

**PENGARUH LATIHAN *PLAYOMETRIC* MENGGUNAKAN *SKIPPING*
DAN LOMPAT GAWANG TERHADAP *POWER* TUNGKAI
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
DI SMP NEGERI 7 PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Norma martina
NIM 08601244055

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Playometric* menggunakan *Skipping* dan Lompat Gawang terhadap *Power* Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan ” yang telah disusun oleh Norma martina, NIM. 08601244055 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 15 November 2012
Pembimbing,



Yuyun Ari Wibowo, S.Pd. Jas.M.Or
NIP. 198305092008121002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

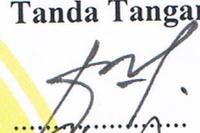
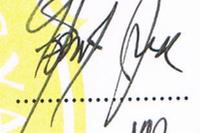
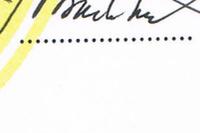
Yogyakarta, 15 November 2012
Yang menyatakan,


Norma martina
NIM. 08601244055

PENGESAHAN

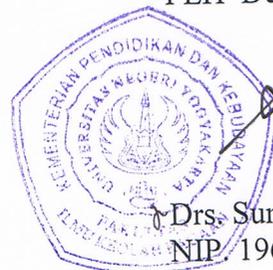
Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Playometric* menggunakan *Skipping* dan Lompat Gawang Terhadap *Power* Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan” yang disusun oleh Norma martina, NIM. 08601244055 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Agustus 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Ketua Penguji		08/10-2013
M. Hamid Anwar, M.Phil	Sekretaris Penguji		23/9-2013
Sri Mawarti, M.Pd	Penguji I		23/10-2013
Sismadiyanto, M.Pd	Penguji II		08/10-2013

Yogyakarta, Oktober 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan
PLH Dekan,



Drs. Sumarjo, M.Kes
NIP. 19631217199001 1002

MOTTO

Kutanamkan di dalamnya mutiara,
Hingga tiba saatnya ia dapat menyinari tanpa mentari dan berjalan di malam
hari tanpa rembulan. Karena kedua matanya ibarat sihir dan keningnya laksana
ibarat pedang buatan india. Milik Allah-lah setiap bulu mata, leher dan kulit
yang mempesona.
Lihatlah ke depan, itulah tujuanmu, kejarlah.....
Dan senyumlah dengan penuh kepastian.

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan rasa Syukur Kehadirat Tuhan YME, karya ini dipersembahkan untuk:

1. Ayahanda Sudibyo dan Ibunda tercinta Kholifah, serta keluarga besarku yang tiada henti memberikan doa dan dukunganya. Semoga senantiasa selalu dalam lindungan-Nya, selamat dunia dan akhirat.

**PENGARUH LATIHAN *PLAYOMETRIC* MENGGUNAKAN *SKIPPING*
DAN LOMPAT GAWANG TERHADAP *POWER* TUNGKAI
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
DI SMP NEGERI 7 PEKALONGAN**

Oleh:
Norma Martina
NIM. 08601244055

ABSTRAK

Pada saat pertandingan, *power* siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 7 Pekalongan sangat lemah. Terlihat saat mereka melakukan *smash* dan melakukan *block*, lompatan siswa rata-rata masih dibawah 30 cm. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan satu variabel bebas, yaitu: latihan *playometric* dengan latihan *skipping* dan latihan lompat gawang (X) dan satu variabel terikat, yaitu: *power* tungkai (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran, yaitu dengan tes lompat tegak. Tes lompat tegak dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu *pretest* lompat tegak yang dilakukan pada saat siswa belum mendapat latihan *playometric* dan *posttest* loncat tegak, yaitu setelah siswa mendapat latihan *playometric*. Uji hipotesis menggunakan uji t dependent atau *paired samples t test*. Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan *SPSS 16,0*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya nilai t hitung *paired samples t test* sebesar 3,901 yang lebih besar dari t tabel yaitu 2,093 ($3,901 > 2,093$), dan signifikansi hitung *paired samples t test* sebesar $0,001 < 0,05$, dan hasil penghitungan *mean posttest* sebesar 22.80 yang lebih besar dari *mean pretest* yang memiliki nilai sebesar 22.15, ($22,80 > 22,15$), sehingga $H_0 =$ Hipotesis Nihil ditolak dan $H_a =$ Hipotesis Alternatif diterima.

Kata Kunci: Latihan *Playometric*, *Skipping*, Lompat Gawang, *Power* Tungkai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Playometric* menggunakan *Skipping* dan Lompat Gawang terhadap *Power* Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan” dimaksudkan untuk mengetahui secara empirik apakah ada perbedaan antara latihan menggunakan *skipping* dan latihan menggunakan lompat gawang terhadap *power* tungkai peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan.

Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab M.Pd., M.A. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, MS.,selaku Dekan dan bapak Drs. Sumarjo,M.Kes selaku PLH Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M. Si. Selaku Ketua Jurusan POR, yang telah memberikan kemudahan dalam penelitian.
4. Eddy Purnomo, M.Kes., selaku penasehat akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa FIK UNY.
5. Yuyun Ari Wibowo, S. Pd. Jas. M. Or., selaku dosen pembimbing penulis TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, serta nasihat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
6. Seluruh Dosen FIK UNY yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.

7. Kepala SMP Negeri 7 Pekalongan yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 7 Pekalongan.
8. Pak Usmanto S. Pd., selaku guru Penjasorkes di SMP Negeri 7 Pekalongan yang telah memberikan bimbingan dan bantuan.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa dukungan moril maupun materiil.

Sangat disadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman dan untuk dunia pendidikan.

Yogyakarta,

2012

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Latihan <i>Playometric</i>	11
2. Hakekat <i>Power Tungkai</i>	17
3. Definisi Ekstrakurikuler	18
4. Permainan Bolavoli	20
5. Karakteristik Siswa SMP N 7 Pekalongan	23
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir.....	25

D. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	33
1. Uji Hipotesis Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Lokasi dan Subyek, Waktu Penelitian.....	34
1.Deskripsi Lokasi Penelitian	34
2.Deskripsi Subjek Penelitian	34
3.Deskripsi Waktu Penelitian	34
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	35
1. Hasil <i>Preetest</i> Loncat Tegak	36
2. Hasil <i>Posttest</i> Loncat Tegak	38
C . Uji Hipotesis Penelitian	40
D . Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
D. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rangkuman Data Hasil <i>Pretest</i> Loncat Tegak	36
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pretest</i> Loncat Tegak	37
Tabel 3. Rangkuman Data Hasil <i>Posttest</i> Loncat Tegak	39
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Posttest</i> Loncat Tegak	39
Tabel 5. Hasil Uji <i>Paired Samples t Test Pretest</i> dan <i>Posttest Loncat Tegak</i> ..	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Gawang Loncat Gawang	16
Gambar 2 Desain Penelitian	28
Gambar 3 Diagram Batang Data Hasil <i>Pretest</i> Loncat Tegak	38
Gambar 4 Diagram Batang Data Hasil <i>Posttest</i> Loncat Tegak	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.....	53
Lampiran 2 Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i>	54
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dari FIK UNY	58
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian dari SEKDA Yogyakarta	59
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian dari KESBANGLINMAS	60
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA Pekalongan.....	62
Lampiran 7 Daftar Hadir Siswa	63
Lampiran 8 Bentuk Perlakuan.....	65
Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 7 Pekalongan.....	100
Lampiran 10 Tabulasi Data	101
Lampiran 11 Uji- t <i>Paired Samples Test</i>	103
Lampiran 12 Gambar Foto Kegiatan <i>Preetest & Posttest</i>	104
Lampiran 13 Gambar Foto Kegiatan Lompat Gawang	105
Lampiran 14 Gambar Foto Kegiatan <i>Skipping</i>	106
Lampiran 15 Gambar Foto Kegiatan Ekskul Bolavoli.....	107
Lampiran 16 Gambar Foto Alat- alat Penelitian	109

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu metode untuk mengembangkan keterampilan, kebiasaan dan sikap-sikap yang diharapkan dapat membuat seseorang menjadi lebih baik. Menurut Siswoyo (2008: 25) pendidikan pada dasarnya adalah proses komunikasi yang didalamnya mengandung transformasi pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan-keterampilan, didalam dan diluar sekolah yang berlangsung sepanjang hayat (*life long procces*), dari generasi ke generasi. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan; proses, cara dan pembuatan mendidik. Pendidikan secara umum akan mengembangkan aspek kognitif, afektif, psikomotor. Pendidikan dapat digolongkan menjadi dua, yaitu pendidikan formal dan nonformal. Pendidikan formal adalah pendidikan yang berlangsung di sekolah, sedangkan nonformal adalah pendidikan luar sekolah.

Menurut Dwi Siswoyo, dkk (2008 : 28) Pendidikan formal adalah kegiatan yang sistematis, berstruktur, bertingkat, berjenjang, dimulai dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi dan yang setaraf denganya, termasuk kegiatan studi yang berorientasi akademis dan umum, program spesialisasi, dan latihan. Secara umum pendidikan formal dikelompokkan

menjadi tiga kegiatan yaitu kegiatan kokurikuler, intrakurikuler, dan ekstrakurikuler.

Kegiatan kokurikuler didefinisikan sebagai kegiatan-kegiatan siswa di luar intrakurikuler yang sangat mendukung terhadap keberhasilan pembelajaran pada kegiatan intrakurikuler adapun kegiatan kokurikuler yang diprogramkan adalah *outbound*, *field study*, *study tour*, bhakti sosial, dan lain-lain.

Kegiatan intrakurikuler mengandung pengertian semua kegiatan sekolah yang merupakan realisasi dari program kurikulum yang telah ditetapkan, yang berlangsung mulai pukul 07.00–15.00 WIB. Kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masuk pada kegiatan intrakurikuler, yang waktu pelaksanaannya dari pagi hingga sore hari.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih cenderung berhubungan dengan fisik. Hal ini, didasarkan pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan melalui aktivitas jasmani yang mengutamakan gerak tubuh. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peran sangat penting, yang memberikan

kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya harus diberikan pada semua tingkat sekolah, mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama sampai dengan Sekolah Menengah Atas atau Sekolah Menengah Kejuruan maupun perguruan tinggi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa sebagai subjek didik dapat mencapai tujuan pendidikan dengan maksimal, khususnya untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang dapat membuat tubuh menjadi sehat, terhindar dari penyakit dan memberikan pengaruh yang baik dalam proses kegiatan belajar untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Berkaitan dengan hal tersebut kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas. Secara nyata kesegaran jasmani dapat mengembangkan unsur yang ada dalam fungsional faal tubuh dengan baik.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam sekolah yang telah di tentukan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk lebih mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikuler dengan keadaan

dan kebutuhan lingkungan. Keunggulan kegiatan ekstrakurikuler terlihat dari masing-masing kegiatan, misalnya menambah ketakwaan kepada Tuhan YME, pandai berorganisasi pendidikan politik dan kepemimpinan, meningkatkan pembinaan kegiatan jasmani, dll. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin, spontan dan keteladanan dilaksanakan secara langsung oleh guru, konselor dan tenaga kependidikan di sekolah/ madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dilaksanakan sesuai dengan sasaran, substansi, jenis kegiatan, waktu, tempat dan pelaksana sebagaimana telah direncanakan.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu pembinaan olahraga di sekolah. Sekolah memiliki tanggung jawab mengembangkan minat dan bakat siswa, salah satunya dibidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu bentuk upaya sekolah mengembangkan minat dan bakat siswa. Macam-macam ekstrakurikuler diantaranya, yaitu sepak bola, bolavoli, basket, pramuka, PMR. Pembelajaran bolavoli dapat diberikan pada kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler dilingkungan sekolah. Mengenai masalah pembinaan olahraga bolavoli, salah satunya dapat dilakukan di sekolah lewat kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan jalur pembinaan olahraga, dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga agar generasi prestasi terus tercipta. Pembinaan olahraga akan lebih berhasil apabila dilakukan sejak usia muda, secara berkelanjutan dan

terkoordinasi dengan baik melalui arahan dan bimbingan pembina-pembina olahraga bolavoli.

Ekstrakurikuler di SMP Negeri 7 Pekalongan dilaksanakan pada sore hari. Ekstrakurikuler bolavoli dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu pukul 15.30 WIB. Peran guru pendidikan jasmani dan pelatih cukup besar dalam penyelenggaraan program ekstrakurikuler program di SMP Negeri 7 Pekalongan. Pembinaan prestasi bolavoli dapat terencana dengan baik bila pelatih dan guru pendidikan jasmani mampu bekerjasama.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan ini rata-rata memiliki *power* lemah. *Power* siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 itu dikatakan lemah dengan indikasi saat mereka melakukan *smash* dan saat melakukan *block*, lompatan yang dilakukan masih sangat pendek. Tinggi lompatan siswa diperkirakan masih dibawah 30 cm. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru sekaligus pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan menyatakan bahwa selama ini belum melatih latihan *plyometric*.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ditingkatkan SMP rata-rata sudah menggunakan latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* yang sering dilakukan biasanya dengan melompati teman dalam posisi jongkok, sehingga latihan itu tidak terstruktur. Latihan yang dilakukan dikatakan tidak terstruktur sebab waktu melakukan jumlah peserta yang diminta untuk jongkok berubah-ubah secara jumlah serta tinggi posisi waktu

jongkok berbeda-beda. Secara umum latihan *playometric* dapat dibedakan dalam dua kategori yaitu : (1) *Low impact exercises* adalah usaha tunggal yang sungguh-sungguh dengan intensitas rendah, contohnya : *skipping, rope jump: low and short steep*. (2) *High impact exercises* adalah latihan *playometric* yang lebih menekankan pada stamina dan kecepatan keseluruhan dengan melibatkan beberapa usaha secara berturut-turut dengan intensitas tinggi. Contohnya : *standing long, triple jump, higher and longer steps, hop and jump, heavy medicine ball*. *Low impact exercise* Latihan dengan intensitas rendah dan Latihan dengan intensitas tinggi *High Impact exercise*. Metode *playometric* mempunyai keunggulan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang dipakai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi.

Permainan bolavoli pada dasarnya membutuhkan *power* yang sangat kuat. Karena tanpa *power* yang kuat, maka permainan bolavoli tidak akan berjalan seperti semestinya. Menurut Suharno yang dikutip oleh Fatkhurahman Arjuna (2009: 7) *power* ialah kemampuan otot untuk mengatasi latihan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam suatu gerak yang utuh. Permainan bolavoli membutuhkan *power* kaki sebab pada permainan bolavoli banyak melakukan loncat, seperti pada saat melakukan *smash*, dan *block*.

Ekstrakurikuler di SMP Negeri 7 Pekalongan ini kebanyakan pesertanya adalah siswa putri, karena siswa putri lebih rajin mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, selain itu pula pembinaanya lebih mudah.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa sangat penting pengaruh latihan fisik bagi kesehatan jasmani siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti tentang pengaruh latihan *playometric* menggunakan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai pada permainan bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *playometric* menggunakan *skipping* terhadap *power* tungkai?
2. Apakah ada pengaruh latihan *playometric* menggunakan loncat gawang terhadap *power* tungkai?
3. Bagaimana pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan loncat gawang terhadap *power* tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan?
4. Bagaimana mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler di SMP, terutama kegiatan ekstrakurikuler olahraga?

C. Batasan Masalah

Untuk membatasi luas ruang lingkup penelitian ini, maka permasalahan yang dikaitkan dengan teknik dan pengaruh latihan *playometric* sangat kompleks, untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian jelas. Untuk itu, agar pembahasan lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *playometric* menggunakan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan dalam masalah ini adalah: Bagaimana pengaruh latihan *playometric* menggunakan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan *playometric* menggunakan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan.

F. Manfaat Penelitian

Apabila telah diketahui pengaruh latihan *playometric* & lompat gawang terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu :

1. Secara Teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *playometric* menggunakan *skipping* dan lompat terhadap *power* tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli, sehingga dapat dijadikan alternatif pilihan melatih dalam permainan bolavoli.

2. Secara Praktis

a. Bagi pelatih

- 1) Penelitian ini diterapkan dapat digunakan oleh pelatih sebagai bahan pertimbangan dan acuan dalam melatih.
- 2) Bagi pelatih dapat menjadi tolak ukur prestasi dalam hal teknik dasar bermain bolavoli para siswanya.

b. Bagi peneliti

Memperluas khasanah peneliti dibidang olahraga khususnya cabang bolavoli.

- c. Bagi peserta ekstrakurikuler, Sebagai motivasi serta bahan pertimbangan dalam usaha meningkatkan *power* tungkai siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Latihan *Playometric*

Latihan *playometric* adalah latihan menggunakan berat badan sendiri sebagai beban dan yang dilakukan dengan loncat-lompat, metode *playometric* mempunyai keuntungan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang dipakai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi. Menurut Arnold A. Chu (2000: 81) *playometric* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat. Menurut M. Furqon dan Muchsin Doewes (1985:2) *playometric* adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak(*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Radcliffe dan Forentinos (1985) menjelaskan bahwa *playometrik* adalah suatu pelatihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat.

Latihan *playometric* dikhususkan pada latihan yang menggunakan pergerakan otot-otot untuk menahan beban keatas dan menghasilkan *power* atau kekuatan eksplosif. (<http://. Brianmac.demon.com. uk/playmon.htm.playometric>)

Menurut Bempa dalam Fatkurahman Arjuna (2009 :28) secara umum latihan *playometric* dapat dibedakan dalam dua katagori yaitu:

- a. *Low Impact exercises* adalah usaha tunggal yang sungguh-sungguh dengan intensitas rendah, contohnya: 1) *Skipping*, 2) *Rope jump* 3) *Low and short steap*
- b. *High impact exercise* adalah latihan *playometric* yang lebih menekankan pada stamina dan kecepatan keseluruhan dengan melibatkan beberapa usaha secara berturut-turut dengan intensitas tinggi, contohnya: 1) *Standing long*, 2) *Triple jump*, 3) *Higher and* 4) *longer steps*, 5) *Hops and jump*, 6) *Heavy medicine*, dll.

Perkembangan dewasa ini, *playometric* telah digunakan sebagai cabang olahraga dan hasilnya cukup nyata. *Playometric* mempunyai keuntungan, manfaat gaya dan kecepatan yang dicapai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi. Hal ini menyebabkan gaya dan kecepatan dalam latihan *playometric* merangsang berbagai aktivitas olahraga seperti melompat, berlari dan melempar lebih sering dibanding dengan latihan beban atau dapat dilakukan lebih dinamis atau eksplosif.

Latihan *playometric* bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, keeksplosifan, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) kearah tertentu. Latihan *playometric* akan mendapatkan hasil yang baik jika dilakukan dengan sempurna dan intensitas tinggi, intensitas dicirikan dengan kualitas penampilan. Hal ini menunjukkan derajat kerja per unit waktu. Perubahan fisiologis (yang berkenaan dengan fungsi organ tubuh) dan psikologis hanyalah mungkin terjadi apabila latihan dilakukan secara intensif. Karena menggunakan latihan *playometric*, maka diambillah latihan *playometric* yang ringan dan yang berat. Latihan *skipping* dan lompat gawang yang dipilih sebagai latihan yang dilatihkan di SMP Negeri 7 Pekalongan.

Manfaat *skipping*, selain menyenangkan permainan ini tidak banyak memakan waktu, murah, dan menyehatkan. Jadi cocok untuk mengisi waktu senggang para murid dari pada mereka main lari-larian tanpa tujuan. Salah satu cara yang dihimbau dengan memberi kesempatan anak untuk melakukan *skipping* diwaktu istirahat. Permainan *skipping* dapat menstimulasi perkembangan anak. Menurut Carwanto (2009: 20):

a. Motorik Kasar

Main *skipping* merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Secara fisik anak jadi lebih terampil karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan tersendiri. Lama kelamaan bila sering dilakukan anak dapat tumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis. Otot-ototnya pun padat dan berisi, kuat serta terlatih. *Skipping* juga dapat membantu mengurangi kejadian obesitas pada anak.

b. Emosi

Untuk melakukan suatu lompat dengan tinggi tentu dibutuhkan keberanian dari si anak. Berarti, secara emosi ia dituntut untuk membuat suatu keputusan besar; mau melakukan tindakan melompat atau tidak.

c. Ketelitian dan Akurasi

Anak juga belajar melihat suatu ketepatan dan ketelitian. Misalnya, bagaimana ketika tali diayunkan, ia dapat melompat sedemikian rupa sehingga tak sampai terjerat tali dengan berusaha mengikuti ritme ayunan. Semakin cepat gerak ayunan tali semakin cepat melompat.

d. Sosialisasi

Untuk bermain tali secara berkelompok, anak membutuhkan teman yang berarti memberi kesempatanya untuk bersosialisasi. Ia dapat belajar berempati, bergiliran, menaati aturan, dan lainnya.

e. Intelektual

Saat melakukan lompatan, terkadang anak perlu berhitung secara matematis agar lompatannya sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan dalam aturan permainan. Misalnya, anak harus melakukan tujuh kali lompatan saat tali diayunkan. Bila lebih atau kurang, ia harus menjadi pemegang tali.

Ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam bermain *skipping*, diantaranya:

1). Ruang

Idealnya *skipping* dilakukan di ruang terbuka. Namun kalau tidak memungkinkan, di ruangan tertutup pun bisa. Tentu saja ruangan tersebut harus cukup lega dan lapang serta aman dari benda-benda yang dapat membahayakan seperti barang pecah belah.

2). Ukuran Tali

Tali yang digunakan harus sesuai ukuran, tidak terlalu panjang dan tidak terlalu pendek. Jadi hendaknya ukuran tali dibuat pas dan tak banyak bersisa sehingga anak akan lebih mudah dan nyaman melompat.

3). Variasi Mainan

Semakin bervariasi permainan lompat tali ini, makin anak: mahir dan terampil dalam melakukan gerakan-gerakannya. Arti bervariasi di sini adalah anak tak hanya main tali yang di pegang lurus kedua ujungnya dan kemudian anak melompatinya, bisa juga dengan memutar-mutar tali dan anak melompati bersamaan dengan temannya atau anak dapat meningkatkan keahlian gerakannya dengan melakukan gerakan.

