

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA (PLYOMETRIX)  
TERHADAP EXSPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BOLA BASKET SMP NEGERI 1  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**OKTA RIZAL**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406039**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG**

**2014**

S  
796.323.07  
Oct  
P  
2014



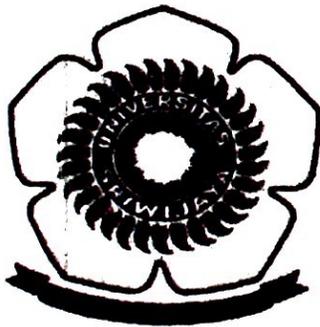
**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA (PLYOMETRIX)  
TERHADAP *EXSPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BOLA BASKET SMP NEGERI 1  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**OKTA RIZAL**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406039**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2014**

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA (*PLYOMETRIX*) TERHADAP  
*EXSPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA BOLA BASKET SMP NEGERI 1 PALEMBANG**

**OLEH:**

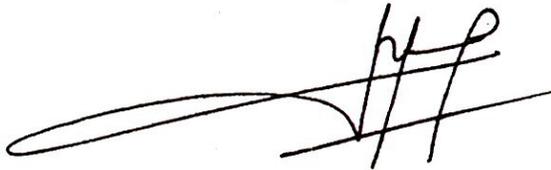
**OKTA RIZAL**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06091406039**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

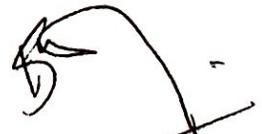
**Disetujui,  
Sebagai Skripsi Program Strata I**

**Pembimbing I**



**Drs. Syamsuramel M.Kes  
NIP 196303081987031003**

**Pembimbing II**



**Drs. Syafarudin M.Kes  
NIP195909051987031004**

**Disahkan,  
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**

**NIP-195508101983031005**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 22 April 2014**

**Tim Penguji :**

**Tanda Tangan**

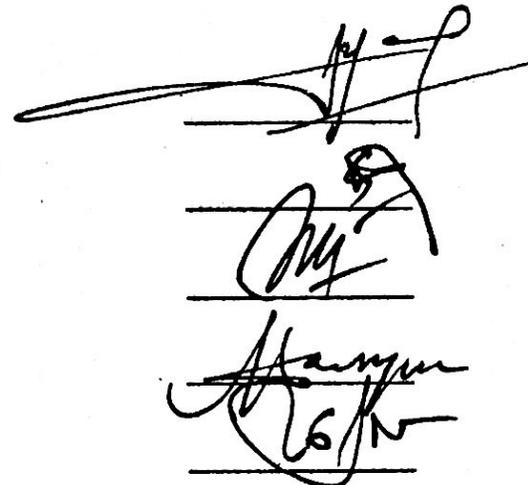
**Ketua : Drs. Syamsuramel, M. Kes**

**Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes**

**Anggota : Dr. Hartati, M.Kes**

**Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes**

**Anggota : Drs. Giartama, M.Pd**



**Palembang, 23 Juni 2014**

**Disetujui oleh,**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo M.Pd**

**NIP 195601241984031001**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

**Nama** : OKTA RIZAL

**NIM** : 06091406039

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “pengaruh latihan naik turun tangga (plyometrix) terhadap *explosive power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket SMP Negeri 1 Palembang” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, April 2014

Yang membuat pernyataan



OKTA RIZAL

NIM 06091406039

## **PERSEMBAHAN**

*Kupersembahkan skripsi ini untuk :*

*Ayahanda Hasani A. RONI tercinta dan Ibunda RAHMAWATI AZ tersayang sebagai bukti akan bakti dan cintaku. Berkat ridhomu aku bisa meraih apa yang aku inginkan.*

*Saudaraku tersayang " Sari Utama Wati, Sandri, Yuli sartika, Dewi Fitri", berkat do'a, pengorbanan, dan kasih sayang mu, aku mempersembahkan yang terbaik. Kakak iparku, Romli, Fazri Ramadhoni, dan Akbar. Yang selalu mensupport ku Keponakanku Tersayang, Daffa, Dirga, Safa, marwah, Yasmin Yang selalu menghiburku.*

*My Lovely " Puji" yang Selalu mendampingi, memberikan semangat, support, agar aku bisa menyelesaikan skripsi ini.*

