

**PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLAVOLI
CLUB AMATIR SURABAYA**

SKRIPSI



TATAK ANDIKO LEKSONO

NIM 185900228

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLAVOLI
CLUB AMATIR SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

TATAK ANDIKO LEKSONO

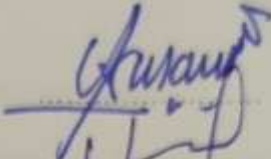
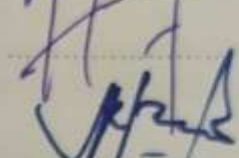
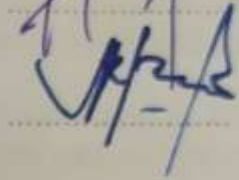
NIM 185900228

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Tatak Andiko Leksono dengan judul Pengaruh Pelatihan *Phyometric* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Club Amatir Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022 Dewan Penguji:

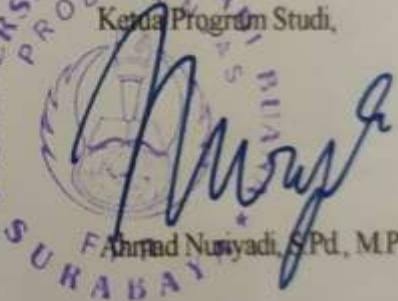
- | | | |
|------------------------------|---------|---|
| 1. Drs. Ismawandi B.P., M.Pd | Ketua |  |
| 2. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd | Anggota |  |
| 3. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd | Anggota |  |

Mengesahkan
Dekan FPP,



Dr. Santika Ratnika Hadi, M.Kes

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd

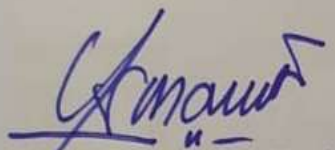
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Tatak Andiko Leksono
NIM 185900228

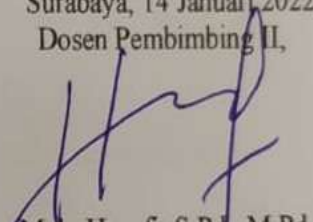
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan
Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli
Club Amatir Surabaya

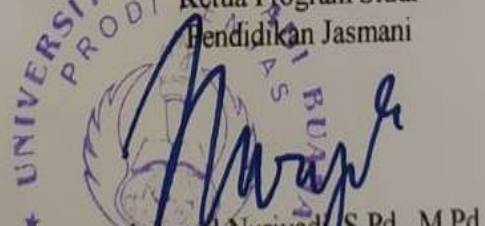
Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Dosen Pembimbing I,


Drs. Ismawandi B.P., M.Pd
NIDN: 0713036802

Surabaya, 14 Januari 2022
Dosen Pembimbing II,


Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0717048703

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

Achmad Nuriyad, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0714097301

UNIVERSITAS PGRI
PRODI PENDIDIKAN JASMANI
SURABAYA

HALAMAN MOTTO

“Tetap Semangat Dan
Iktiar Dalam Meraih Cita-
Cita Insyallah Hasilnya
Akan Maksimal”

KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Pelatihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Club Amatir Surabaya”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Bpk Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
6. Pelatih Club Bolavoli Club Amatir Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
7. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan yang tak terhingga.
8. Istri tercinta yang selalu memberikan support.

Surabaya, 19 Januari 2022
Penulis

Tatak Andiko Leksono

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tatak Andiko Leksono
NIM : 185900228
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 14 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Tatak Andiko Leksono

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keabsahan	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	5
1. Permainan Bolavoli	5
2. Teknik – Teknik Dasar Bolavoli	6
3. Sarana dan Prasarana Bolavoli.....	11
4. Pengertian Pelatihan.....	13
5. Prinsip – Prinsip Pelatihan	14
6. Komponen – Komponen Pelatihan	16
7. Pelatihan <i>Plyometric</i>	19

8. Pelatihan <i>Single Leg Squat</i>	19
9. Club Amatir Surabaya	20
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berfikir	22
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian	24
C. Variabel Penelitian	25
D. Instrumen Penelitian	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
B. Pembahasan	33
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
DAFTAR LAMPIRAN	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Servis Bawah.....	7
Gambar 2.2 Servis Atas.....	8
Gambar 2.3 Servis Lompat	9
Gambar 2.4 Pasing Bawah	10
Gambar 2.5 Pasing Atas	11
Gambar 2.6 Lapangan Permainan Bolavoli	12
Gambar 2.7 Bolavoli	12
Gambar 2.8 Net Bolavoli	13
Gambar 2.9 Pelatihan <i>Single Leg Squat</i>	20
Gambar 3.1 Pelaksanaan Tes <i>Wall Sit</i>	26

DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	23
Gambar 3.1 Ordinal Pairing	24
Gambar 4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tes <i>Wall Sit</i> Kelompok Eksperimen.....	28
Gambar 4.2 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tes <i>Wall Sit</i> Kelompok Kontrol	28
Gambar 4.3 Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan Tes <i>Wall Sit</i> Kelompok Eksperimen.....	29
Gambar 4.4 Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan Tes <i>Wall Sit</i> Kelompok Kontrol	29
Gambar 4.5 Analisis Deskriptif	30
Gambar 4.6 Uji Normalitas Data	30
Gambar 4.7 Uji Homogenitas	31
Gambar 4.8 Uji Paired Sample T-Test.....	32
Gambar 4.9 Perhitungan Uji T	33
Gambar 4.10 Hasil Analisis Uji T Statistic Melakukan Tes <i>Wall Sit</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian.....	40
2. Surat Balasan Penelitian.....	41
3. Program Latihan.....	42
4. Dokumentasi Lapangan.....	45