

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA KARET DALAM
MENINGKATKAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PERMAINAN
BOLA VOLI**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

Cindy Yuli Yasinta
NIM 2005794

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
KAMPUS DI SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

CINDY YULI YASINTA

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA KARET DALAM
MENINGKATKAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PERMAINAN
BOLA VOLI**

Disetujui dan Disahkan oleh Dosen Pembimbing :

Pembimbing I,

Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd.

NIPT. 920200119851119101

Pembimbing II,

Dr. Adang Sudrazat, MSI.

NIP. 196108091992031004

Mengetahui,

Ketua Program Studi S-1 PGSD Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang

Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd.

NIPT. 920200119851119101

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Media Karet Dalam Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Pada Permainan Bola voli” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan ilmu dan etika yang berlaku dalam kaidah penulisan karya tulis ilmiah. Atas pernyataan tersebut saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Sumedang, April 2024

Cindy Yuli Yasinta
NIM 2005794

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan memanjatkan puji serta syukur kehadirat Allah SWT yang mana telah memberikan kekuatan, kesabaran, perjuangan, juga memberikan Rahmat serta hidayahnya sehingga penulisan laporan skripsi ini bisa berjalan dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Tanpa Rahmat dan karunianya mungkin skripsi ini tidak adakan selesai sebagaimana mestinya.

Dalam penyusunan skripsi dari awal hingga selesainya skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan materi, motivasi dan do'a dari berbagai pihak yang selalu ada dan terlibat dalam proses penyusunan laporan skripsi ini hingga selesai. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih banyak yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M.Ed selaku direktur UPI kampus Sumedang yang telah memberikan izin dan SK penelitian.
2. Bapak Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan selama perkuliahan dan ilmu yang bermanfaat.
3. Bapak Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan selama poses pembuatan sekripsi serta memberikan arahan selama perkuliahan dan ilmu yang bermanfaat. membimbing dan memberikan arahan selama proses pembuatan skripsi.
4. Bapak Dr. Adang Sudrazat, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan selama proses pembuatan skripsi.
5. Segenap Bapak/ibu dosen beserta karyawan yang ada pada lingkungan Prodi PGSD Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
6. Ucapan terima kasih yang teristimewa untuk bapak saya, Bapak Tiktik Rohman yang telah memberikan dukungan, semangat serta doa kepada saya agar selalu kuat dan sabar dalam menyelesaikan studi ini.
7. Ucapan terima kasih yang tak terhingga untuk mamah saya, Ibu Cicih Nursasih yang telah memberikan perhatian, rasa sayang, semangat dan doa restu kepada saya sehingga saya bisa sampai pada tahap ini.

8. Ucapan terima kasih kepada kakak saya, Rian Septiana yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada saya agar selalu semangat dalam menyelesaikan studi ini.
9. Bapa Muchamad Rizki Sentani, S.Si., M.Pd. selaku Ketua Umum Yayasan Generasi Indonesia Terpadu (GIT) atas izin yang diberikan serta bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Ariq Asykarulloh yang selalu kebersamai dan memberikan motivasi dalam pembuatan skripsi ini hingga selesai.
11. Terima kasih untuk teman-teman Gang Ita Cantik dan Shiti Nur Azizah yang selalu memberikan motivasi dan tempat singgah selama di Sumedang *see you on top guys*.
12. Rekan-rekan seperjuangan Penjas 20 yang selalu memberikan dorongan dan mengingatkan selama perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan ridha-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul “Pengaruh penggunaan media karet dalam meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan voli. Penyusunan proposal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media karet dalam peningkatan kemampuan otot tungkai dalam permainan voli.

Segala upaya telah dilakukan dalam penyusunan usulan penelitian ini. Namun, penulis menyadari akan kekurangan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna memperbaiki kekurangan tersebut di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan khususnya bagi penulis.

Sumedang, April 2024

Cindy Yuli Yasinta

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA KARET DALAM
MENINGKATKAN *POWER* OTOT Tungkai PADA PERMAINAN
BOLA VOLI**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam dan mengetahui pengaruh penggunaan media karet terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan bola voli pada atlet putra klub voli Git. Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya loncatan atlet klub bola voli Git yang disebabkan oleh lemahnya power otot tungkai. Dalam penelitian ini diajukan hipotesis yaitu di duga terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan media karet terhadap peningkatan power otot tungkai dan terdapat nilai signifikansi peningkatan penggunaan media karet terhadap peningkatan power otot tungkai. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest dan teknik analisis data menggunakan rumus, deskriptif statistik, uji normalitas, uji-t, dan uji-r. Dapat dilihat berdasarkan hasil dari deskriptif statistik dengan hasil minimum pretes 36 sedangkan minimum postes 41. Untuk nilai maximum pretes sebesar 66 dan postes 76 untuk nilai mean pretes sebesar 50.35 sedangkan mean pada postes 59.75 kemudian setandar deviation pada pretes 8.768 dan pada postes 10.557. uji normalitas diketahui bahwa data pretes dengan nilai $.586 > 0,05$ dan data posttest nilai sig sebesar $.419$ maka data variabel tersebut berdistribusi normal, kemudian peneliti juga melakukan uji paired sample t-test dengan hasil Sig $<0,05$ itu sebesar $0,000$ maka data tersebut berdistribusi normal, kemudian peneliti melakukan uji regresi dengan hasil r square $.710$ Maka dapat di katakana besaran pengaruh penggunaan media karet terhadap power otot tungkai sebesar 71%, hal ini menunjukkan bahwa latihan power otot tungkai menggunakan media karet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kerampilan loncat smash voli. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kemampuan, khususnya dalam melakukan loncatan pada permainan bola voli.