*Seluruh teman-temanku Penjaskes 2009 " Intan, Anissa, Eva, Subaeda, Martwenty, Wenti, Anu, Heri, Aji, Rilman, Umedi, Donny, Nanda, Robert, Purwadi, Fadli, Alrachman, Rian, Yogi, Urip, Roy, Multi, Robiansya, Agil, Rama, Rahman, Safrizal, Aldo, Ilham, Juanda, Dhuni, Yunus, Aidil, Ady, Susilo, Madon".*

*Temen – teman seperjuangan atlet Polo Air "Om Irwan, Susuk, Ahmad, Widi, Indri, Yudi, Alan, Brutus, Alex, Rendi, Imam". Yang selalu memberiku semangat.*

*Rekan – rekan Kerja di Kantor " Pak Kepala Dinas, Pak Adi wahyuono, Pak Harun, Ibu Lidya, Pak Fauzi, Pak Ferial, Pak Sumiri, Pak Fery, Ibu Sundari, Ibu Tri, Kak dayat, Kak Elty, Kak Fani, Kak Wahyu, Sari dan Arie, yang selalu memberiku semangat untuk menyelesaikan Skripsiku.*

*Teman-teman di UNSRI Palembang pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2009 khususnya, terima kasih atas persahabatn dan jalinan selama ini.*

*Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan membantu dalam penyelesaian skripsi.*

*Agama, Bangsa, dan Almamaterku.*

*Motto: " keberhasilan harus diiringi dengan kerja keras, usaha dan doa"*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga ( *Plyometrix* ) Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket SMP Negeri 1 Palembang”.Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga basket pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga ( *Plyometrix* ) Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket SMP Negeri 1 Palembang”.Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pelaksanaan penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak. Sofendi, M.A.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Univ. Sriwijaya.
7. Para staf Tata Usaha FKIP yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Ibu Kepala Sekolah, guru SMP Negeri 1 Palembang dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
9. Yang tercinta ayahanda Hasani A.Roni dan Ibunda Rahmawati AZ yang telah menjadi acuan, dan memberikan dukungan baik moril maupun spiritual, dengan penuh kasih sayang yang tulus yang tidak dapat diberikan dari orang lain.
10. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

Palembang, April 2014  
Penulis

OR

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Masalah .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Explosive Power.....	6
2.1.1 Latihan Naik Turun Tangga.....	7
2.1.2 Hakikat Latihan.....	8

2.1.3 Prinsip Latihan .....	9
2.1.4 Aspek Latihan .....	13
2.1.5 Faktor-faktor Latihan.....	10
2.1.6 Unsur-unsur Latihan .....	14
2.1.7 Faktor Pendukung dan Penghambat Latihan .....	15
2.1.8 Tujuan Latihan .....	15
2.1.9 Otot-otot yang mendukung kekuatan pada tungkai .....	15
2.3 Hakikat Permainan Bola Basket .....	16
2.4 Kerangka Berfikir .....	17
2.5 Hipotesis .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>19</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	19
3.1.1 Pelaksanaan Penelitian .....	19
3.1.2 Tempat Penelitian .....	19
3.1.3 Variabel Penelitian .....	19
3.2. Definisi Operasional Variabel.....	19
3.3 Populasi dan Sampel .....	20
3.3.1 Populasi .....	20
3.3.2 Sampel .....	20

3.3 Teknik Sampling .....	20
3.4 Rancangan Penelitian .....	22
3.5 Instrumen penelitian .....	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.7 Analisis Data .....	28
3.8 Uji Normalitas Data .....	28
3.9 Uji Homogenitas Data .....	30
3.10. Uji Hipotesis .....	30
3.11 Program Latihan .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	33
4.1.2 Karakteristik Sampel .....	33
4.1.3 Deskripsi Data Pre Test eksperimen .....	34
4.1.4 Deskripsi Data Pre Test Kontrol.....	35
4.1.5 Deskripsi Data hasil Post tes Eksperimen .....	36
4.1.6 Deskripsi Data hasil Post tes Kontrol .....	37
4.1.7 Deskripsi Data Latihan Naik Turun Tangga .....	37
4.1.8 Uji Normalitas Data Pre & Post Tes Kel. Eksperimen & Kontrol .	38

4.1.9 Uji Homogenitas Data .....	39
4.1.10 Uji Hipotesis .....	40
4.2 Pembahasan .....	42
4.2.1 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol.....	42
4.2.2 Pembahasan Uji Homogenitas Data .....	42
4.2.3 Pembahasan Hasil Pre test dan Post tes Power Otot Tungkai Kelompok Eksperimen .....	43
4.2.4 Pembahasan Hasil Pre test dan Post tes Power Otot Tungkai Kelompok Kontrol.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Daftar Riwayat Hidup .....	48
2. SK. Pembimbing 1 .....	49
3. Lembar Usul Judul.....	53
4. Lembar Persetujuan Ujian Proposal.....	54
5. Lembar Telah Diseminarkan.....	55
6. SK. Pembimbing 2 .....	56
7. SK. Penelitian dari UNSRI .....	57
8. SK. Penelitian dari DIKNAS .....	58
9. Dokumentasi .....	59
10. SK. Telah Melakukan Penelitian dari SMP N 1 Palembang .....	65
11. Tabel data awal Pre test .....	66
12. Tabel data Kelompok Eksperimen.....	67
13. Tabel Data Kelompok Kontrol.....	68
14. Tabel Data Kelompok Eksperimen dan kontrol.....	69
15. Data Uji Normalitas Pretest Kelompok Eksperimen .....	70
16. Data Uji Normalitas Pretest Kelompok Kontrol.....	73
17. Data Uji Normalitas Posttest Kelompok Eksperimen.....	76

18.	Data Uji Normalitas Posttest Kelompok Kontrol .....	80
19.	Tabel Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ..	83
20.	Daftar Nilai Beda Data Pretest dan Post test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	85

## DAFTAR TABEL

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel data awal Pre test .....	66
2. Tabel data Kelompok Eksperimen.....	67
3. Tabel Data Kelompok Kontrol.....	68
4. Tabel Data Kelompok Eksperimen dan kontrol.....	69
5. Tabel Daftar Distribusi Hasil Pre test Kelompok Eksperimen .....	70
6. Tabel Daftar Distribusi hasil Pre test Kelompok Komtol .....	74
7. Tabel Daftar Distribusi hasil Post test Kelompok Eksperimen.....	77
8. Tabel Daftar Distribusi hasil Post test Kelompok Kontrol .....	81
9. Tabel Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..	83
10. Tabel Daftar nilai beda data pre test dan post test kelompok eksperimen dan kontrol .....	85

## ABSTRAK

Penelitian yang diberi judul ada Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga (*Plyometrix*) Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket SMP Negeri 1 Palembang. Bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga (*Plyometrix*) Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Eksperimen*. Populasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Palembang, sampel penelitian ini berjumlah 40 orang. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau latihan beban selama 6 minggu dengan sebanyak 18 kali pertemuan. Intensitas latihan 60% - 80 %. Setelah data diketahui berdistribusi normal dan data berasal dari sampel yang homogen, kemudian dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dan didapatkan  $t_{hitung} (12,2012) > t_{tabel} (2,582)$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan Hipotesis  $H_1$  diterima. Pernyataan  $H_1$  yaitu "Pengaruh latihan naik turun tangga terhadap *explosive power* otot tungkai pada siswa Ekstrakurikuler olahraga bola basket SMP Negeri 1 Palembang.". Dari hasil perhitungan dan analisis seluruh data yang ada, maka hasilnya memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Di Sarankan Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, guru atau pembina ekstrakurikuler, institusi pendidikan, dan pengembangan pengetahuan untuk menemukan bahwa latihan naik turun tangga memiliki pengaruh berarti dalam meningkatkan kemampuan *explosive power* otot tungkai.