4). Waktu

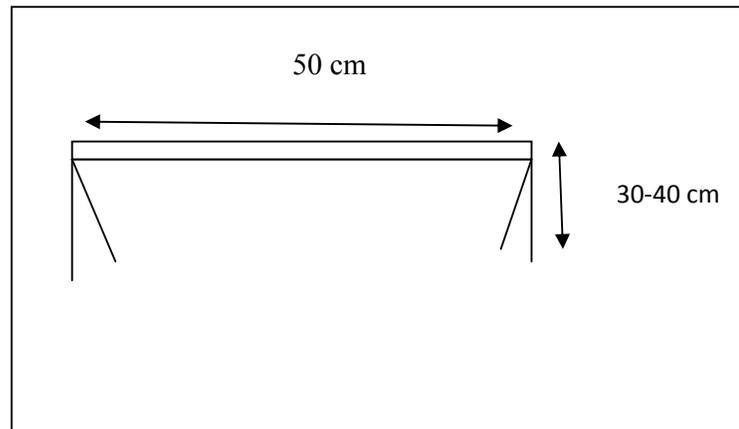
Terutama saat di sekolah, waktu permainan *skipping* biasanya sangat terbatas. Lantaran itu, diimbau agar dalam setiap permainan masing-masing anak mendapatkan gilirannya, terlebih untuk *skipping*

secara perorangan. Pastikan para murid mendapat giliran yang telah disepakati bersama sebelumnya.

Lompat gawang adalah latihan ini berfungsi untuk membina kekuatan tungkai, konsentrasi, dan kecepatan gerak yang dibutuhkan dalam permainan. Gawang dibuat dengan berbagai ukuran tinggi antara lain 30, 40, 50, 70 cm. Alat ini berfungsi sebagai alat pemberat, rintangan, tantangan agar pemain terpacu untuk mengatasinya. Proses kerja “*overload*” (beban lebih) dengan menggunakan rintangan ini, latihan terasa berat bagi pemain. Pada waktu melompat gawang harus dilakukan secara beruntun, lancar dan rileks. Pada saat berlari diusahakan tidak melayang terlalu lama, sehingga kecepatan lari tetap dipertahankan. Usahakan ketika berada di atas gawang ke seimbangan tetap terjaga.

Teknik dalam melakukan latihan lompat gawang :

- a. Siswa melakukan lompat dengan awalan atau tumpuan dengan tiga sampai lima kali lompatan gawang yang sudah disiapkan untuk latihan.
- b. Pada saat melakukan lompatan, posisi kedua kaki diangkat setinggi mungkin.
- c. Setelah melewati gawang, kedua kaki diturunkan kebawah sehingga menyentuh lintasan.
- d. Siap kembali berlari dan melompati gawang berikutnya.



Gambar 1. Gawang lompat gawang

Sumber : (<http://www.scribd.com>)

Keterangan gambar Gawang terbuat dari kayu atau paralon dengan berat kontras tidak lebih dari 4 kg, panjang gawang lebih kurang 1 meter, dan ukuran tinggi 30 sampai dengan 40 cm. Bahan yang digunakan diberi warna yang terang dan garis gelap yang kontras agar terlihat jelas oleh pelari. (<http://www.scribd.com>).Teknik dasar latihan:

Putra dan putri dapat melakukan latihan lari dan lompat gawang dengan peraturan yang sudah ditentukan, pada saat melompati gawang, gerakan yang dilakukan secara berurutan, rileks diusahakan tidak melayang terlalu lama sehingga hasil lompatan dapat maksimal.

2. Hakekat *Power Tungkai*

Menurut Suharno (1993: 59) *power* ialah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam suatu gerakan yang utuh. Melatih *power* harus memiliki kekuatan dan

kecepatan terlebih dahulu, karena apabila komponen biomotorik tersebut tidak dipenuhi maka akan mempermudah terkena cedera dalam melatih *power*.

Wujud dari gerak *power* adalah *explosive*, oleh karena itu bentuk latihan kekuatan dapat menjadi bentuk latihan *power* namun bebannya harus ringan dan dengan irama cepat (*explosive*), selain itu untuk meningkatkan *power* juga bisa menggunakan metode yang populer dalam berbagai cabang olahraga yaitu metode latihan *plyometric*.

Metode latihan *plyometric* adalah latihan menggunakan berat badan sendiri sebagai beban dan yang dilakukan dengan loncat-lompat, metode *plyometric* mempunyai keuntungan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang dipakai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi.

3. Definisi ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan diluar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan olahraga Depdikbud dalam Sri Sumiyati (2008: 9-10). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu pembinaan olahraga di sekolah. Sekolah memiliki tanggung jawab mengembangkan minat dan bakat siswa, salah satunya dibidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu bentuk upaya sekolah mengembangkan minat dan bakat siswa. Ekstrakurikuler termasuk dalam kegiatan formal. Sekolah mestinya memiliki sarana dan prasarana serta sumberdaya guru pembina. Ketika sarana cukup

memadai telah dimiliki sekolah, selanjutnya sumber daya guru pembina harus memiliki sifat kreatif, profesional dan menyenangkan.

Setiap siswa pasti menginginkan hasil belajar yang baik disekolahnya, akan tetapi upaya tersebut harus didukung oleh faktor-faktor yang bisa mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari diri siswa dan bisa dari luar. Faktor dari dalam seperti minat dan motivasi. Faktor dari luar diantaranya, di sekolah seperti: guru, sarana dan prasarana, kurikulum dan temannya. Menurut Suryosubroto dalam Sri Sumiyati (2008: 9-10) kegiatan ekstrakurikuler dibedakan menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler secara terus menerus, seperti latihan tenis meja, sepak bola dan sebagainya. Sedangkan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, *camping*, pertandingan olahraga dan sebagainya.

Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka. Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik. Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan. Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

Adapun jenis ekstrakurikuler adalah: Ekstrakurikuler/ Ekskul Seni Beladiri: Karate, Silat, Tae Kwon Do, Gulat, Tarung Drajat, Kempo, Wushu, *Capoeira*, Tinju, Merpati Putih. Ekstrakurikuler/ Ekskul Seni Musik: Band, Paduan Suara, Orkestra, Drumband/ Marchingband, Akapela, Angklung, Nasyid, Qosidah, Karawitan. Ekstrakurikuler/ Ekskul Seni Tari dan Peran: *Cheerleader*, Modern Dance/ Tari Modern, Tarian Tradisional, Teater. Ekstrakurikuler/ Ekskul Seni Media: Jurnalistik, Majalah Dinding/ Mading, Redio Komunikasi Fotografi, Sinematografi. Ekstrakurikuler/ Ekskul Olahraga: Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Futsal, Tenis Meja, Bulutangkis, Renang, Bilyard, *Bridge*, Fitnes. Ekstrakurikuler/ Ekskul Lainnya: Komputer, Otomotif, Bengkel, Palang Merah Remaja/ PMR, Pramuka, Karya Ilmiah Remaja/ KIR, Pecinta Alam, Bahasa, Paskibra/ Pasukan Pengibar Bendera, Kerohanian (Rohis, Rohkris, dll), Klub Bikers, Wirausaha, Koperasi Siswa / Kopsis, Video Game.

4. Permainan Bolavoli

Pada masa sekarang ini, permainan bolavoli sudah sangat memasyarakat, semua orang tahu dan hampir semua lapisan masyarakat suka bermain bolavoli. Permainan bolavoli tidak terbatas hanya untuk umur tertentu. Semua lapisan masyarakat baik kalangan masyarakat ekonomi rendah, masyarakat ekonomi menengah maupun masyarakat ekonomi atas dapat melakukan permainan bolavoli. Pada tingkat umur, permainan bolavoli sudah dikenalkan pada anak usia pra sekolah (anak TK). Pengenalan permainan bolavoli pada anak-anak usia pra sekolah berbeda dengan permainan sesungguhnya, baik

mengenai peraturan dan alat-alat yang digunakan. Permainan bolavoli juga dapat dimainkan hampir disemua tempat baik *indoor* maupun *outdoor* (lapangan rumput, lapangan tanah, lapangan pasir, dll).

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang masing-masing dimainkan oleh enam orang pemain. Permainan ini menggunakan batasan berupa lapangan yang berukuran 18 x 9 meter. Lapangan voli dibagi menjadi dua bagian yang dipisahkan oleh pembatas net adalah 2.43 meter untuk putra dan 2.24 untuk putri. Garis batas penyerangan untuk pemain belakang, jaraknya 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan net). Adapun ukuran garis tepi lapangan adalah 5 cm. Ani Indra (2010: 33-35).

Permainan bolavoli sekarang menggunakan sistem *rally point* dengan jumlah angka yang harus dicapai suatu regu yang ingin memenangkan pertandingan adalah 25 atau selisih 2 angka jika terjadi *deuce*. Setiap cabang memiliki karakteristik sesuai dengan jenis keterampilan yang terdapat dalam permainan yang bersangkutan. Demikian pula dengan permainan bolavoli yang memiliki teknik yang beragam, teknik yang beragam ini dipergunakan untuk mencapai prestasi yang optimal. Prestasi yang optimal tidaklah mungkin dapat dicapai dengan baik tanpa memiliki teknik dasar yang baik.

Teknik yang dimiliki oleh seseorang dalam permainan bolavoli sangat menentukan terutama dalam upaya kerjasama antar pemain untuk mencapai kemenangan, karena bolavoli merupakan permainan yang sifatnya beregu yang memerlukan kerjasama dan toleransi antar sesama pemain. Dalam permainan

bolavoli terdapat teknik antara lain : *servis*, *passing*, *smash* dan *block*. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi dalam Idris Khotim Mewardi (2011 : 18), Sebagai berikut :

a. *Servis*

Servis adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan *servis* untuk memulai menghidupkan bola kedalam permainan atau tindakan menghidupkan bola kedalam permainan.

b. *Passing*

Passing adalah menyajikan bola atau membagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik pada kawan maupun langsung ke lapangan lawan melalui atas jaring.

c. *Smash*

Smash adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam pada jalannya bola yang menghujam ke lapangan lawan.

d. *Block*

Block adalah tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas jaring, dengan menggunakan satu atau dua tangan yang dilakukan oleh seorang pemain atau dua orang pemain atau tiga orang pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan.

Sekarang bola voli merupakan olahraga yang sangat populer di dunia. Tapi yang paling penting demi perkembangan bolavoli dimasa depan ternyata banyak sekali anak-anak diberbagai negara yang tertarik akan permainan ini. Para remaja inilah yang akan dapat meningkatkan jumlah pemain aktif dan pribadi yang menarik. Juga sangat penting untuk menyusun teknik dasar penguasaan kontrol bola pada usia dini, sebagai seorang atlet muda akan lebih mudah mempelajari ketrampilan dasar itu. Agak sulit untuk memperkembangkannya ketrampilan itu pada usia dewasa, tapi bila ketrampilan dan kemampuan yang sangat penting itu begitu pula kecintaannya terhadap bolavoli diperkembangkan pada usia dini, mereka akan memainkannya dengan prestasi yang penuh gairah dan kegembiraan.

Kini, bolavoli untuk anak-anak adik kandung bolavoli disebut “BolaVoli Mini”, sedang dalam proses menguasai dunia. Bolavoli mini adalah sejenis bolavoli yang dimainkan di lapangan kecil dengan 2 sampai 4 pemain tiap regunya dan memakai peraturan yang disederhanakan. Bolavoli mini adalah cara terbaik untuk mempelajari ketrampilan dasar. Dengan cara ini tiap pemain lebih banyak menyentuh bola dan ukuran tempat bermain lebih kecil selaras bagi dasar ketrampilan ini. Dengan bermain bolavoli mini anak-anak akan dapat ikut serta dalam bolavoli biasa dengan prasyarat mekanis yang optimal sehingga mencakup keseluruhan rangkaian gerak dan reaksi. Anak-anak cepat memahami teknik dan taktik elementer bolavoli. Mereka memperoleh kemampuan pokok bagi olahraga seperti: ketangkasan, ketrampilan, kemampuan melompat, tanggapan yang cepat serta mereka bisa mempelajari itu semua sewaktu mereka memainkannya.

Umumnya peraturan bolavoli mini sama dengan peraturan bolavoli biasa, hanya terdapat beberapa hal yang diterapkan demi kebutuhan dan kemampuan para pemula muda, maka peraturan bolavoli mini disederhanakan sebagai berikut: Dua regu masing-masing terdiri dari 3 pemain dan 2 pengganti, bermain di lapangan yang berukuran lebar 4,5 m dan panjang 12 m. Tinggi net (jaring) 2,10 m bagi tim putra maupun putri. Bola sesuai dengan kriteria yang tertera pada peraturan biasa hanya lebih ringan (\pm 200 gram).

5. Karakteristik Siswa SMP Negeri 7 Pekalongan

Menurut Sukintaka (1997: 41) dalam kehidupannya siswa akan melewati semua tahap pertumbuhan dan perkembangan yang akan menunjukkan karakteristik anak pada tahap pertumbuhan dan perkembangannya. Keadaan dan kemampuan anak ini akan menentukan metode pembelajaran. Selanjutnya, Sukintaka (1997: 45) anak setingkat SMP kira-kira mempunyai usia 13-15 tahun mempunyai karakteristik jasmani, psikis atau mental dan sosial.

Karakteristik jasmani diantaranya laki-laki maupun wanita ada pertumbuhan memanjang, membutuhkan pengaturan istirahat yang baik, sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan, merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang tak terbatas, mudah lelah tapi tidak dihiraukan, mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang yang lebih baik dari wanita, kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik. Disini yang termasuk karakteristik psikis atau mental adalah banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya, ingin menentukan pandangan hidupnya dan mudah gelisah karena keadaan yang remeh. Kemudian karakteristik sosial anak usia SMP yaitu ingin tetap diakui oleh kelompoknya, mengetahui moral dan etika dari kebudayaan dan persekawanan yang tetap makin berkembang. Di SMP N 7 Pekalongan ini karakteristik yang dimiliki setiap siswanya sama, mereka aktif dalam melakukan kegiatan khususnya ekstrakurikuler yang diselenggarakan di

sekolah mereka. Letaknya yang berada dipusat kota mendukung setiap kegiatan sekolah.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah Fatkhurahman Arjuna (2009) yang berjudul “Pengaruh Model Latihan Fisik dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Atlet Karate”. Hasil uji Wilcoxon untuk variabel *playometric* menunjukkan nilai signifikan kurang dari $\alpha = 0,05$ (5%), maka dapat diartikan terdapat perbedaan kecepatan (*speed*) tendangan atlet karate yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *weight training* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan (*speed*) tendangan atlet karate.
2. Moh Toyib (2010) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler BolaVoli Mini SD Negeri 2 Tirip”. Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan interval naik turun bangku terhadap tinggi loncatan.
3. Hasil penelitian Prabawa (2008) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Playometric Incline Bound* dan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pesilat”. Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua metode latihan tersebut.

C. Kerangka Berfikir

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan meningkatkan penampilan olahraga. Latihan akan menjadi sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik siswa maka program yang baik dan benar pelatih sangat diperlukan. Latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik dan disesuaikan dengan sumber energi dominan yang terdapat dalam cabang olahraga tertentu.

Latihan yang menggunakan metode *playometric* gerakannya lompat tegak lurus dengan melawan gaya gravitasi. Pada latihan *playometric* kecepatan dan kekuatan akan terbentuk dengan baik. Latihan yang menggunakan metode *skipping* dan lompat gawang faktor program dan setelan ringan yang akan menambah kekuatan dengan kecepatan *power* tungkai pada permainan bolavoli.

Olahraga bolavoli pada hakekatnya memerlukan unsur kondisi fisik yang baik, salah satu unturnya adalah kekuatan dan kecepatan. Semakin kuat dan cepat gerakan yang dimiliki seorang pemain bolavoli akan dapat melakukan serangan ataupun teknik bermain yang lebih efektif dan efisien. Kekuatan akan meningkat oleh bertambahnya kecepatan. Seseorang tidak dapat mahir dalam seni perkasa maupun olahraga lainnya hanya dengan kekuatan otot saja.

Hubungan dalam keterampilan bermain bolavoli adalah dalam permainan atau kompetisi terdapat satu atau beberapa bagian gerakan yang

sangat memerlukan akurasi dan kecepatan yang eksplosif dari tubuh yang sebesar-besarnya antara lain saat melakukan serangan atau bertahan. Kecepatan dan kekuatan sangat dibutuhkan dalam olahraga bolavoli.

D. Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2009: 64) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dalam permasalahan ini, hipotesisnya adalah :

Ho: Tidak terdapat pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan.

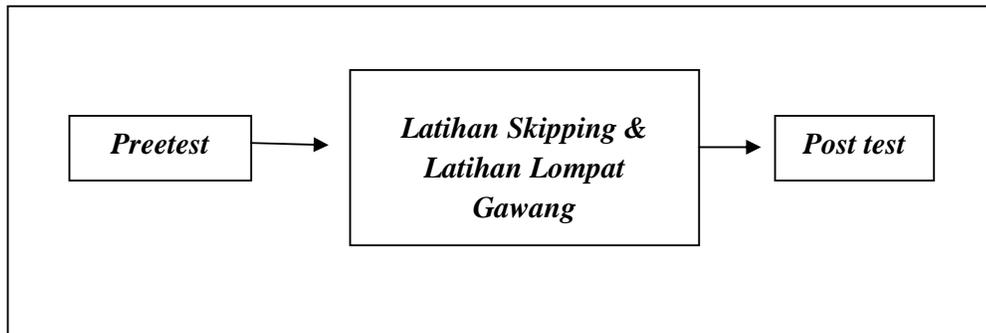
Ha: Terdapat pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan kausalitas atau sebab-akibat. Penelitian eksperimen semu biasanya diakui sebagai penelitian paling mudah dari seluruh tipe penelitian, karena penelitian dapat memanipulasi perlakuan yang terjadinya sesuatu. (Sugiyono 2009 : 74)

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain satu kelompok dengan tes awal dan tes akhir (*the one group pretest-posttest design*) Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Adapun rancangan penelitian ini, yang digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Desain Penelitian

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang, sedangkan variabel terikatnya adalah *power* tungkai. Penelitian ini bermaksud memperoleh data yang nyata tentang pengaruh latihan *playometric* menggunakan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa peserta ekstrakurikuler di SMP N 7 Pekalongan. Agar tidak terjadi salah penafsiran maka dikemukakan definisi operasional masing-masing istilah yang digunakan dalam penelitian yaitu :

1. Playometric

playometric adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dengan lebih cepat, yang bisa dilakukan dengan *skipping* dan lompat gawang.

2. Power Tungkai

Power tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam suatu gerakan yang utuh.

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh Populasi tersebut

Sugiyono (2009: 80-81). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri SMP Negeri 7 Pekalongan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli sebanyak 20 orang.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Instrumen menurut Sugiyono (2009: 102) suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

Test awal yang dimaksud untuk mengetahui *power* tungkai pada siswa ekstrakurikuler bolavoli adalah dengan menggunakan tes lompat tegak, yang selanjutnya akan digunakan untuk menentukan latihan *playometric* menggunakan *skipping* maupun lompat gawang.

Dengan mengacu pada kriteria tes di atas, maka memilih tes loncat tegak yang dikembangkan oleh Nurhasan dalam Teddy Carwanto (2009: 30).

Instrumen Tes: Tes Lompat Tegak

Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (*power*) otot tungkai.

Alat/ Fasilitas yang dibutuhkan dalam tes ini yaitu:

1. Dinding yang rata dan cukup luas
2. Papan berwarna gelap berukuran 30 x 50 cm, berskala satuan ukuran sentimeter, yang digantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan berskala ukuran 150.

3. Serbuk kapur dan alat penghapus
4. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

Peaksanaan:

Testee berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dan papan dinding berada disamping tangan kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan, tempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada disamping telinga. Kemudian *testee* mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian *testee* melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan tangan terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan skala. Tanda ini menampilkan tinggi rendahnya raihan lompatan *testee* tersebut. *Testee* diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali lompatan.

Skor:

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga lompatan tersebut, sebagai hasil tes lompat tegak. Hasil lompat tegak diperoleh dengan raihan tertinggi dari salah satu lompatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa lompatan.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Hipotesis Penelitian

Dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, maka pengujian data yang harus dilakukan adalah uji-*t dependent* atau *paired samples t test* dengan taraf signifikan 5%. Menurut Jerry R. Thomas dan Jack K. Nelson (1985: 126) rumus

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[N \sum D^2 - (\sum D)^2] / (N - 1)}}$$

uji t untuk mencari dua *sample* yang *dependent* atau berkorelasi adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[N \sum D^2 - (\sum D)^2] / (N - 1)}}$$

Dengan t tabel yang bersignifikasi 5%, $df = (N-1)$

Keterangan:

t = Nilai t *dependent* atau korelasi

N = Jumlah pasangan

D = Selisih antara *pretest* dan *posttest*

Sumber: Jerry R. Thomas dan Jack K. Nelson (1985: 126)

Apabila diperoleh nilai t hitung dari *pretest* dan *posttest* lebih kecil dari t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh atau peningkatan dari kedua data yang dibandingkan. Sebaliknya, bila diperoleh

nilai t hitung dari *pretest* dan *posttest* lebih besar dari nilai t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh atau peningkatan dari kedua data yang dibandingkan.

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dengan uji t dependent atau *paired samples t test* dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*, sehingga pengambilan keputusannya dapat diperoleh pula dengan membandingkan nilai signifikansi *paired samples t test* dengan signifikansi 5% yang bernilai 0.05. Jika signifikansi *paired samples t test* kurang dari signifikansi 0.05 ($\text{sig hitung} < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh atau peningkatan dari kedua data yang dibandingkan, sebaliknya jika signifikansi *paired samples t test* lebih besar dari signifikansi 0.05 ($\text{sig hitung} > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh atau peningkatan dari kedua data yang dibandingkan.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SMP Negeri 7 Pekalongan yang beralamat di Jl. Seruni 59, Pekalongan, Jawa Tengah.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan yang berjumlah 20 siswa. Dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian populasi, maka dapat disimpulkan bahwa subjek atau *testee* dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan yang berjumlah 20 siswa dan semua pesertanya adalah siswa putri.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2012 sampai dengan 14 Juli 2012 di halaman SMP Negeri 7 Pekalongan. *Pretest* pada penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2012 sedangkan *posttestnya* tanggal 14 Juli 2012, setelah diadakan *pretest* siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli diberi *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan yang dilaksanakan setiap hari selasa, kamis dan sabtu dari pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.30 WIB.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, yaitu suatu bentuk penelitian dalam bentuk uji coba dengan menggunakan subjek penelitian yang terdiri dari seluruh anggota populasi atau kelompok belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *playometric* peningkatan *power* tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan. Latihan *playometric* yang diberikan ke siswa dibagi menjadi dua macam, yaitu latihan *playometric skipping* dan latihan *playometric* lompat gawang. Banyaknya latihan *playometric* yang diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan adalah sebanyak 16 kali pertemuan.

Penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan adalah tes lompat tegak. Tes lompat tegak dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali, yang pertama dilakukan pada saat siswa belum mendapat latihan *playometric* atau disebut *pretest* lompat tegak, dan yang kedua adalah setelah siswa mendapat latihan *playometric* atau disebut *posttest* lompat tegak. Data lompat tegak yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil lompatan tertinggi yang dapat dicapai siswa dari tiga kali percobaan.

Data hasil *pretest* dan *posttest* lompat tegak yang telah diperoleh, kemudian ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Sugiyono (2003: 34-37), yang dikerjakan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) menentukan rentang (R), dengan rumus: $R = \text{skor maksimum} - \text{skor minimum}$,

(2) menentukan banyaknya kelas interval (KI) dengan rumus: $KI = 1 + (3,3) \log n$, dan (3) menentukan panjang interval (PI) dengan rumus: $PI = R/KI$. Berikut adalah pemaparan data hasil *pretest* dan *posttest* lompat tegak pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan.

1. Hasil *Pretest* Lompat Tegak

Tes lompat tegak merupakan item tes yang memiliki tujuan untuk mengukur daya ledak atau *power* otot tungkai seseorang. Sebelum *testee* diberi program latihan, mereka harus mendapatkan tes *power* otot tungkainya terlebih dahulu, yaitu untuk mengetahui kemampuan awal daya ledak otot tungkai mereka. Hasil dari *pretest* lompat tegak ini akan dibandingkan dengan hasil *posttest* lompat tegak, yaitu tes lompat tegak yang dilakukan setelah *testee* diberi program latihan *plyometric*. Berikut adalah ringkasan data hasil *pretest* lompat tegak pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, yang dianalisis dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 1. Rangkuman Data Hasil *Pretest* Lompat Tegak

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	443.00
2	Nilai Maksimum	30.00
3	Nilai Minimum	14.00
4	<i>Mean</i>	22.15
5	Median	22.00
6	Modus	25.00
7	Standar Deviasi	3.94
8	Rentang	16.00
9	Kelas Interval	5.29
10	Panjang Interval	3.02

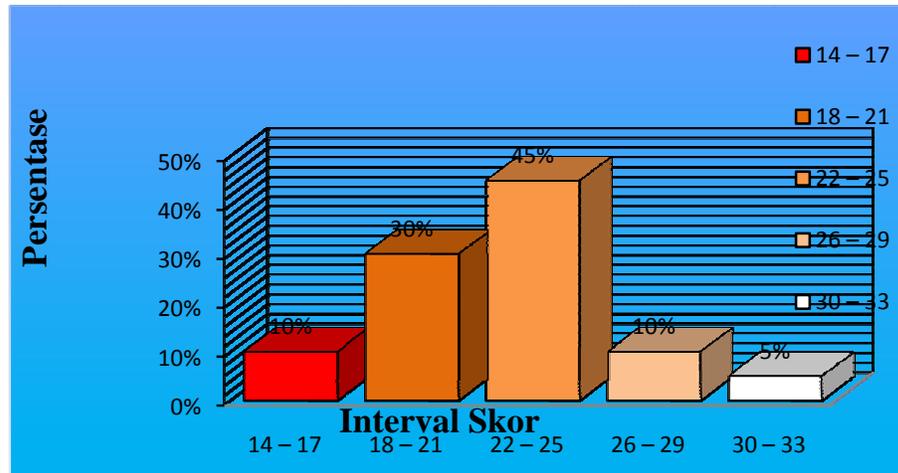
Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa data *pretest* lompat tegak dalam penelitian ini memiliki rentang (R) = 16.00, kelas interval (KI) = 5.29, dan panjang interval (PI) = 3.02, sehingga bila data *pretest* lompat tegak yang telah diperoleh dibentuk menjadi tabel distribusi frekuensi akan tampak sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pretest* Lompat Tegak

No	Interval Skor	Frekuensi	Persentase Relatif	Presentase Komulatif
1	14 – 17	2	10%	10%
2	18 – 21	6	30%	40%
3	22 – 25	9	45%	85%
4	26 – 29	2	10%	95%
5	30 – 33	1	5%	100%
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat dijelaskan bahwa data hasil *pretest* lompat tegak pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, terdapat 2 siswa atau sebesar 10% yang berada pada interval skor 14–17, terdapat 6 siswa atau sebesar 30% yang berada pada interval skor 18–21, terdapat 9 siswa atau sebesar 45% yang berada pada interval skor 22–25, terdapat 2 siswa atau sebesar 10% yang berada pada interval skor 26–29, dan terdapat 1 siswa atau sebesar 5% yang berada pada interval skor 30–33.

Untuk memperjelas data hasil pelaksanaan *pretest* lompat tegak pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, maka data yang diperoleh dapat dibentuk menjadi histogram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Data Hasil *Pretest* Lompat Tegak

2. Hasil *Posttest* Lompat Tegak

Langkah yang dilakukan selanjutnya setelah *testee* mendapat latihan *playometric* yang terdiri dari latihan *skipping* dan lompat gawang, adalah dilakukannya *posttest* lompat tegak. Pelaksanaan *posttest* lompat tegak pada *testee* sama persis dengan pelaksanaan *pretest* lompat tegak, yang berbeda hanyalah waktu pelaksanaannya. *Posttest* lompat tegak dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan yang dialami oleh *testee* setelah diberi latihan *playometric*, yaitu dengan cara membandingkan data hasil *pretest* lompat tegak dengan data hasil *posttest* lompat tegak. Berikut adalah ringkasan data hasil *posttest* lompat tegak pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, yang dianalisis dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 3. Rangkuman Data Hasil *Posttest* Lompat Tegak

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Jumlah	456.00
2	Nilai Maksimum	30.00
3	Nilai Minimum	16.00
4	<i>Mean</i>	22.80
5	Median	22.50
6	Modus	25.00
7	Standar Deviasi	3.49
8	Rentang	14.00
9	Kelas Interval	5.29
10	Panjang Interval	2.64

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa data *posttest* lompat tegak dalam penelitian ini memiliki rentang (R) = 14.00, kelas interval (KI)= 5.29, dan panjang interval (PI)= 2.64, sehingga bila data *posttest* lompat tegak yang telah diperoleh dibentuk menjadi tabel distribusi frekuensi akan tampak sebagai berikut:

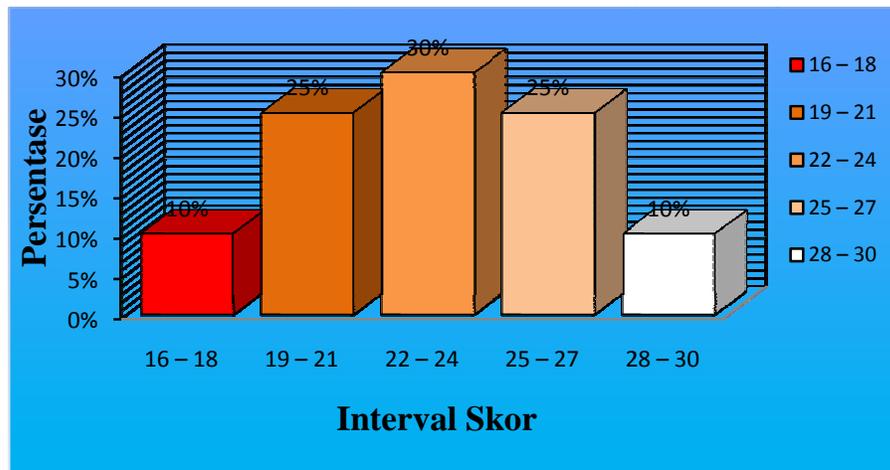
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Posttest* Lompat Tegak

No	Interval Skor	Frekuensi	Persentase Relatif	Presentase Komulatif
1	16 – 18	2	10%	10%
2	19 – 21	5	25%	35%
3	22 – 24	6	30%	65%
4	25 – 27	5	25%	90%
5	28 – 30	2	10%	100%
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat dijelaskan bahwa data hasil *posttest* lompat tegak pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, terdapat 2 siswa atau sebesar 10% yang berada pada interval skor 16–18, terdapat 5 siswa atau sebesar 25%

yang berada pada interval skor 19–21, terdapat 6 siswa atau sebesar 30% yang berada pada interval skor 22–24, terdapat 5 siswa atau sebesar 25% yang berada pada interval skor 25–27, dan terdapat 2 siswa atau sebesar 10% yang berada pada interval skor 28–30.

Untuk memperjelas data hasil pelaksanaan *posttest* lompat tegak pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, maka data yang diperoleh dapat dibentuk menjadi histogram sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Data Hasil *Posttest* Lompat Tegak

C. Uji Hipotesis Penelitian

Baik data *pretest* maupun *posttest* lompat tegak telah berdistribusi normal dan memiliki varian data yang homogen, sehingga dapat dilanjutkan ke uji hipotesis. Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah dengan *paired samples t test* atau sering disebut juga dengan sebutan uji t dependent dengan taraf signifikansi 5% dan dilakukan dengan bantuan

program komputer SPSS 16. Berikut adalah pemaparan hipotesis dalam penelitian ini.

Ho: Tidak terdapat pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan.

Ha: Terdapat pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan.

Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila dalam penghitungan *paired samples t test* diperoleh signifikansi hitung $<0,05$ dan nilai t hitung $>$ nilai t tabel, maka terdapat peningkatan *power* tungkai siswa setelah diberi latihan latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang, sebaliknya apabila diperoleh signifikansi hitung $>0,05$ dan nilai t hitung $<$ nilai t tabel, maka tidak terdapat peningkatan *power* tungkai siswa setelah diberi latihan latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Samples t Test Pretest dan Posttest Lompat Tegak

Kelompok	Paired Samples t Test				Keterangan
	t hitung	df	t tabel	Sig.	
<i>Pretest- Posttest Lompat Tegak</i>	3,901	19	2,093	0,001	Signifikan

Berdasarkan data hasil penelitian, yaitu data *pretest* dan *posttest* lompat tegak yang dianalisis dengan menggunakan uji *t paired samples t test* di atas, terlihat bahwa nilai t hitung *paired samples t test* adalah sebesar 3,901

yang lebih besar dari t tabel yaitu sebesar 2,093 ($3,901 > 2,093$), selanjutnya berdasarkan tabel di atas dapat diketahui pula bahwa penghitungan *paired samples t test* memiliki signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil daripada 0,05 ($0,001 < 0,05$). Hal tersebut membuat H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan, diterima.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan bantuan *Microsoft Excel 2010*, terhadap data hasil *pretest* dan *posttest* lompat tegak pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, diketahui bahwa *mean* atau rata-rata hasil *pretest* adalah sebesar 22.15 dan *mean* atau rata-rata hasil *posttest* adalah sebesar 22.80, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil *posttest* lompat tegak lebih besar dari pada hasil *pretest* yaitu ($22.15 < 22.80$), hal tersebut memperkuat diterimanya hipotesis alternatif dalam penelitian ini, yaitu terdapat pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan.

D. Pembahasan

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan secara berkelompok, yaitu enam orang di setiap kelompoknya. Permainan bolavoli dimainkan dengan sistem *rally point*, dengan jumlah

angka yang harus dicapai sebesar 25 atau selisih 2 angka jika terjadi *deuce*. Terdapat berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, jika ingin dapat bermain bolavoli secara baik, teknik dasar tersebut diantaranya yaitu, *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*. Selain menguasai dengan baik teknik dasar dalam cabang olahraga bolavoli, agar dapat mencapai prestasi yang baik, pemain bolavoli juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula, diantaranya yaitu: daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, reaksi, daya ledak, koordinasi, ketepatan, keseimbangan, dan kekuatan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang mengkaji pengaruh latihan *playometric* terhadap *power* tungkai. Berdasarkan pemaparan di atas, telah disebutkan bahwa agar pemain bolavoli dapat mencapai prestasi yang baik, mereka harus memiliki kondisi fisik yang baik dan salah satunya adalah daya ledak. Dalam penelitian ini, yang berhubungan dengan daya ledak adalah *power* tungkai. *Power* tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk dapat melakukan gerakan secara eksplosif dengan kecepatan yang maksimal walaupun keadaan yang sedang menahan beban. *Power* otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada bentuk lompatan, salah satunya adalah latihan *playometric*.

Latihan *playometric* merupakan bentuk latihan yang bertujuan khusus melatih otot-otot tertentu agar dapat menghasilkan *power* yang maksimum. Beban yang digunakan untuk berlatih *playometric* dapat berupa beban berat

badan sendiri, yaitu besarnya berat badan dalam melawan gravitasi. Dalam penelitian ini, latihan *playometric* dilakukan dengan dua cara, yaitu dalam bentuk latihan *skipping* dan latihan lompat gawang.

Latihan *skipping* merupakan jenis latihan yang memanfaatkan tali untuk diayunkan melewati badan yang dilakukan dengan gerakan melompat atau melompat secara berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, daya tahan, koordinasi tangan dan kaki dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini latihan *skipping* dilakukan dengan lompatan kaki secara bersamaan dan diukur dalam hitungan detik. Latihan *skipping* sangat relevan sekali dengan upaya peningkatan *power* tungkai, karena didalam latihan *skipping* memiliki bentuk kegiatan lompat-lompat dengan menahan berat badan pelakunya.

Latihan lompat gawang merupakan suatu kegiatan melompati gawang secara berulang-ulang. Dalam penelitian ini gawang yang dilompati memiliki tinggi 40 cm dan lebar 60 cm. Gawang yang dipergunakan untuk latihan *playometric* haruslah gawang yang memiliki warna perpaduan antara garis gelap dan terang (kontras) sehingga dapat dilihat dengan jelas oleh pemain bolavoli. Latihan lompat gawang merupakan bentuk latihan *playometric* yang sangat relevan dengan latihan peningkatan *power* tungkai, karena latihan lompat gawang terdapat unsur lompat yang cukup dominan.

Berdasarkan hasil *pretest* lompat tegak pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, terdapat 2 siswa atau sebesar 10% yang berada pada interval skor 14–17, terdapat 6 siswa atau

sebesar 30% yang berada pada interval skor 18–21, terdapat 9 siswa atau sebesar 45% yang berada pada interval skor 22–25, terdapat 2 siswa atau sebesar 10% yang berada pada interval skor 26–29, dan terdapat 1 siswa atau sebesar 5% yang berada pada interval skor 30–33.

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan atau tidak pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan setelah diberi latihan *playometric* adalah dilakukannya *posttest* lompat tegak. Berdasarkan hasil *posttest* lompat tegak diketahui bahwa, terdapat 2 siswa atau sebesar 10% yang berada pada interval skor 16–18, terdapat 5 siswa atau sebesar 25% yang berada pada interval skor 19–21, terdapat 6 siswa atau sebesar 30% yang berada pada interval skor 22–24, terdapat 5 siswa atau sebesar 25% yang berada pada interval skor 25–27, dan terdapat 2 siswa atau sebesar 10% yang berada pada interval skor 28–30.

Berdasarkan uji *t paired samples t test* pada data hasil *pretest* dan *posttest* lompat tegak, pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, diperoleh nilai *t* hitung *paired samples t test* sebesar 3,901 yang lebih besar dari *t* tabel yaitu sebesar 3,901 ($3,901 > 2,093$), selain itu pada penghitungan *paired samples t test* diperoleh pula nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil daripada 0,05 ($0,001 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan adalah benar.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* lompat tegak pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, diketahui bahwa *mean pretest* lompat tegak adalah sebesar 22.15 dan *mean posttest* lompat tegak adalah sebesar 22.80 ($22.15 < 22.80$). Hal tersebut memperkuat diterimanya hipotesis alternatif dalam penelitian ini, yaitu terdapat pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan.

Latihan *skipping* dan lompat gawang merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* tungkai, terutama *power* tungkai dalam cabang olahraga bolavoli. Dalam pelaksanaannya latihan *skipping* dan lompat gawang memiliki unsur menyenangkan, mudah, menarik, dan membutuhkan kondisi fisik yang tinggi. Sehingga dengan program latihan yang disusun secara baik akan meningkatkan *power* tungkai secara efektif dan efisien, sehingga metode latihan ini sangat bagus dan sangat disarankan untuk diterapkan pada ekstrakurikuler bolavoli di sekolah-sekolah, khususnya pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan.

Hasil penelitian membuktikan tentang manfaat latihan *skipping* dan lompat gawang dalam cabang olahraga bolavoli terhadap peningkatan *power* tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, oleh karena itu, hendaknya latihan *skipping* dan latihan lompat gawang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli baik di SMP Negeri 7 Pekalongan maupun sekolah-sekolah yang lain, dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu. Dengan maksud agar diperoleh kualitas peningkatan *power*

tungkai yang baik sehingga siswa dapat melakukan berbagai teknik dalam permainan bolavoli secara baik dan maksimal, dan akhirnya dapat mencapai prestasi tertinggi dalam cabang olahraga bolavoli, baik tingkat daerah, nasional bahkan internasional.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian beserta pembahasannya di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *playometric* dengan *skipping* dan lompat gawang terhadap *power* tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 7 Pekalongan. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya nilai *t* hitung *paired samples t test* sebesar 3,901 yang lebih besar dari *t* tabel yaitu 3,901 ($3,901 > 2,093$), dan signifikansi hitung *paired samples t test* sebesar $0,001 < 0,05$, dan hasil penghitungan *mean posttest* sebesar 22.80 yang lebih besar dari *mean pretest* yang memiliki nilai sebesar 22.15 atau ($22.80 > 22.15$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya motivasi guru ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan dan sekolah-sekolah lain, untuk meningkatkan intensitas latihan *playometric*, khususnya latihan *skipping* dan latihan lompat gawang agar *power* tungkai siswa dapat semakin baik atau meningkat.
2. Timbulnya motivasi dari peneliti dan guru ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, untuk mencari model-model latihan *playometric* lain untuk meningkatkan *power* tungkai siswanya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti. Namun tetap tidak terlepas dari segala kekurangannya, seperti perilaku siswa di luar kegiatan ekstrakurikuler tidak terkontrol dan dimungkinkan ada bentuk latihan lain untuk *playometric* di luar *skipping* dan lompat gawang. Program latihan belum sesuai dengan prinsip latihan, diharapkan peneliti selanjutnya yang menggunakan judul ini bisa melengkapi.

D. Saran-Saran

1. Bagi guru ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan dan guru ekstrakurikuler bolavoli di sekolah-sekolah yang lain, agar menggunakan metode latihan *playometric* ketika sedang menjalankan program latihan yang berkaitan dalam upaya peningkatan *power* tungkai kepada siswanya.
2. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 7 Pekalongan, agar terus berlatih *playometric* baik dengan *skipping* maupun dengan lompat gawang untuk meningkatkan *power* tungkainya, sehingga secara tidak langsung akan mendongkrak pula prestasi siswa yang bersangkutan, khususnya dalam cabang olahraga bolavoli.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap variabel-variabel yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini seperti tingkat asupan gizi siswa, kondisi psikologi siswa dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arjuna, Fatkurahman. (2009). *Studi experimental Pengaruh Model Latihan Fisik dan Power Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Atlet Karate*. Tesis. FIK-UNY.
- Bompa O. Tidor. (1999). *Periodization : Theory and Methodologi of Training*. USA : Human Kinetics.
- Carwanto, Teddy. (2009). *Pengaruh Latihan Squad Jump dengan Skipping terhadap Power Tungkai dan Inflikasinya pada Spike dalam Permainan Bolavoli di SMA N 1 Rancah*. Diakses dari <http://female.store.co.id/images/media/skripsi-olahraga-full.pdf>. Pada tanggal 27 Maret 2012, jam 11.20 WIB
- Chu A. Donald. (1996). *Tenis Tenaga*. Jakarta : PT. RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Indra, Ani. (2010). *Megenal Sepak Bola, Bolavoli, dan Bola Basket*. Bandung : Ad-Print Mitra Pustaka.
- Jerry R. Thomas and Jack K. Nelson. (1985). *Introduction to Researchin Health, Physical Education, Recreation, and Dance*. Ilumana Kinetics Publisher. Louisiana State University.
- Ngatman. (2002). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. FIK Yogyakarta.
- Ahmad, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Prabawa. (2008). *Pengaruh Latihan Playometrik Incline Bound dan Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pesilat*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Siswoyo, Dwi. (2008). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono, (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV. ALFABETA.

- Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Cv. Alfabeta.
- Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Cv. Alfabeta
- Sumiyati, Sri. (2007/2008). Minat Siswa Kelas Atas SD Ngringin dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja. *skripsi* . Universitas Negeri Yogyakarta.
- Toyib, Moh. (2010). Pengaruh Latihan “Naik Turun Bangku” Terhadap Tinggi Loncatan Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Mini SD Negeri 2 Tirip. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Waluyo Jati, Didi. (2009). Pengaruh Latihan *Playometric* “ *Hurdle Hopping dan Side Double Front Jump Combination*” Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai pada Pesilat Remaja. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- http://www.scribd.com/%C3%80h%C3%A0_sepang/d/47076271-PROPOSAL-LOMPAT-GAWANG. Pada tanggal 27 Maret 2012. Jam 11.20 WIB.

