

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE HOPS* DAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP  
PENINGKATAN POWER TUNGKAI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



**Oleh :**

**Bagya Nugraha  
1405296**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2019**

## **LEMBAR HAK CIPTA**

### **PENGARUH LATIHAN *HURDLE HOPS* DAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

Oleh:

Bagya Nugraha

1405296

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Bagya Nugraha 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *HURDLE HOPS* DAN NAIK TURUN BANGKU  
TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DALAM PERMAINAN  
BOLA VOLI

Oleh:

Bagya Nugraha

NIM. 1405296

Pembimbing



Bambang Erawan, M.Pd.

NIP. 196907282001121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Keolahragaan



Dr. Hj. Nina Satresna, M.Pd.

NIP. 195611281986031004

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *HURDLE HOPS* DAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Dosen Pembimbing: Bambang Erawan, M.Pd

Bagya Nugraha

1405296

Skripsi ini dilatar belakangi dari pengamatan penulis pada salah satu teknik dalam olahraga bola voli yaitu peningkatan power tungkai. Latihan yang digunakan adalah *hurdle hops* dan naik turun bangku. Latihan ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle hops* dan naik turun bangku terhadap peningkatan power tungkai dalam permainan bola voli. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel bebas ke 1 adalah latihan *hurdle hops* dan variabel bebas ke 2 adalah naik turun bangku. Variabel terkaitnya adalah peningkatan power tungkai. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *vertical jump test*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet voli SMAN 1 Jampangkulon dengan menggunakan teknik sampling insidental. Berdasarkan dari hasil pengolahan data diperoleh bahwa penelitian menggunakan latihan *hurdle hops* dan naik turun bangku memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet voli SMAN 1 Jampangkulon. Penulis memberikan saran untuk penelitian lebih lanjut mengenai latihan kekuatan menggunakan variasi latihan yang lain untuk meningkatkan suatu teknik sesuai yang peneliti sudah coba ketahui pengaruhnya terhadap peningkatan power tungkai dalam permainan bola voli.

**Kata Kunci :** Latihan Hurdle Hops, Naik Turun Bangku Dan Peningkatan Power Tungkai

## ABSTRACT

### THE INFLIENCE OF HURDLE HOPS TRAINING AND GOING UP AND DOWN THE BENCH TO INCREASE POWER LIMBS IN VOLLEY BALL GAMES.

Advisor: Bambang Erawan, M.Pd

Bagya Nugraha

1405296

*This thesis is based on the author's observation on one of the techniques in volleyball sports, namely increasing the power of the legs. The training used was hurdle hops and up and down the bench. This exercise has advantages and disadvantages of each. The purpose of this study was to determine the effect of hurdle hops training and to go up and down the bench to increase leg power in volleyball games. This study uses an experimental method with the 1st independent variable being a hurdle hops exercise and the 2nd independent variable is going up and down the bench. The related variable is an increase in leg power. The instrument used in this study is a vertical jump test. The sample used in this study is altet volleyball at SMAN 1 Jampangkulon using incidental sampling techniques. Based on the results of data processing, it was found that the research using hurdle hops training and up and down the bench had a significant influence on increasing limb muscle power in volleyball athletes at SMAN 1 Jampangkulon. The author gives suggestions for further research on strength training using a variety of other exercises to improve a suitable technique that researchers have tried to find out to influence the increase in limb power in volleyball games.*