**Kata kunci:** Latihan naik turun tangga, vertical jump, permainan bola basket.



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Olahraga mampu membawa harum suatu bangsa melalui atletnya yang berprestasi di event internasional, prestasi olahraga akan membangkitkan semangat suatu bangsa. Berdasarkan nilai yang terkandung dalam olahraga, maka sudah selayaknya olahraga ditempatkan pada posisi prioritas, karena nilai-nilai tersebut memang sangat diperlukan oleh suatu bangsa yang ingin maju. Olahraga juga merupakan bagian dari budaya yang bersifat internasional. Keragaman sosial budaya dan kondisi geografis yang spesifik juga menyebabkan keanekaragaman olahraga. Dengan demikian, pembangunan olahraga sesungguhnya tidak cukup hanya diidentifikasi ukuran prestasi yang diidentikkan dengan perolehan medal khususnya emas atau peringkat yang dicapai dalam event olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau pekan-pekan olahraga yang diselenggarakan secara internasional seperti *SEA Games*, *Asian Games*, atau *Olympic Games*. Olahraga sebagai instrumen pembangunan hendaknya diposisikan dan diberdayakan dalam arti luas untuk tidak saja pencapaian prestasi demi harkat dan martabat bangsa, tetapi untuk mencapai tujuan nasional antara lain kesejahteraan masyarakat secara adil dan merata. ([achmadqurory.Files.Wordpress.com/2012/03](http://achmadqurory.Files.Wordpress.com/2012/03)).

Berprestasi sangat bergantung pada beberapa faktor, seperti : atlet, pelatih, wasit, dana serta yang paling penting itu dukungan dari orang tua atau keluarga sehingga untuk memotivasi diri serta melengkapi tingkat kepercayaan diri untuk berprestasi. Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik dan faktor mental. Dari keempat faktor pendukung salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik

merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu "kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya. ( [digilib.unimed.ac.id/publik](http://digilib.unimed.ac.id/publik) ).

Kegiatan Olimpiade olahraga merupakan kegiatan yang sudah dikenal dan merupakan salah satu kegiatan yang bersifat kompetisi di bidang olahraga antar siswa SMP dalam lingkup nasional. Juga merupakan suatu wahana bagi siswa untuk mengimplementasikan hasil kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dan daya kreativitas. Tujuan kegiatan ini adalah selain untuk meningkatkan kecintaan dan apresiasi terhadap bidang olahraga juga untuk mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga. Dan hasil yang diharapkan, adanya peningkatan kondisi kesehatan jasmani siswa disekolah, sehingga dapat menunjang peningkatan kualitas akademis serta terpilihnya siswa terbaik dalam bidang olahraga sebagai bibit unggul atlet pada tingkat wilayah tertentu. (<http://rodajaman.blogspot.com>)

*Plyometrik* adalah salah satu metode pelatihan untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar dalam olahraga. Plyometrik dengan cepat menjadi bagian integral dari program pelatihan keseluruhan dalam berbagai cabang olahraga. Berbagai gerakan-gerakan pada nomor lompat banyak melibatkan kemampuan otot-otot tungkai. Kemampuan otot-otot tungkai dapat menghasilkan kecepatan, kekuatan, daya ledak dan daya tahan. Olahragawan dapat melakukan gerakan yang lebih efisien, apabila ditunjang dengan power tungkai yang besar.

Menurut pengamatan di lapangan, di SMP negeri 1 Palembang Kegiatan *Ekstrakurikuler* merupakan salah cabang olahraga pembinaan prestasi

(ekstrakurikuler) bagi siswa-siswi sekolah tersebut, yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah yaitu pada sore hari, dan dilakukan 3 kali seminggu. Pada kegiatan program praktek lapangan saya melakukan observasi disekolah tersebut, dan pada sore hari nya saya mengamati pelaksanaan pembinaan prestasi cabang olahraga tersebut diantaranya futsal, basket , dan taekwondo. Namun untuk prestasi olahraga ini sendiri Smp negeri 1 belum berhasil. Pengamatan tersebut di atas, saya mendapat gambaran bahwa salah satu kelemahannya tidak memiliki *explosive power* dengan baik. Yaitu memiliki kekuatan daya ledak otot tungkai pada hal ini cabang olahraga bola basket yg terlemah dalam menunjukkan gerakan *explosive power*. Hal ini menunjukkan bahwa kekurangan siswa dalam melakukan gerakan *jump shoot* dan pengambilan bola Pertama adalah disebabkan tidak memiliki kekuatan daya ledak otot tungkai. *Explosive power* ini sendiri sangat penting, untuk itu harus dilakukan latihan dengan mental yang tepat. Maka metode latihan yang efektif yaitu naik turun tangga.

