

**STUDI LITERATUR: PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK
TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjas



OLEH :

AULIA SAFROTUN NI'MAH
NPM: 17.1.01.09.0049

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2022

Skripsi oleh:

AULIA SAFROTUN NI'MAH

NPM: 17.1.01.09.0049

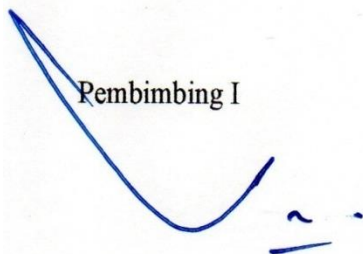
Judul:

**STUDI LITERATUR: PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK
TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

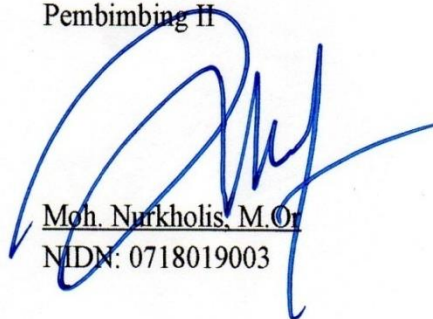
Tanggal: 22 Juli 2022

Pembimbing I



Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN: 0015066801

Pembimbing II



Moh. Nurkholis, M.Or
NIDN: 0718019003

Skripsi oleh:

AULIA SAFROTUN NI'MAH

NPM: 17.1.01.09.0049

Judul:

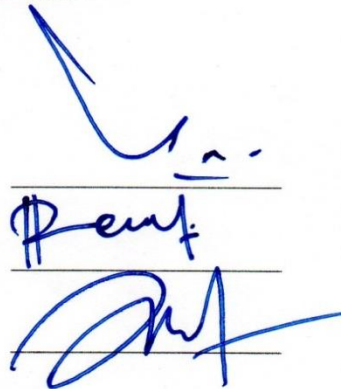
**STUDI LITERATUR: PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK
TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 22 Juli 2022

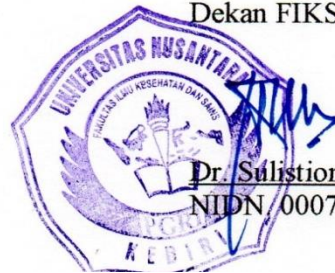
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Penguji I : Rendhitya Prima Putra, M.Pd
3. Penguji II : Moh. Nurkholis, M.Or



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M. Si
NIDN/0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Aulia Safrotun Ni'mah

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk/ 31 Mei 2000

NPM : 17.1.01.09.0049

Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 Penjas

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 22 Juli 2022

Yang Menyatakan



AULIA SAFROTUN. N

NPM: 17.1.01.09.0049

MOTTO

Setiap orang pasti punya titik jenuhnya masing-masing, tetapi tidak baik memelihara rasa jenuh yang terlalu lama apalagi sampai menyerah. Bukan menyerah melainkan berserah. Percaya bahwa Allah selalu memberikan jalan kepada umatnya yang mau berusaha dan berdoa.

“Usaha Tanpa Do’a Itu Sombong, Do’a Tanpa Usaha Bohong”

Abstrak

Aulia Safrotun Ni'mah Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap *Power* Otot Tungkai Pemain Bolavoli, Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI KEDIRI, 2022.

Kata Kunci: latihan pliometrik, *power* otot tungkai, bolavoli

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap *power* otot tungkai pemain bolavoli, serta bentuk latihan pliometrik yang efektif digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bentuk latihan pliometrik apa yang paling sering digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli? (2) Bentuk latihan pliometrik apa yang paling efektif digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli?.

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Sumber data yang digunakan berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional. Proses pengumpulan data yaitu dengan menggunakan *search engine* "google scholar". Jurnal yang digunakan adalah jurnal yang dipublikasikan 5 tahun terakhir dari tahun 2017 hingga 2022, *full text* dan terindeks Sinta 1 sampai dengan Sinta 5. Hasil yang didapatkan sebanyak 30 jurnal kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah bentuk latihan yang paling sering digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai adalah *jump to box*. Sedangkan bentuk latihan yang paling efektif digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai adalah *box jump* atau *jump to box*. Dimana bentuk latihan *box jump* memberikan peningkatan sebanyak 63% terhadap *power* otot tungkai pemain bolavoli.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas Rahmat dan Ridho-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Studi Literatur: Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap *Power* Otot Tungkai Pemain Bolavoli” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Penjas FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas sekaligus dosen pembimbing I. Yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
4. Moh. Nurkholis, M.Or, selaku dosen pembimbing II yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi, dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
5. Kedua orang tua dan semua kakak saya yang selalu memberikan semangat moril dan materil.

6. Kepada teman-teman yang senantiasa memberi semangat dan dengan sabar membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman dari kelas C dari program studi pendidikan jasmani, angkatan tahun 2017 yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, serta dukungan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Terima kasih disampaikan kepada admin program studi Pendidikan Jasmani, yaitu Mas Rifqy yang selalu memberikan informasi mengenai pelaksanaan skripsi.
9. Kepada Agung Budi Yuwono, A.Md. Kep. Disampaikan terima kasih karena selalu memberikan dukungan, dan bantuan, baik moril maupun materil.
10. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 22 Juli 2022



AULIA SAFROTUN.