Kata Kunci: media karet, otot tungkai, voli.

The Effect of Using Elastic Bands on Improving Leg Muscle Power in Volleyball

ABSTRACT

This research aims to examine more deeply and determine the effect of using rubber media on increasing leg muscle power in volleyball games in male athletes from the Git volleyball club. The problem in this research is the lack of jumping in athletes from the Git volleyball club which is caused by weak leg muscle power. In this research, a hypothesis is proposed, namely that it is suspected that there is a significant influence of the use of rubber media on increasing leg muscle power and there is a significant value of increasing the use of rubber media on increasing leg muscle power. This research uses an experimental method with a quantitative approach. The research design used was One Group Pretest-Posttest and data analysis techniques used formulas, descriptive statistics, normality tests, t-tests and r-tests. It can be seen based on the results of descriptive statistics with a minimum pre-test result of 36 while a minimum post-test of 41. For the maximum pre-test score of 66 and post-test of 76, the mean pre-test score is 50.35, while the mean for the post-test is 59.75, then the standard deviation for the pre-test is 8.768 and the post-test is 10.557. Normality test shows that the pretest data has a value of $.586 > 0.05$ and the posttest data has a sig value of $.419$, so the variable data is normally distributed, then the researcher also carried out a paired sample t-test with a Sig result < 0.05 , which is 0.000 , so The data was normally distributed, then the researchers carried out a regression test with the result r square $.710$. So it can be said that the magnitude of the influence of using rubber media on leg muscle power was 71%, this shows that leg muscle power training using rubber media has a significant effect. towards improving volleyball smash jumping skills. It is hoped that the results of this research will provide benefits for improving abilities, especially in jumping in volleyball.

Keywords: rubber media, leg muscles, volleyball.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli.....	6
2.1.1 Pengertian Permainan Bola Voli.....	6
2.1.2 Peraturan Permainan Bola Voli	6
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	7
2.2 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	9
2.2.1 Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai	9
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Power</i>	10
2.3 Modifikasi Media Latihan	12
2.3.1 Pengertian Media Latihan	12
2.3.2 Pengertian Latihan Loncat	12
2.3.3 Pengertian Media Karet	12

2.3.4 Fungsi Latihan Menggunakan Karet.....	15
2.4 Penelitian Relevan	16
2.5 Kerangka Berfikir	19
2.6 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Metode dan Desain Penelitian	23
3.1.1 Metode Penelitian	23
3.2.2 Desain Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	24
3.2.1 Populasi.....	24
3.2.2 Sampel	24
3.3 Prosedur Penelitian.....	25
3.4 Lokasi Penelitian	26
3.5 Instrument Penelitian.....	26
3.6 Teknik Pengolahan Data dan Analisis.....	34
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6.2 Teknik Pengolahan Data.....	34
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Temuan Penelitian	37
4.2 Pengolahan data.....	37
4.2.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	37
4.2.2 Analisis data.....	39
4.3 Pembahasan Penelitian	41
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	45
5.1 Simpulan.....	45
5.2 Impikasi	45

5.3 Rekomendasi	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN PENELITIAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	25
Tabel 3.2 Skor Penilaian <i>Vertical Jump</i>	27
Tabel 3.3 Program Latihan.....	33
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38
Tabel 4.2 Hasil Uji rata rata	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Samples T-test	40
Tabel 4.5 Hasil Uji Regresi.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	24
Gambar 3.2 <i>Vertical Jump</i>	27
Gambar 3.3 Media Karet yang di gunakan	29
Gambar 3.4 <i>Leg press</i>	29
Gambar 3.5 <i>Calf raises</i>	30
Gambar 3.6 <i>Bands split squad</i>	31
Gambar 3.7 <i>Double leg Vertical pogo hops</i>	32
Gambar 3.8 <i>Plyometric double leg tuck jump</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Judul dan Monitoring	51
Lampiran 2 Surat Izin dan Surat Balasan.....	53
Lampiran 3 Hasil dan Olah Data.....	55
Lampiran 4 Program Latihan.....	59
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	62
Lampiran 6. Riwayat Hidup.....	71