**Keywords: Hurdle Hops Training, Up and Down on The Bench and Increased Leg Power**

## DAFTAR ISI

|                                                  |                                     |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------|
| LEMBAR HAK CIPTA .....                           | i                                   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| PERNYATAAN.....                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| ABSTRAK .....                                    | ii                                  |
| ABSTRACT .....                                   | iv                                  |
| KATA PENGANTAR .....                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| DAFTAR ISI.....                                  | v                                   |
| DAFTAR TABEL .....                               | vii                                 |
| DAFTAR GAMBAR .....                              | viii                                |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                            | ix                                  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                         |                                     |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>                    |                                     |
| 2.1 Hakekat Permainan Bola Voli .....            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1.1 Sejarah Bola Voli.....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1.2 Pengertian Bola Voli .....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3 Pengertian latihan.....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.1 Latihan fisik.....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.2 Tujuan Lathan Fisik.....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.3 Prinsip Latihan.....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.4 Komponen Kondisi Fisik.....                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.5 Komponen Kondisi Fisik Permainan Bola Voli | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.4 Pengertian <i>Plyometrics</i> .....          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|                                                                               |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 2.4.1 Prinsip-Prinsip Latihan <i>Plyometrics</i> .....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.5 Latihan <i>Hurdle Hops</i> (Loncat Gawang) ..                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.6 Latihan Naik Turun Bangku .....                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.7 Pengertian Power .....                                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.7.1 Pengertian Power Otot Tungkai ...                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.8 Kerangka Berfikir .....                                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.8.1 Perbedaan latihan hurdle hops dan naik turun bangku .....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.8.2 Kelebihan dan Kekurangan Latihan Hurdle Hops dan Naik Turun Bangku..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.9 Hipotesis .....                                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                                              |                                     |
| 3.1 Metode Penelitian .....                                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.2 Desain Penelitian .....                                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.3 Populasi dan Sampel.....                                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.4 Instrument Penelitian.....                                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.5 Prosedur Pelaksanaan Hurdle Hops dan Naik Turun Bangku .....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.7 Waktu dan Tempat Penelitian.....                                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.8 Teknik Pengumpulan Data .....                                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.9 Teknik Analisis Data .....                                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>                                 |                                     |
| 4.1 Pengolahan Data .....                                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Diagram 4.1 Peningkatan Latihan Hurdle Hops ....                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Diagram 4.2 Peningkatan Latihan Naik Turun Bangku                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.2 Pembahasan .....                                                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>                                             |                                     |
| 5.1 Kesimpulan.....                                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5.2 Saran .....                                                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
|----------------------|-------------------------------------|

## DAFTAR TABEL

|                                                                            |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Tabel 4.1 Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Hurdle Hops ..         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4.2 Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Naik Turun Bangku..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Data Penelitian .....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4.4 Uji Normalitas Hurdle Hops .....                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas Naik Turun Bangku .....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4.6 Uji Homogenitas Hurdle Hops .....                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4.7 Uji Homogenitas Naik Turun Bangku.....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4.8 Uji t Test Hurdle Hops .....                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4.9 Uji t Test Naik Turun Bangku .....                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabel 4.10 Uji t Independent .....                                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                             |                                     |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|
| Gambar 2.1 Gerakan <i>hurdle hops</i> ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2.2 Gerakan Naik Turun Bangku.....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2.3 Gambar Otot tungkai atas .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2.4 Gambar Otot Tungkai Bawah...     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian .....          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                             |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Lampiran 1. Surat Keterangan Penunjukkan Dosen Pembimbing Skripsi .....     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 3. Buku Bimbingan Skripsi .....                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 4. Program Latihan .....                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 5. Tes Awal <i>Vertical Jump</i> .....                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 6. <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> .....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 7. Menghitung Nilai Rata-Rata <i>Hurdle Hops</i> ...               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 8. Menghitung Nilai Rata-Rata Naik Turun Bangku .....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 9. Menghitung Simpangan Baku <i>Hurdle Hops</i> .                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 10. Menghitung Simpangan Baku Naik Turun Bangku .....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 11. Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> .....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 12. Uji Normalitas <i>Post-Test</i> .....                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 13. Uji Homogenitas <i>Hurdle Hops</i> dan Naik Turun Bangku ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian .....                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 15. Riwayat Hidup .....                                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

- Beutelstahl, Dieter. (1986). *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: Pioner Jaya.
- Beutelstahl, D. (2014). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Chu, Donald A.(1992). *Jumping Into Plyometrics*. IIIionis : Leisure Press.
- Chu, Donald. (1996). *Explosive Power & Strength*. United States: Human Kinetics.
- Chu. D. (2000). *“Tenis Tenaga”*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Chu.D.A. & Myer, G.D. (2013).*Plyometrics*.United States Of Amerika: Human Kinetic.
- Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd. (2010). *Aplikasi statistika dalam penjas*. Bandung : FPOK UPI .
- Dra. Tite Juliantine, M. d. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI.
- DjokoPekik. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. UNY: Yogyakarta.
- Harsono.(2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI
- Herry Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Mansur. (1996). *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNY: Yogyakarta.
- Miller M. G, Jeremy J. Herniman, et al. (2006). *The effect of a 6 week plyometric training program on ability, journal of sport science and medicine*.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- PBVSI.(2004). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Senayan: Jakarta.
- Satojo, M (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Frize
- Satojo, M (1995). *Peningkatan Dan pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara frize
- Sugiyono. (2007). *Metodelogi penelitian bisnis*, jakarta: PT.Gramedia

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung