

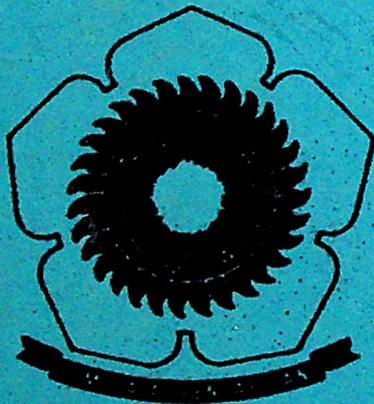
**PENGARUH LATIHAN LONCAT MENGANGKAT LUTUT
(KNEE LIFT JUMP) TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

Skripsi oleh:

ARI HERMANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWLJAYA

INDRALAYA

2009

S
796.323 of
Her
p
2009

18072

18517.

**PENGARUH LATIHAN LONCAT MENGANGKAT LUTUT
(KNEE LIFT JUMP) TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

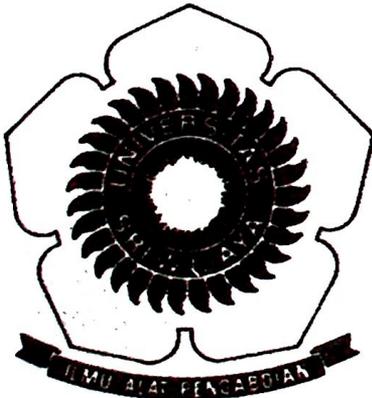


Skripsi oleh:

ARI HERMANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2009

2

PENGARUH LATIHAN LONCAT MENGANGKAT LUTUT (KNEE LIFT JUMP) TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG

Skripsi Oleh

ARI HERMANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

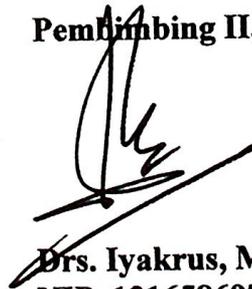
Disetujui,

Pembimbing I,



**Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
NIP. 131634672**

Pembimbing II,



**Drs. Iyakrus, M.Kes
NIP. 131658697**

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 131658700**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 5 Februari 2009

TIM PENGUJI

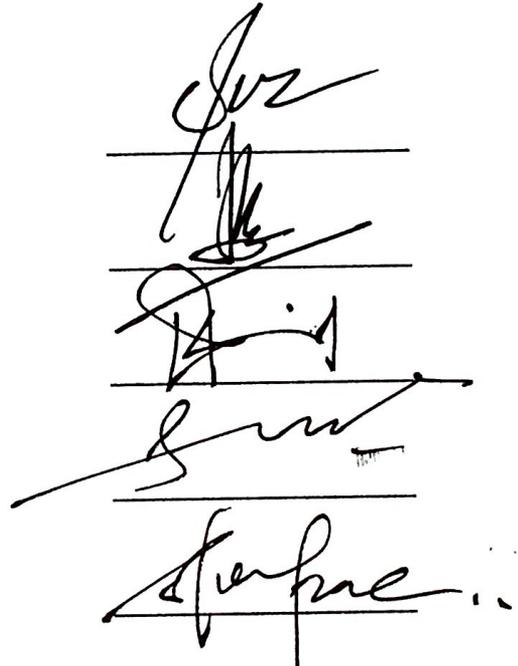
1. Ketua : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

2. Sekretaris : Drs. Iyakrus, M.Kes

3. Anggota : Drs. Waluyo

4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M. Kes

5. Anggota : Drs. Afrizal, M. Kes



Inderalaya, 16 Februari 2009

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M. Kes.
NIP. 131 658 700

Kupersembahkan Kepada :