LAMPIRAN

11.	WENDY BELLA . A	<i>Bella</i>																
12.	QUROTU ANNISSA	<i>Qu</i>	-	<i>Qu</i>														
13.	EVI FARIKHA VENI	<i>Evi</i>																
14.	NADIA AMALIA	<i>Nadia</i>																
15.	TRI UTAMI AHWA	<i>Tri</i>																
16.	INAYATUL KARIMAH	<i>Inaya</i>																
17.	RAMADHANTI S.M	<i>Ram</i>																
18.	NOVITA SARI	<i>Nov</i>																
19.	PANDORA	<i>Pan</i>	-	<i>Pan</i>														
20.	DIAN AGUSTINA	<i>Dian</i>																

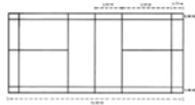
Pelatih Pembimbing



USMANTO, S.Pd
NIP.196110231988031004

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 8 Juni 2012		
Tingkat : SMP (VII & VIII)		Sesi Latihan : 1		
Jumlah Anak Latih : 20 orang		Waktu : 35Menit		
Sasaran :		Perlengkapan :		
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Pre-test</i> 2. <i>Playometric</i> 3. - Passing atas - Passing bawah 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Bolavoli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh) 		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis c. Penjelasan <i>Pre-test</i>	10 Menit	OO XXXXXX XXXXXX XXXXXX XXXXXX	Jelas -Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Pre-test</i> b. <i>Skipping</i>	10 Menit Set : 4 set Rep : 10 Rec : 60" Intv: 2'		Tes Loncat Tegak Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50 cm.

	b. Loncat Gawang	10 Menit Set : 4 Rep : 5 Rec : 60"			Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan jarak kaki tolakan dengan rintangan 60 cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan				
	- Passing atas	Rep : 10 Set : 10	X X X	X X X	-Bergantian dengan pasangan -Passing Atas berpasangan
	- Passing bawah	Rep : 10 Set : 10			
	- Bermain dengan passing atas & bawah	6 vs 6			
					
3.	Penutup	5 Menit			
	a. Pendinginan				-Singkat & jelas
	b. Evaluasi				- Penguluran,
	c. Doa				Streeching statis

Pelatih Pembimbing

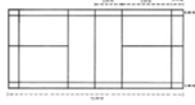
()

Pelatih

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 9 Juni 2012		
Tingkat : SMP (VII&VIII)		Sesi Latihan : 2		
Jumlah Anak Latih : 20 orang		Waktu : 35Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Passing atas - Smash		Perlengkapan : 1. Bolavoli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Menit	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas -Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2.	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Menit Set : 4 Rep : 10 Rec : 60" Interv : 2'		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50 cm.
	b. Loncat Gawang	10 Menit Set : 4 Rep : 5 Rec : 60"		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan

				jarak kaki tolakan dengan rintangan 60 cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan	Rep : 10		
	- Passing atas	Set : 10	X X X	X X X
	- Smash	Rep : 10 Set : 10		- Smash, sikap tangan seperti memukul dengan memukul daun.
	- Bermain dengan passing atas & Smash	6 vs 6		-Smash tanpa loncatan
3.	Penutup	5 Menit		
	a. Pendinginan			-Singkat & jelas
	b. Evaluasi			- Penguluran,
	c. Doa			Streeching statis

Pelatih Pembimbing

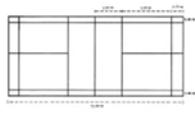
Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 12 Juni 2012		
Tingkat : SMP (VII&VIII)		Sesi Latihan : 3		
Jumlah Anak Latih : 20 orang		Waktu : 35Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Smash - Servis bawah		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan peregangan statis, dinamis,	10 Menit	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2.	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Menit Set : 5 Rep : 10 Rec : 60" Intrv : 2'		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm.
	b. Loncat Gawang	10 Menit Set : 5 Rep : 8 Rec : 60"		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan

				memperhatikan, jarak kaki tolakan dengan rintangan 60cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan			
	- Smash	Rep : 10 Set : 10	X X X	X X X -Memukul bola secara berpasangan, tanpa loncatan
	- Servis bawah	Rep : 10 Set : 10		
	- bermain dengan menggunakan Smash & Servis	6 vs 6		-Smash tanpa loncatan
3.	Penutup	5 Menit		
	a. Pendinginan			
	b. Evaluasi			-Singkat & jelas
	c. Doa			- Penguluran, Streeching statis

Pelatih Pembimbing

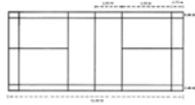
()

Pelatih

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 14 Juni 2012		
Tingkat : SMP (VII&VIII)		Sesi Latihan : 4		
Jumlah Anak Latih : 20 orang		Waktu : 35Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Passing Bawah - Servise		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Menit	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas -Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Menit Set : 5 Rep : 10 Rec : 60" Intrv : 2'		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm
	b. Loncat Gawang	10 Menit Set : 5 Rep : 8 Rec : 60"		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan,

				jarak kaki tolakan dengan rintangan 60cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan			
	- Passing bawah	Rep : 10 Set : 10	XX	XX
	- Servis bawah	Rep : 10 Set : 10		
	- bermain menggunakan Passing bawah & Servis bawah	6 vs 6		
3.	Penutup	5 Menit		
	a. Pendinginan			
	b. Evaluasi			
	c. Doa			
				-Bergantian dengan pasangannya
				-Servis bawah dengan sasaran, 2m dari garis belakang
				-Singkat & jelas
				- Penguluran, Streeching statis

Pelatih Pembimbing

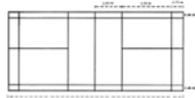
Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 16 Juni 2012		
Tingkat : SMP(VII&VIII)		Sesi Latihan : 5		
Jumlah Anak Latih : 20 orang		Waktu : 35Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Passing atas - Smash		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5.Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Menit	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas -Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2.	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Menit Set : 6 Repe : 10 Rec : 60" Intvl : 2'		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm
	b. Loncat Gawang	10 Menit Set : 6 Rep : 9 Rec: 60"		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan,

				jarak kaki tolakan dengan rintangan 60cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan			
	- Passing atas	Rep : 11 Set : 10	X X X	X X X
	- Smash	Rep : 11 Set : 10		
	- Bermain dengan passing atas & smash	6 vs 6		
3.	Penutup	5 Menit		
	a. Pendinginan			
	b. Evaluasi			
	c. Doa			
				-Bergantian dengan pasanganya
				-Smash dengan awalan, lutut ditekuk saat akan memukul bola
				-Smash tanpa loncatan
				-Singkat & jelas
				- Penguluran, Streeching statis

Pelatih Pembimbing

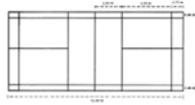
Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 18 Juni 2012		
Tingkat : SMP(VII&VIII)		Sesi Latihan : 6		
Jumlah Anak Latih : 20 orang		Waktu : 35Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. -Passing atas - Block		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Menit	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas -Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Menit Set : 6 Rep : 10 Rec : 60" Intvl : 2'		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm.
	b. Loncat Gawang	10 Menit Set : 6 Rep : 9 Rec : 60"		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan,

				jarak kaki tolakan dengan rintangan 60 cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan	Rep : 11		
	- Passing atas	Set : 10	X X	XX
	- Block	Rep : 11		
	- Bermain	Set : 10		
	menggunakan	6 vs 6		
	passing atas &			
	bawah tanpa			
	smash			
3.	Penutup	5 Menit		
	a. Pendinginan			
	b. Evaluasi			
	c. Doa			
				-Bergantian dengan pasangan
				-Block tanpa loncat, sikap tangan saat block
				
				-Singkat & jelas
				- Penguluran, Streeching statis

Pelatih Pembimbing

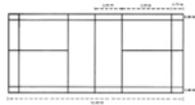
Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 20 Juni 2012		
Tingkat : SMP (VII & VIII)		Sesi Latihan : 7		
Jumlah Anak Latih : 20 orang		Waktu : 35Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Block - Smash		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Menit	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Menit Set : 7 set Rep : 10 Rec : 60" Intvl : 2'		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya.
	b. Loncat Gawang	10 Menit Set : 7 Rep : 9 Rec : 90"		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan , jarak kaki tolakan dengan rintangan

				60 cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan			
	- Block	Rep : 12 Set : 10	X X X X X X	-Berdiri didepan net
	- Smash	Rep : 12 Set : 10		- Smash tanpa loncatan, & jalan 4 langkah, langkah terakhir panjang tanpa loncat & memukul bola
	- Bermain dengan Block & Smash	6 vs 6		-Tanpa loncatan
3.	Penutup	5 Menit		
	a. Pendinginan			-Singkat & jelas
	b. Evaluasi			- Penguluran,
	c. Doa			Streeching statis

Pelatih Pembimbing

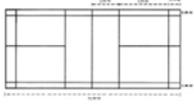
Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 22 Juni 2012		
Tingkat : SMP (VII & VIII)		Sesi Latihan : 8		
Jumlah Anak Latih : 20 anak		Waktu : 35 Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Servis Atas - Passing Atas		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Mnt	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i> b. Loncat Gawang	10 Mnt Set : 7 Rep : 10 Rec : 60” Intvl: 2’ 10 Mnt Set : 7 Rep : 9 Rec: 90”		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditebuk, dan tinggi lompatan 30-50cm Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan ancang-ancang 3

				langkah, jarak kaki tolakan dengan rintangan 1 m dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan	Rep : 15 Set : 10		-Servis atas bola Top spin
	- Servis atas			
	-			
	- Passing atas	Rep : 15 Set : 10	X X	X X
	- Bermain dengan servis atas & passing atas	6 vs 6		-Passing atas, berpasangan melewati atas net
				
3.	Penutup	5 Menit		
	a. Pendinginan			
	b. Evaluasi			Singkat & jelas
	c. Doa			- Penguluran, Streeching statis

Pelatih Pembimbing

Pelatih

()

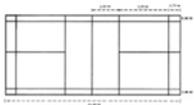
()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 26 Juni 2012		
Tingkat : SMP (VII & VIII)		Sesi Latihan : 9		
Jumlah Anak Latih : 20 anak		Waktu : 35 Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Passing Bawah - Block		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Mnt	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i> b. Loncat Gawang	10 Mnt Set : 7 Rep : 10 Rec :60” Intvl: 2’		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditebuk, dan tinggi lompatan 30-50cm Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan, jarak kaki tolakan

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 28 Juni 2012		
Tingkat : SMP(VII & VIII)		Sesi Latihan : 10		
Jumlah Anak Latih : 20 anak		Waktu : 35 Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Smash - Passing atas		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Mnt	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Mnt Set : 7 Rep : 12 Rec : 90” Intvl : 3’		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm
	b. Loncat Gawang	10 Mnt Set : 7 Rep: 10 Reci: 90”		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan , jarak kaki tolakan dengan rintangan

					60 cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan				
	- Smash	Rep : 15 Set : 10	X X X X X X		-Bergantian dengan pasangannya - Smash diawali tumit sedikit jinjit pada saat memukul bola.
	- Passing atas	Rep : 15 Set : 10	XX X X		-Passing atas, berjalan 4 langkah kedepan lalu bola dilempar keteman
	- Bermain dengan smash & passing atas	6 vs 6			-Tanpa Loncatan
3.	Penutup	5 Menit			
	a. Pendinginan				-Singkat & jelas
	b. Evaluasi				- Penguluran,
	c. Doa				Streeching statis

Pelatih Pembimbing

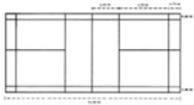
Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 30 Juni 2012		
Tingkat : SMP		Sesi Latihan : 11		
Jumlah Anak Latih : 20 anak		Waktu : 35 Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Smash - Passing Bawah		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Mnt	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Mnt Set : 7 Rep : 12 Rec : 90” Intvl : 3’		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm
	b. Loncat Gawang	10 Mnt Set :7 Rep: 10 Reci:90”		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan, jarak kaki tolakan

					dengan rintangan 60 cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan - Smash	Rep : 15 Set : 10	X X X	X X X	-Smash dengan berpasangan tanpa loncat -Bergantian dengan pasangannya
	- Passing bawah	Rep : 15 Set : 10			-Passing bawah, diawali gerak kedepan, lalu kesamping kanan / kiri.
	- Bermain dengan Smash & Passing bawah	6 vs 6			-Smash tanpa loncatan
					