NPM. 17.1.01.09.0049

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Latihan	7
2. Pliometrik	9
3. <i>Power</i> Otot Tungkai	32
4. Permainan Bolavoli	39
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	49
C. Kerangka Berpikir	51
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Variabel Penelitian	52
1. Identifikasi Variabel Penelitian	52

2. Definisi Operasional	52
B. Pendekatan & Teknik Penelitian	54
1. Pendekatan Penelitian	54
2. Teknik Penelitian	55
C. Tempat & Waktu Penelitian	55
1. Tempat Penelitian	55
2. Waktu Penelitian	56
D. Populasi & Sampel	57
1. Populasi	57
2. Sampel	57
E. Teknik Pengumpulan Data	58
1. Sumber Data	58
2. Langkah-langkah Pengumpulan Data	59
F. Teknik Analisis Data	60
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	62
B. Analisis Data.....	62
1. Prosedur Analisis Data	62
2. Hasil Analisis Data	63
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	69
C. Pembahasan	77
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	82
B. Saran	82
Daftar Pustaka	83
Lampiran-lampiran	91

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 : Kerangka Berpikir	51
3.1 : Waktu Penelitian	56
4.1 : Bentuk Latihan <i>Jumping</i>	63
4.2 : Bentuk Latihan <i>Hoping</i>	63
4.3 : Bentuk Latihan <i>Bounding</i>	64
4.4 : Bentuk Latihan <i>Leaping</i>	64
4.5 : Metode Latihan Pliometrik	64
4.7 : Bentuk Latihan yang Efektif	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : <i>Double Leg Bound</i>	12
2.2 : <i>Alternate Leg Bound</i>	13
2.3 : <i>Double Leg Speed Hop</i>	15
2.4 : <i>Single Leg Speed Hop</i>	16
2.5 : <i>Side Hop</i>	18
2.6 : <i>Squat Jump</i>	20
2.7 : <i>Knee Tuck Jump</i>	21
2.8 : <i>Split Jump</i>	22
2.9 : <i>Box Jump</i>	24
2.10 : <i>Depth Jump</i>	25
2.11 : <i>Single Leg Stride Jump</i>	27
2.12 : <i>Stride Jump Crossover</i>	28
2.13 : <i>Quick Leap</i>	30
2.14 : Servis Bawah	43
2.15 : Servis Atas	44
2.16 : Servis Melompat	44
2.17 : <i>Passing Atas</i>	45
2.18 : <i>Passing Bawah</i>	46
2.19 : Tahap Awalan	47
2.20 : Tahap Melompat	47
2.21 : Tahap Memukul	48
2.22 : Tahap Mendarat	48
2.23 : Teknik Bendungan	49
4.1 : Diagram Batang Bentuk Latihan Pliometrik	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Hasil Pencarian Jurnal	91
2 : Hasil <i>Review</i> Jurnal	95
3 : Berita Acara Bimbingan	103
4 : Kemajuan Bimbingan	105
5 : Sertifikat Bebas Plagiasi	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Dianggap penting sebab manusia dalam melakukan aktivitasnya selalu melibatkan proses gerak. Olahraga merupakan aktivitas gerak yang sekarang ini sudah menjadi gaya hidup dan banyak diminati oleh setiap lapisan masyarakat dari berbagai kalangan. Menurut Toho & Ali, (2007: 2) segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial itu disebut dengan olahraga.

Dalam implementasinya, semua orang dapat melakukan olahraga tanpa memandang perbedaan usia, jenis kelamin, agama, ras, suku, latar belakang pendidikan maupun status sosial. Pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan prestasi merupakan bentuk dari pengaruh besar olahraga pada kehidupan manusia. Hal tersebut membuat sebagian seseorang menjadikan olahraga sebagai media mengembangkan bakat untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi menurut UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 yaitu:

Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk

mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik. Olahraga prestasi biasanya ditandai dengan kemenangan atas lawan, mencetak gol, poin dan demonstrasi hasil terhadap waktu, jarak, berat, akurasi, memukul target, dan lain sebagainya. Olahraga didalamnya selalu ada keinginan mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim terdiri dari 6 pemain. Olahraga ini sudah dikenal sejak lama dan digemari banyak masyarakat di Indonesia. Salah satu alasan mengapa hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia sangat menyukai permainan ini karena cukup mudah dimainkan. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita (Rifki et al., 2020). Di Indonesia sering diselenggarakan kejuaraan bolavoli baik resmi maupun tidak resmi. Hal tersebut merupakan bukti bahwa masyarakat Indonesia sangat menyukai permainan ini. Kejuaraan yang diselenggarakan bertujuan untuk mencari serta membina pemain yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi tertinggi.