- ✓ *Allah SWT yang telah memberiku nikmat iman, kesehatan dan kemudahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa ummatnya dari jalan yang gelap ke jalan yang terang.*
- ✓ *Kedua orang tuaku tercinta, ayahandaku A. Salim Zahri dan ibundaku Murnilawati yang senantiasa mendoakanku, membimbing, membesarkanku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta bekerja keras demi keberhasilanku.*
- ✓ *Kakakku Rahmad Hidayat dan adik-adikku Nurfitriana dan Ahmad Nizar yang selalu mengharapkan keberhasilan serta kesuksesanku dalam meraih apa yang kucita citaikan.*
- ✓ *Keluarga besarku, Makwoku yang tidak pernah lelah memberikan semangat dan kasih sayang padaku.*
- ✓ *Pacarku Sofi dan keluarga yang telah meluangkan waktu dan tenaga demi kesuksesanku.*
- ✓ *Semua sahabat seperjuangan angkatan 2004, roby, alven, okta, fajar, ijal, adi dan semua anak penjaskes, yang tak pernah lelah membantu dalam kesusahanku, dan semua kenangan bersama kalian yang takkan bisa kulupakan.*
- ✓ *Almamatarku.*

Motto :

- ✓ *Semakin banyak kau belajar, kau kan sadar banyak yang belum kau ketahui.*
- ✓ *Orang yang hebat adalah orang yang hatinya menangis tetapi bibirnya tersenyum.*
- ✓ *Jangan pernah lupakan gurumu.*
- ✓ *Sebelum kau membahagikan orang lain bahagikanlah dulu orang tuamu.*
- ✓ *Satu untuk semua, semua untuk satu.*

UCAPAN TERIMAKASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Maskur Ahmad, M. Kes sebagai pembimbing akademik dan pembimbing skripsi pertama, serta Drs. Iyakrus, M. Kes sebagai pembimbing skripsi kedua yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

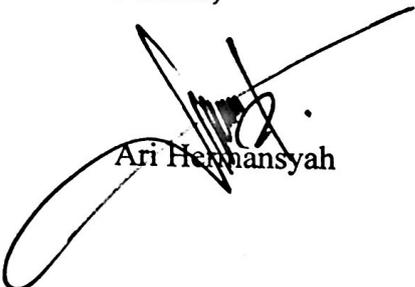
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D selaku Dekan FKIP Unsri, Drs. Meirizal Usra, M. Kes selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, serta semua dosen yang telah mengajar dengan sabar dan ikhlas dan semoga dapat menjadi ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan pada anak didik dikemudian hari.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Zulherman selaku kepala SMA Srijaya Negara Palembang, kepada bapak Drs. Km. Syafaruddin guru mata pelajaran Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam pengumpulan data, serta pihak lain yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya pada pengajaran olahraga tingkat Sekolah Menengah Atas.

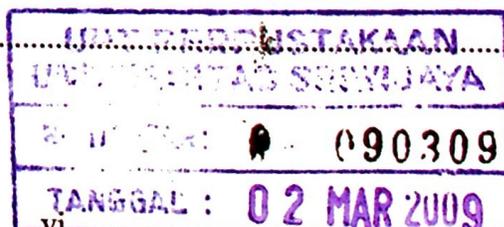
Inderalaya, 30 januari 2009

Penulis,


Ari Hermansyah

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Loncat Mengangkat Lutut (Knee Lift Jump)	4
2.2 Pengertian Latihan	6
2.2.1 Tujuan Latihan	7
2.2.2 Prinsip – Prinsip Latihan	7
2.3 Daya Ledak	8
2.3.1 Pengertian Daya Ledak	8
2.3.2 Macam – Macam Daya Ledak	9
2.4.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak	10
2.4.3.1 Kecepatan	10
2.4.3.2 Jenis – Jenis Kecepatan	10
2.4.3.3 Kekuatan	11
2.4.3.4 Jenis – Jenis Kekuatan	11



2.4.4 Otot – Otot Penunjang Daya Ledak Otot Tungkai	11
2.5.1 Pentingnya Daya Ledak Otot Tungkai Bagi Pemain Bola Basket	16
2.6 Hipotesa	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Metode Penelitian	17
3.1.1 Jenis Penelitian	17
3.1.2 Rancangan Penelitian	17
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	18
3.2.1 Populasi Penelitian	18
3.2.2 Sampel Penelitian	18
3.2.3 Teknik Sampling	18
3.3 Definisi Operasional Variabel	19
3.4 Variabel Penelitian	21
3.5 Metode Pengumpulan Data	22
3.6 Metode Analisis Data	25
3.6.1 Uji Normalitas Data	26
3.6.2 Uji Homogenitas	28
3.6.3 Uji Hipotesis	30
3.7 Waktu Penelitian	32
3.8 Tempat Penelitian	32
3.9 Alat – Alat Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Karakteristik Subjek	33
4.2 Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
4.3 Deskripsi Data	36
4.4 Analisa Data	37

4.4.1 Uji Normalitas Sampel	37
4.4.1.1 Uji Normalitas Sampel Kelas Eksperimen	37
4.4.1.2 Uji Normalitas Sampel Kelas Kontrol	41
4.4.2 Uji Homogenitas	45
4.4.3 Uji Hipotesis	47
4.5 Hasil dan Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Tingkat Berat Badan	19
2. Tabel 2. Daftar Hasil Pretest dan Posttest Daya Ledak Otot Tungkai Siswa..	35
3. Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Daya Ledak Otot Tungkai	36
4. Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelas Eksperimen	38
5. Tabel 5. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelas Kontrol	41
6. Tabel 6. Harga – Harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan Menggunakan Tes Bartlet	45
7. Tabel 7. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	47
8. Tabel 8. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	50
9. Tabel 9. Ringkasan ANAVA.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Latihan Loncat Mengangkat Lutut (Knee Lift Jump)	5
2. Gambar 2 : Penampang Otot Tungkai Atas Depan	12
3. Gambar 3 : Penampang Otot Tungkai Atas Belakang	13
4. Gambar 4 : Penampang Otot Tungkai Bawah Depan	14
5. Gambar 5 : Penampang Otot Tungkai Bawah Belakang	15
6. Gambar 6 : Cara Melakukan Loncatan Tegak (Vertikal Jump Test)	24
7. Gambar 7 : Diagram Batang Peningkatan Intensitas Latihan	33
8. Gambar 8 : Diagram Batang Mean Daya Ledak Otot Tungkai Pretest dan Posttest	36
9. Gambar 9 : Diagram Batang Frekuensi Kelas Eksperimen	40
10. Gambar 10 : Diagram Batang Frekuensi Kelas Kontrol	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 : Data Hasil Tes Umur, Berat Badan, Tinggi Badan Siswa.....	60
2. Lampiran 2 : Daftar Hasil Pretest dan Postest Penelitian Loncatan Tegak.....	62
3. Lampiran 3 : Posttest Kelas Eksperimen	63
4. Lampiran 4 : Posttest Kelas Kontrol.....	64
5. Lampiran 5 : Tabel Dstribusi T	65
6. Lampiran 6 : Harga Kritik Chi Kuadrat	66
7. Lampiran 7 : Harga F	67
8. Lampiran 8 : Surat Keterangan Dari Sekolah	69
9. Lampiran 9 : Usul Judul Skripsi	70
10. Lampiran 10: Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	71
11. Lampiran 11: Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kota Palembang	72
12. Lampiran 12: Surat Permohonan Penelitian.....	73
13. Lampiran 13: Foto Lokasi Penelitian.....	74
14. Lampiran 14: Foto Saat Pemanasan.....	75
15. Lampiran 15: Foto Saat Melakukan Gerakan Loncat Mengangkat Lutut...	76
16. Lampiran 16: Foto Saat Timbang Badan.....	78
17. Lampiran 17: Foto Saat Mengukur Jangkauan Awal.....	79
18. Lampiran 18: Foto Saat Mengukur Loncatan.....	80
19. Lampiran 19: Program Latihan.....	81
20. Lampiran 20: Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing.....	82
21. Lampiran 21 : Kartu Bimbingan Skripsi.....	83

PENGARUH LATIHAN LONCAT MENGANGKAT LUTUT (KNEE LIFT JUMP) TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG

Ari Hermansyah

Nim. 06043124006

Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan Loncat Mengangkat Lutut (Knee Lift Jump) Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola basket Putra di SMA Srijaya Negara Palembang“. Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan Loncat Mengangkat Lutut (Knee Lift Jump) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain basket putra di SMA Srijaya Negara Palembang?. Sedangkan batasan masalahnya adalah untuk melihat pengaruh latihan Loncat Mengangkat Lutut (Knee Lift Jump) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain basket putra di SMA Srijaya Negara Palembang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui atau untuk memperoleh informasi tentang peningkatan daya ledak (power tungkai) seseorang setelah diberi perlakuan yaitu latihan loncat mengangkat lutut (knee lift jump). Dalam penelitian yang menjadi populasi adalah anggota ekstrakurikuler basket SMA Srijaya Negara Palembang yang berumur antara 16 – 18 tahun dengan populasi 50 siswa. Besarnya sampel yang diambil sama dengan besarnya populasi yaitu 50 siswa putra yang berusia 16 – 18 tahun. Selanjutnya sampel ini dibagi menjadi dua kelompok secara ordinal pairing yaitu 25 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan loncat mengangkat lutut (knee lift jump) dan 25 orang sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan dokumentasi. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik uji t dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapat $t_{hitung} = 5,5703$ dan $t_{tabel} = 1,676$. Serta untuk mempertegas pengujian digunakan uji ANAVA dan didapat hasil $F_o = 31,0363 > F_t = 4,048$. Rata-rata daya ledak kelompok eksperimen awal sebesar 78,17 kg – m/sec , setelah diberi perlakuan berupa latihan loncat mengangkat lutut selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas latihan 50 -70-% DNM ternyata terdapat kenaikan sebesar 2,93 kg – m/sec atau sebesar 3,75 % sehingga rata-rata kemampuan daya ledak sampel kelompok eksperimen menjadi 81,1 kg – m/sec. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, bahwa ada pengaruh latihan Loncat Mengangkat Lutut (Knee Lift Jump) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain basket putra di SMA Srijaya Negara Palembang.

Kata Kunci : Latihan, Loncat Mengangkat Lutut, Daya Ledak Otot Tungkai.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dicapai bila ditunjang oleh berbagai pengembangan disiplin ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga itu sendiri (Soekarman, 1986)¹. Ilmu – ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga merupakan satu kesatuan yang teori dan metodologi latihan sebagai pedoman pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga. Ilmu yang menunjang teori dan metodologi latihan adalah anatomi, fisiologi, biomekanika, statistic, psikologi, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, metode mendidik, ilmu gizi, sejarah dan social (Bompa, 1986)²

Untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga kesegaran jasmani yang tinggi para olahragawan adalah persyaratan yang tak dapat diabaikan, disamping koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak Banyak cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai, seperti permainan bola basket, karena dalam permainan bola basket terdapat gerakan seperti lay up, jump shoot, rebound ataupun slam dunk yang dilakukan sambil meloncat keatas. Sehingga pemain basket harus memiliki loncatan yang tinggi dan didukung oleh unsur penting lainnya seperti teknik, kecepatan, kelincahan dan daya tahan yang baik untuk mencapai prestasi.

Di lingkungan pendidikan seperti di sekolah, banyak siswa gemar dengan olahraga permainan bola basket yang banyak mengandung unsur loncatan. Dari pengamatan dilapangan seperti di SMA Srijaya Negara Palembang yang ada saat ini loncatan para siswa tersebut banyak yang kurang baik. Rata – rata vertikal jam siswa anggota ekstrakurikuler basket di sana 50 cm, seharusnya pemain basket harus

¹ Soekarman, R.; *Dasar olahraga untuk pembina pelatih dan atlit*; Inti Idayu Press.; Jakarta.; 1986.hall

