

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING DAN NAIK TURUN BANGKU
TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 3 PENUKAL**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

**Oleh
HAZET LERRY
NIM : 151330013**

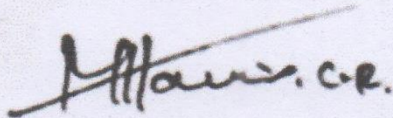


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

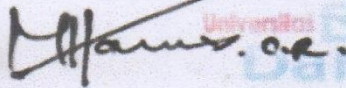
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Skipping Dan Naik Turun Bangku Terhadap
Powert Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah
Menengah Atas Negeri 3 Penukal
Nama Mahasiswa : Hazet Lerry
NIM : 151330013
Program Studi : Pendidikan Olahraga

menyetujui,
Pembimbing,



Dr. M. Haris Satria, M.Pd
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Dekan,
Fakultas Keguruan Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa,
Universitas Bina Darma



Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 24 Januari 2020

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

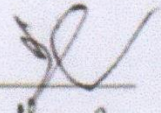
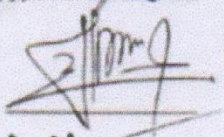
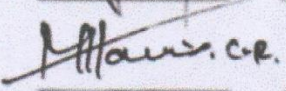
**PENGARUH LATIHAN SKIPPING DAN NAIK TURUN BANGKU
TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 3 PENUKAL**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:
HAZET LERRY
NIM: 151330013

Skripsi ini telah diujikan tanggal tanggal 24 Januari 2019 dan telah disempurnakan
Berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji

No.	Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1.	Drs. Winoto Chandra, M.Kes, M.Pd, M.Kom, M.H, M.T.		14/1/20
2.	Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.		18/1/20
3.	Dr. M. Haris Satria, M.Pd.		20/1/20

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Hazet Lerry

NIM : 151330013

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana di Universitas Bina Darma Palembang atau perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan dari Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan dimasukkan ke daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dicek keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet sehingga dapat diakses publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 5 Februari 2020


Hazet Lerry
NIM. 151330013

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sarjana itu belum prestasi, baru prestasi ketika kesarjanaanmu bermanfaat bagi sesama mu, ibadah rajin iu belum menjadi prestasi, ketika output nya kamu belum berperilaku baik kepada sesama mu”

(Cak Nun)

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Ayahanda dan ibunda tercinta dan terkasih yang telah memberikan motivasi, inspirasi, semangat, nasehat serta doa yang terbaik dan tiada henti-hentinya.
2. Saudara-saudaraku tercinta yang telah memberikan semangat

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku terhadap *power* otot tungkai peserta ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Penukal. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan pendekatan *Two Groups Pretest-Posttest Design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan naik turun bangku terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Penukal tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 22 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *vertical jump*. Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan uji t sampel berkorelasi. Hasil penelitian ini didapati, latihan *Skipping* memiliki pengaruh terhadap *power* otot tungkai dengan nilai $t_{hitung} = 29,764 > t_{tabel} = 1.83311$, latihan naik turun bangku memiliki pengaruh terhadap *power* otot tungkai dengan nilai $t_{hitung} = 25,0195 > t_{tabel} = 1.83311$, latihan *skipping* lebih efektif terhadap peningkatan *power* otot tungkai peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Penukal terlihat dari mean latihan *skipping* > mean latihan naik turun bangku yakni $53,37 > 49,82$, dan t_{hitung} . Disarankan untuk pelatih dan pihak sekolah untuk lebih memfasilitasi dan memberi latihan yang bervariasi sehingga dapat meningkatkan kemampuan siswanya dalam permainan bolavoli khususnya smash.

Kata kunci: *Skipping*, Naik Turun Bangku, *Power* Otot Tungkai

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of skipping and up and down bench exercises on the leg muscle power of volleyball extracurricular participants at Penukal Senior High School 3. This type of research is quasi-experimental research with the Two Groups Pretest-Posttest Design approach that aims to determine the effect of skipping and up and down benches on the leg muscle power. The sample used in this study were students who participated in volleyball extracurricular activities at Penukal Senior High School 3, 2019/2020, totaling 22 people. Data collection techniques in this study used a vertical jump. Analysis of the data in this study will use a correlated sample t test. The results of this study found, Skipping exercises have an influence on leg muscle power with $t_{count} = 29.764 > t_{tabel} = 1.83311$, up and down bench exercises have an influence on leg muscle power with $t_{count} = 25.0195 > t_{tabel} = 1.83311$, skipping exercises are more effective on The increase in leg muscle power of the volleyball extracurricular participants at Senior High School 3 Penukal can be seen from the mean of skipping training > the mean of ups and downs of the bench ie $53.37 > 49.82$, and t_{count} . It is recommended for trainers and schools to better facilitate and provide a variety of exercises so as to improve the ability of students in volleyball games, especially smashes.

