with volleyball, that they should always try to increase leg muscle power because it is very necessary for athletes to have leg muscle power, especially when spiking and blocking.

Keywords: *Plyometric Exercise, Power of the Legs*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan rencana yang telah di tentukan. Skripsi yang penulis susun berjudul “PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan (S-1) Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Selama proses penyusunan Skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga Skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki supaya Skripsi ini lebih baik lagi.

Penulis

NURFAJJI

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama penulisan skripsi ini banyak sekali kendala yang penulis hadapi, tetapi berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terwujud dan terselesaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak DR. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd selaku ketua jurusan pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas siliwangi yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan study dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak H. Agus Mulyadi, Drs., M.Pd., selaku pembimbing I dan bapak Deni Setiawan, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan paandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data dalam penelitian ini.
4. Bapak ibu Dosen serta seluruh Staf administrasi Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan,saran dan petunjuknya dalam penulisan skripsi ini.
5. Keluarga besar penulis Ayahanda Nurjamil dan Ibunda tercinta Neni Nuraaeni yang dengan kesabaran dan keikhlasannya memberikan do'a dan restunya demi tercapainya penulisan skripsi ini.
6. Rekan-rekan seperjuangan khususnya rekan penjas B angkatan 2018 yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Dengan penuh keyakinan bahwa Allah SWT mengetahui atas segala amal perbuatan makhluk ciptaan-Nya, penulis berdo'a semoga amal baik Bapak/ Ibu/ Saudara/ Saudari mendapat berkah dan imbalan dari Allah SWT. Akhir kata penulis diharapkan mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca

semua dan perkembangan ilmu olahraga khususnya cabang olahraga Bola Voli,
Aamiin.

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DAN HALAMAN JUDUL

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAK	v
KATAPENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 2. TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Latihan	8
2.1.2 Kondisi Fisik.....	12
2.1.3 Power	17
2.1.4 Pliometrik.....	21
2.1.5 Permainan Bola Voli.....	25
2.1.6 Analisa Pentingnya Power Otot Tungkai dalam permainan bola voli.....	27
2.2 Hasil penelitian yang relevan	27
2.3 Kerangka konseptual.....	28
2.4 Hipotesis penelitian.....	29

BAB 3. PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian..... 30

3.2 Variabel Penelitian 30

3.3 Deain Penelitian 31

3.4 Populasi dan Sampel 31

3.5 Teknik pengumpuln data 32

3.6 Instrument penelitian..... 32

3.7 Teknik Analisis Data..... 33

3.8 Langkah-langkah Penelitian..... 35

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian 36

BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Pengolahan Data 37

4.2 Analisis Data 38

4.3 Pembahasan Hasil Penelitian 40

BAB 5. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan 42

5.2 Saran-saran..... 42

DAFTAR PUSTAKA 43

LAMPIRAN-LAMPIRAN 45

RIWAYAT HIDUP..... 66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem tangga	10
Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas Kanan	20
Gambar 2.3 Otot Tungkai Bawah Kanan.....	21
Gambar 2.4 Latihan <i>Split Squat jump</i>	23
Gambar 2.5 Latihan <i>Double-Leg Jump</i>	24
Gambar 2.6 Latihan <i>Double-Tuck Jump</i>	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	31
Gambar 3.2 Tes Vertikal Jump	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Skor Nilai Rata-rata (mean) Deviasi, dan Varians tiap Tes	37
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Normalitas Data Dari Setiap Tes.....	37
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas.....	38
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Pliometrik (Single-Leg Lateral Jump, Double-Tuck, Jump, Double-Leg Jump).....	46
Lampiran 2. Data Tes Awal dan Data Tes Akhir.....	49
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal	50
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir	51
Lampiran 5. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis	52
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	53
Lampiran 7. Tabel Distribusi <i>Chi-Kuadrat</i> (X^2)	54
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	55
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	57
Lampiran 10. SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	58
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 12. Surat Telah Melaksanakan Penelitian	60
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel	61
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis	66