Untuk mencapai prestasi tertinggi tidak dapat diraih tanpa adanya pembinaan. Pembinaan tersebut meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan

mental yang dilakukan secara terstruktur dan berulang-ulang. Teknik dasar bolavoli, merupakan salah satu latihan yang harus dikuasai oleh para pemain yang meliputi *passing*, servis, *smash*, dan *block*. Untuk dapat melakukan serangan yang mematikan lawan, menghasilkan poin dan meraih kemenangan, maka seorang pemain harus melakukan *smash* secara maksimal. Menurut Ahmadi, (2007:31) pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan dalam upaya memperoleh poin pada suatu tim. Teknik pukulan yang benar dengan *power* yang kuat serta memiliki lompatan yang tinggi merupakan faktor pendukung agar *smash* dapat dilakukan dengan maksimal.

Untuk memiliki lompatan yang tinggi maka seorang pemain bolavoli harus memiliki daya ledak otot tungkai atau *explosive power* otot tungkai yang baik pula. Daya ledak otot tungkai atau disebut juga dengan *power* otot tungkai merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dan bertumpu pada otot tungkai. Menurut Bompa dalam Bafirman, (2008: 83) menyatakan bahwa “*Power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum”. *Power* otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai.

Menurut Masrun, (2016) pliometrik merupakan salah satu dari sekian banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power*. Pliometrik merupakan model latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan kecepatan (*power*) dengan menggunakan beban utama badan atlet itu sendiri

yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan maksimal yang telah dimiliki oleh atlet kedalam aplikasi gerakan cepat dan kuat sesuai dengan olahraga tertentu (Ria Lumintuarso, 2013: 61). Sebagai metode latihan fisik, latihan pliometrik dapat dibedakan menjadi tiga kelompok latihan, yaitu (1) latihan untuk anggota gerak bawah, (2) latihan untuk batang tubuh, dan (3) latihan untuk anggota gerak atas.

Latihan pliometrik sangat bervariasi, berikut ini ada beberapa bentuk latihan. Menurut Mcneely, (2007:151) ada beberapa latihan *plyometric* yang cocok diterapkan dalam permainan bolavoli yaitu: *jump in place, standing jump, multiple hop and jump, box drills dan depth jump, quick leap, jump to box, butt kick jump, hurdle jump, knee tuck jump.*

Dari banyaknya bentuk latihan pliometrik yang disebutkan diatas, ternyata dari hasil observasi yang telah dilakukan penulis masih banyak pelatih yang belum mengetahui bentuk latihan pliometrik yang dapat memberikan pengaruh serta yang efektif digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli.

Dari permasalahan tersebut maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan mengumpulkan dan menganalisa dari artikel penelitian yang relevan selama 5 tahun terakhir dengan rentang waktu tahun 2017 sampai tahun 2022 dengan menggunakan sumber referensi yang sama yaitu *Google Scholar.*

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini mengambil judul “*Studi Literatur: Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bolavoli*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui bentuk latihan pliometrik yang paling sering digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli.
2. Belum diketahui bentuk latihan pliometrik yang paling efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu luasnya ruang lingkup permasalahan yang ada dalam latar belakang dan identifikasi masalah, maka penulis perlu memberikan batasan masalah yaitu mengenai pengaruh latihan pliometrik terhadap *power* otot tungkai pemain bolavoli.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bentuk latihan pliometrik apa yang paling sering digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli?
2. Bentuk latihan pliometrik apa yang paling efektif digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui latihan pliometrik yang paling sering digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli.
2. Untuk mengetahui latihan pliometrik yang paling efektif digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah melakukan penelitian diharapkan mempunyai manfaat, berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas, manfaat penelitian antara lain:

1. Secara Teoritis

Dapat memberikan informasi maupun pengetahuan yang bermanfaat tentang pengaruh latihan pliometrik terhadap *power* otot tungkai pemain bolavoli.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti

Sebagai sarana untuk mengembangkan pengetahuan khususnya yang berhubungan dengan latihan pliometrik untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain bolavoli.

- b. Bagi atlet

Untuk mengetahui latihan pliometrik yang berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pemain bolavoli.

- c. Bagi pelatih

Dapat dijadikan acuan bagi pelatih dalam rangka peningkatan performa atletnya.

REFERENCES

- Ahmadi, Nuril. (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. Solo: Era Pustaka Utama.
- Bafirman. 2010. Pembentukan Kondisi Fisik. Malang: Wineka Media.
- Lumintuarso, Ria. 2013. Teori Kepeleatihan Olahraga. Lankor.
- Masrun. 2016. “Pengaruh Latihan Plyometrics (Bar Twist) Terhadap *Power* Lengan”. *Journal Sport Science*. Vol 26. No 31. Juli 2016. Hal 74-87.
- Mcneely, Ed Dan David Sandler. 2007. *Power Plyometrics The Complete Program: Mayer And Mayer Sport (Uk) Ltd.*Mcneely, Ed. 2007. *Introduction To Plyometrics*. Nsca Performance Training.
- Rifki, M. S., Rahmat, A., & Welis, W. (2020). Somatotype Pemain Bolavoli Indoor Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Kontingen Sumatera Barat. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 219– 231.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, Pt. Indeks.
- UU RI No.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan*. Presiden Republik Indonesia; 2005.