² Bompa, T.o.; *Theory and Methodology of Training. The Keyto Athletic Performance.*; Dubuque.; Kendal/Hunt Publishing

memiliki vertikal jam yang lebih tinggi. Hal ini yang menimbulkan respon pada penulis yang ingin mengadakan penelitian bagaimana cara meningkatkan ketinggian loncatan siswa-siswa tersebut. Untuk itu penulis mencari suatu bentuk latihan yang sederhana dan mudah dilakukan serta otot yang dilatih benar-benar otot tungkai. Dari itu penulis memilih Knee Lift Jump atau loncat mengangkat lutut sebagai bentuk latihan yang diharapkan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa. Dan sebagai tempat untuk mengadakan penelitian penulis memilih SMA Srijaya Negara Palembang, karena di SMA Srijaya Negara banyak siswa yang menggemari olahraga basket dan memiliki ekstra kulikuler basket serta memiliki sarana lapangan dan peralatan permainan bola basket yang cukup baik.

Maka dalam penelitian ini penulis bermaksud untuk menguji "Pengaruh Latihan Loncat Mengangkat Lutut (Knee Lift Jump) Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Basket Putra SMA Srijaya Negara Palembang".

1.2 Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah Apakah ada pengaruh latihan Loncat Mengangkat Lutut (Knee Lift Jump) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bola basket putra di SMA Srijaya Negara Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui atau untuk memperoleh informasi tentang peningkatan kemampuan loncat tegak (vertikal jump) atau daya ledak (power tungkai) seseorang setelah diberi perlakuan yaitu latihan loncat mengangkat lutut (knee lift jump).
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu kesehatan olahraga, terutama para pelatih, atlet dan masyarakat luas dalam peranannya menunjang peningkatan kesegaran jasmani maupun dalam peningkatan prestasi olahraga.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat sebagai syarat untuk mendapat gelar sarjana.
2. Bagi sekolah sebagai masukan dalam proses pembinaan prestasi berbagai cabang olahraga seperti atletik, permainan bola voli, bola basket dan lain-lainnya.
3. Bagi pemain basket diharapkan dapat meningkatkan daya ledak dan tinggi loncatan sehingga memudahkan melakukan gerakan lay up, merebut bola di udara bahkan bisa melakukan gerakan slamdunk.

DAFTAR PUSTAKA

- Annario, A. A. 1976. *Development Conditioning for Women and Men*. St. Louis: The C. V. Mosby company.
- Arikunto, Suharsimi. 1999. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa. T. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*: Dubuque, Kendal / Hunt Publishing.
- Boosey. D. *The Jump. Conditioning and Technical Training*. Beatrice Avenue. Beatrice Publishing.
- Corbin. C. B. 1980. *A Textbook of Motor Development*. Wm, C. Bromn Company Publisher.
- Harsono. 1988. *Pelatihan dan Aspek Psikologis*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Maskur, A. 1993. *Perbedaan Pengaruh Latihan Loncat Jongkok dan Latihan Loncat Mengangkat Lutut Terhadap Kemampuan Daya Ledak otot Tungkai*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Pate R. R, Bruce Mc, Robert Rotella. 1984. *Scinitific Foundations of Coaching*. Amerika Serikat: CBS College Publishing.
- PB PERBASI. 2006. *Bola Basket untuk Semua Buku Pegangan Bagi Pecinta Bola Basket*. Jakarta: FIBA
- Quin's, Elizabeth. *Sport Fitness Aduisor*. [Http: //www. Geogle. Com/ Search. Pliometrik, Htm, Pliakses](http://www.Geogle.Com/Search.Pliometrik, Htm, Pliakses). 21 April 2008.
- Snell, R, S. 1991. *Anatomi Klinik Untuk Mahasiswa Kedokteran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Sport Fitness Advisor. *Sports Training Tips for Athletic Peak Performance*. Http: // WWW. Gogle. Com / Search, Animated Plyometric Exercises, Htm, Pliakses. 19 April 2008.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2005. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Soekarman R. 1986. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Peletih dan Atlit*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Zolif Hartyani. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta :PB. PERBASI.
- Zainuddin, Muhamad. 1989. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.