Latihan naik turun tangga ini hal yang tidak boleh di lupakan ialah menjaga keseimbangan sebelum melompat. Ini penting bukan saja pada saat akan memulai latihan tetapi juga pada saat melakukannya. Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif tersebut akan diberikan eksperimen naik turun tangga yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil *explosive power* yang maksimal. Adapun metode latihan yang diberikan adalah metode latihan lompat tumpuan dua kaki. Dalam melakukan jenis latihan merupakan latihan kekuatan otot kaki. Lingkup yang dilatih dalam metode latihan ini adalah daya ledak otot tungkai , sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil lompatan. Naik turun tangga yaitu berdiri dalam kuartal jongkok di bagian bawah tangga, dengan tangan di pinggul atau belakang leher dan kaki selebar bahu, melompat ke langkah

pertama dan melanjutkan untuk 10 atau lebih melompat, membuat pendaratan ringan dan cepat; gerakan harus dilanjutkan menaiki tangga tanpa jeda. Umum atlet harus bisa mengambil dua anak tangga sekaligus (chu, 1998 : 100).

Berdasarkan uraian tersebut diatas dan hasil pengamatan penulis pada pelaksanaan ekstrakurikuler siswa SMP negeri 1 Palembang, maka penulis berkeinginan melakukan penelitian dengan menerapkan model latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai agar para siswa tersebut memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang benar. Maka judul penelitian ini adalah ; “Pengaruh latihan naik turun tangga (*plyometrix*) terhadap *explosive power* otot tungkai pada siswa Ekstrakurikuler olahraga bola basket SMP Negeri 1 Palembang”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah yang diteliti dapat diidentifikasi kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *explosive power*.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:”Apakah ada Pengaruh latihan naik turun tangga terhadap *explosive power* otot tungkai pada siswa Ekstrakurikuler olahraga bola basket SMP Negeri 1 Palembang”.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh latihan naik turun tangga terhadap *explosive power* otot tungkai pada siswa Ekstrakurikuler olahraga bola basket SMP Negeri 1 Palembang.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, guru atau pembina ekstrakurikuler, institusi pendidikan, dan pengembangan pengetahuan, yaitu:

- 1.5.1 Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Palembang, diharapkan dapat memiliki keterampilan *explosive* dengan baik dan benar.
- 1.5.2 Bagi guru atau pembina ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Palembang, diharapkan dapat menggunakan bentuk latihan naik turun tangga untuk meningkatkan kemampuan *explosive power* otot tungkai.
- 1.5.3 Bagi institusi pendidikan, agar dapat memberikan dan menginformasikan kepada pihak lain yang berhubungan dengan olahraga, bahwa latihan naik turun tangga adalah satu bentuk latihan fisik untuk meningkatkan *explosive power* otot tungkai.

## Daftar Pustaka

- Acmadqurony.files.wordpress.com/2012/03/tugas-makalah-persentasi-meneropong keolahraagaan-nasional.pdf diakses tanggal 28-5-2013 / 10.48.
- Digilib.unimed.ac.id/public/unimed-undergruade-24545-4.bab1.pdf diakses tanggal 28-5-2013/ 11.29.
- [http://rodajaman.blogspot.com/2013/03/jadwal-dan-cabang-olahraga-dalam-o2sn\\_10.html?m=1](http://rodajaman.blogspot.com/2013/03/jadwal-dan-cabang-olahraga-dalam-o2sn_10.html?m=1) diakses tanggal 28-5-2013/11.29.
- <http://rosy46neli.wordpress.com/2009/12/07/daya-ledak-otot/> diakses tanggal 28-4-2014/13.20
- Chu, Donald A.1940. *jumping into plyometrics*. New zealand. Human kinetics, division of sports distributors NZ Ltd.
- Gilang.2007.*Pendidikan Jasmani ,Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP*.Jakarta:Ganeca
- Iyakrus.2010.*Permainan Sepak Takraw*.Palembang:Universitas Sriwijaya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tombak Kesuma
- I Gusti Ngurah Nala.2011.*Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*.Denpasar:Universitas Udayana.
- Ismariyati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Nato, Prawiro.2012.*Hubungan explosive Power Otot Lengan Dan Bahu Terhadap Hasil Shooting Team Putra bola Basket*.Riau:Universitas Riau
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan kondisi Fisik dalam olahraga*, Jakarta. DIRJEN DIKTI.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukirno. 2012. *Ilmu anatomi manusia*. Palembang. Universitas sriwijaya
- arikunto, suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta. Rineka cipta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dalam pengukuran pendidikan jasmani*. Jakarta. Dirgen olahraga.