Keyword : Skippig Exercise, Up and Down Bench , Leg Muscle Power

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa berkat Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Skiping* dan Latihan Naik Turun Bangku terhadap *Power Otot Tungkai Eskrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Penukal*”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa Universitas Bina Darma.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., MM., selaku Rektor Universitas Bina Darma.
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
4. Seluruh staf pengajar di Universitas Bina Darma yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingannya.
5. Kedua Orang tuaku yang telah memberikan semua yang aku butuhkan, terima kasih atas do'a dan dorongannya.
6. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuannya selama ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Palembang, 24 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN TEORI	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Bola Voli	8
2. Hakikat Latihan	9
3. Komponen Fisik Dalam Olahraga Bola Voli	15
4. Pengertian Power	16
5. Hakikat <i>Skiping</i>	21
6. Latihan Naik Turun Bangku	24
7. Karakteristik Siswa SMA	26
8. Ekstrakurikuler	28
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	32

D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	38
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Analisa Data	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN	45
A. Deskriptif Penelitian	46
B. Hasil Penelitian	35
1. Hasil Pretest <i>Power</i> Otot Tungkai	46
2. Hasil Posttest Kelompok Skipping	47
3. Hasil Posttest Kelompok Naik Turun Bangku	49
C. Hasil Analisa Data	50
1. Uji Prasyarat	50
2. Uji Hipotesis	52
D. Pembahasan	53
1. Pengaruh Latihan <i>Skipping</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 3 Penukal	53
2. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 3 Penukal	54
Latihan Skipping Lebih Efektif Terhadap <i>Power</i> otot Tungkai Peserta Esktrakurikuler Bolavoli SMAN 3 Penukal	56
BAB IV. HASIL PENELITIAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Contoh Menu Latihan Kecepatan	17
Tabel 2.2 Menu Program Latihan Power	17
Tabel 3.1 Populasi dan Sampel	36
Tabel 3.2 <i>Ordinal Pairing</i>	36
Tabel 3.3 Penilaian <i>Vertical Jump</i>	40
Tabel 3.4 Interpretasi Koefisiensi Korelasi Nilai r	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Skor <i>Pretest</i> Otot Tungkai	46
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skor <i>Posttest</i> Kelompok <i>Skipping</i>	48
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skor <i>Posttest</i> Kelompok Naik Turun Bangku	50
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Skiping	22
Gambar 2.2 Gerakan Naik Turun Bangku	26
Gambar 3.1 Desain penelitian	35
Gambar 3.2 Vertical Jump	39
Gambar 4.1 Peta SMA Negeri 3 Penukal	45
Gambar 4.2 Histogram Skor <i>Pretest Power</i> Tungkai	47
Gambar 4.3 Histogram Skor <i>Posttest</i> Kelompok <i>Skipping</i>	48
Gambar 4.4 Histogram Skor <i>Posttest</i> Kelompok Naik Turun Bangku	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Hasil Analisa Data	62
Lampiran 2 Hasil uji Homogenitas	78
Lampiran 3 Tabel t	82
Lampiran 4 Permohonan Judul Skripsi	83
Lampiran 5 Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Proposal Skripsi	84
Lampiran 6 Izin Penelitian Untuk Penulisan Skripsi	85
Lampiran 7 Surat Balasan Izin Pengambilan Data Dari Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Penukal	86
Lampiran 8 Lembar Konsultasi Proposal	87
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Ujian Proposal	89
Lampiran 10 Formulir Perbaikan Seminar Proposal	90
Lampiran 11 Lembar Persetujuan Ujian Skripsi	91
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Skripsi	92
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	94
Lampiran 14 <i>Plagiat Checker</i>	97
Lampiran 15 SK pembimbing	99
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup	100