3.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	5 Menit			-Singkat & jelas - Penguluran, Streeching statis

Pelatih Pembimbing

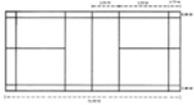
Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 3 Juli 2012		
Tingkat : SMP (VII & VIII)		Sesi Latihan : 12		
Jumlah Anak Latih : 20 anak		Waktu : 35 Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Block - Servis		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Mnt	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Mnt Set : 7 Rep : 12 Rec : 90” Intvl: 3’		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm
	b. Loncat Gawang	10 Mnt Set :7 Rep: 10 Reci:90”		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan, jarak kaki tolakan

				dengan rintangan 60 cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan			
	- Block	Rep : 17 Set : 10	xxxx	-Block kesamping kanan/kiri 1 step dengan kaki jinjit
			xxxx	
	- Servis atas	Rep : 17 Set : 10		-Servis atas dengan batas dan sasaran
	- Bermain dengan Block & Servis	6 vs 6		-Tanpa loncatan
3.	Penutup	5 Menit		
	a. Pendinginan			-Singkat & jelas
	b. Evaluasi			- Penguluran,
	c. Doa			Streeching statis

Pelatih Pembimbing

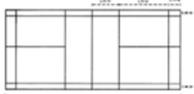
Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 5 Juli 2012		
Tingkat : SMP(VII & VIII)		Sesi Latihan : 13		
Jumlah Anak Latih : 20 anak		Waktu : 35 Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Servis - Smash		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Mnt	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Mnt Set : 8 Rep : 12 Rec : 90” Intvl: 3’		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm
	b. Lompat Gawang	10 Mnt Set :8 Rep: 10 Reci:90”		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan, jarak kaki tolakan

					dengan rintangan 60 cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan				
	- Servis	Rep : 17 Set : 10	X	X	-Bergantian dengan pasangannya
			X	X	- servis, langkah kedepan, pukul bola melewati atas net
	- Smash	Rep : 17 Set : 10			- Smash dengan sasaran
	- Bermain dengan servis & smash	6 vs 6			-Tanpa loncatan
					
3.	Penutup	5 Menit			
	a. Pendinginan				-Singkat & jelas
	b. Evaluasi				- Penguluran,
	c. Doa				Streeching statis

Pelatih Pembimbing

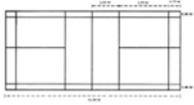
Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 7 Juli 2012		
Tingkat : SMP (VII & VIII)		Sesi Latihan : 14		
Jumlah Anak Latih : 20 anak		Waktu : 35 Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Servis atas - Passing bawah		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Mnt	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i> b. Lompat Gawang	10 Mnt Set : 8 Rep : 12 Rec : 90" Intvl : 3' 10 Mnt Set : 8 Rep: 10 Reci: 90"		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan, jarak kaki tolakan dengan rintangan

				60cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan			
	- Servis atas	Rep : 17 Set : 10	xxxxx	-Servis atas bola Fload dengan sasaran
	- Passing bawah	Rep : 17 Set : 10	xxxxx	-Dengan gerak kaki kesamping kanan/kiri
	- Bermain dengan servis atas & passing bawah.	6 vs 6		
3.	Penutup	5 Menit		
	a. Pendinginan			-Singkat & jelas
	b. Evaluasi			- Penguluran, Streeching statis
	c. Doa			

Pelatih Pembimbing

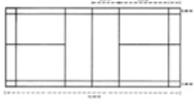
Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 10 Juli 2012		
Tingkat : SMP(VII & VIII)		Sesi Latihan : 15		
Jumlah Anak Latih : 20 anak		Waktu : 35 Menit		
Sasaran : 1. <i>Playometric</i> 2. - Smash - Block		Perlengkapan : 1. Bola voli (5- 10 bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Mnt	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Mnt Set : 8 Rep : 12 Rec :90” Intvl : 3’		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm
	b. Lompat Gawang	10 Mnt Set :8 Rep: 10 Reci:90”		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan,

				jarak kaki tolakan dengan rintangan 60 cm dengan dibatasi garis batas tumpuan.
	c. Latihan			
	- Smash	Rep : 17 Set : 10	X X X X X X	-Bergantian dengan pasangannya -Smash, pukul bola dari dekat net melewati atas net
	- Block	Rep : 17 Set : 10	xxxx xxxx	-Block dengan 2 step, kekanan/kekiri
	- Bermain dengan Smash & Block	6 vs 6		-Tanpa loncata
3.	Penutup	5 Menit		
	a. Pendinginan			-Singkat & jelas
	b. Evaluasi			- Penguluran,
	c. Doa			Streeching statis

Pelatih Pembimbing

Pelatih

()

()

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga : Bola voli		Hari/Tanggal : 12 Juli 2012		
Tingkat : SMP (VII & VIII)		Sesi Latihan : 16		
Jumlah Anak Latih : 20 anak		Waktu : 35 Menit		
Sasaran : 1. <i>playometric</i> 2. -Passing atas - Servis		Perlengkapan : 1. Bola voli (5-10bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch 4. Gawang (5 bh) 5. Tali <i>skipping</i> (20 bh)		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis	10 Mnt	OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	Jelas Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik & benar
2	Inti a. <i>Skipping</i>	10 Mnt Set : 8 Rep : 12 Rec :90” Intvl : 3’		Yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Posisi kaki ditekuk, dan tinggi lompatan 30-50cm
	b. Loncat Gawang	10 Mnt Set :8 Rep: 10 Reci:90”		Latihan meloncati gawang , tingginya 30 cm(untuk putra) dan 25 cm (untuk putri) dengan memperhatikan, jarak kaki tolakan

SESI LATIHAN *SKIPPING* DAN LONCAT GAWANG

Cabang Olahraga	: Bola voli	Hari/Tanggal	: 14 Juli 2012	
Tingkat	: SMP (VII & VIII)	Sesi Latihan	: 17	
Jumlah Anak Latih	: 20 anak	Waktu	: 35 Menit	
Sasaran :		Perlengkapan :		
1. <i>Post- test</i>		1. Bola voli (5-10bh) 2. Peluit 3. Jam/stopwatch		
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	10 Mnt		Jelas
	a. Doa b. Pemanasan, peregangan statis, dinamis		OO XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX	-Penjelasan tentang <i>prost-test</i>
2	Inti	20 Mnt		
	a. <i>Post-test</i>			Testee berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki, dan papan dinding berada disamping tangan kiri atau kanannya. Kemudian, tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan, ditempelkan pada papan berskala, sehingga

				<p>meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada disamping telinga. Kemudian testee mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan dan kemudian testee meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan tangan terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan skala. Tanda ini menampilkan tinggi rendahnya raihan loncatan testee tersebut. Testee diberi kesempatan melakukan sebanyak dua kali loncatan.</p>
--	--	--	--	--

3.	Penutup	5 Menit		
	<ul style="list-style-type: none"> a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa 			<ul style="list-style-type: none"> -Singkat & jelas - Penguluran, Streeching statis

Pelatih Pembimbing

Pelatih

()

()

Lampiran 10
Tabulasi Data

No	Nama Siswa	Pretest Power Tungkai						Posttest Power Tungkai					
		Tanpa Lompatan	Lom. 1	Lom. 2	Lom. 3	Lom. Terbaik	Hasil	Tanpa Lompatan	Lom. 1	Lom. 2	Lom. 3	Lom. Terbaik	Hasil
1	Nungky Army L.W	198	223	225	220	225	27	200	215	228	220	228	28
2	Ayu Sulistia .D	201	221	215	218	221	20	204	214	226	220	226	22
3	Nahdiyah	195	215	218	220	220	25	198	213	223	216	223	25
4	Firdayani	208	220	225	230	230	22	210	217	225	232	232	22
5	Triana Novita .S	208	218	231	225	231	23	211	220	229	235	235	24
6	Tri Hartati	215	218	230	225	230	15	217	222	233	229	233	16
7	Umi Kulsum	195	220	223	222	223	28	195	214	225	219	225	30
8	Khikmah kurnia	197	220	222	221	222	25	200	216	220	225	225	25
9	Murni setyaningrum	216	220	225	230	230	14	219	224	231	235	235	16
10	Anis Dwiyanti	211	220	230	227	230	19	213	220	233	228	233	20
11	Wendy Bella .A	213	225	235	226	235	22	215	221	230	238	238	23
12	Qurrotu Annissa	207	219	229	224	229	22	209	220	231	227	231	22
13	Evi Farikha Veni	207	215	226	220	226	19	209	219	225	230	230	21
14	Nadia Amalia	206	216	227	231	231	25	209	220	234	227	234	25
15	Tri Utami Ahwa	196	215	220	217	220	24	199	215	222	223	223	24
16	Inayatul Karimah	200	210	219	215	219	19	202	216	222	220	222	20
17	Ramadhanti S.M	210	220	227	235	235	25	213	221	227	238	238	25
18	Novita Sari	207	219	227	221	227	20	208	216	229	221	229	21
19	Pandora	207	219	228	221	228	21	209	220	225	230	230	21
20	Dian Agustina	202	218	222	228	228	26	205	221	231	229	231	26
Jumlah		4099.00	4371.00	4504.00	4476.00	4540.00	441.00	4145.00	4364.00	4549.00	4542.00	4601.00	456.00
Nilai Maksimum		216.00	225.00	235.00	235.00	235.00	28.00	219.00	224.00	234.00	238.00	238.00	30.00
Nilai Minimum		195.00	210.00	215.00	215.00	219.00	14.00	195.00	213.00	220.00	216.00	222.00	16.00
Mean		204.95	218.55	225.20	223.80	227.00	22.05	207.25	218.20	227.45	227.10	230.05	22.80
Median		207.00	219.00	225.50	223.00	228.00	22.00	209.00	219.50	227.50	227.50	230.50	22.50
Modus		207.00	220.00	225.00	220.00	230.00	25.00	209.00	220.00	225.00	220.00	223.00	25.00
Standar Deviasi		6.59	3.24	4.89	5.22	4.84	3.75	6.67	3.14	4.07	6.53	4.87	3.49
Rentang		21.00	15.00	20.00	20.00	16.00	14.00	24.00	11.00	14.00	22.00	16.00	14.00
Jumlah Interval		5.29	5.29	5.29	5.29	5.29	5.29	5.29	5.29	5.29	5.29	5.29	5.29
Panjang interval		3.97	2.83	3.78	3.78	3.02	2.64	4.53	2.08	2.64	4.16	3.02	2.64

Rentang 14.00
Jumlah Interval 5.29
Panjang interval 2.64

No	Interval	Frekuensi	Persentase Relatif	Persentase Kumulatif
1	14	17	2	10
2	18	21	6	30
3	22	25	9	45
4	26	29	2	10
5	30	33	1	5
Jumlah		20	100	100

Rentang 14.00
Jumlah Interval 5.29
Panjang interval 2.64

No	Interval	Frekuensi	Persentase Relatif	Persentase Kumulatif
1	16	18	2	10
2	19	21	5	25
3	22	24	6	30
4	25	27	5	25
5	28	30	2	10
Jumlah		20	100	100

Lampiran 11
UJI PAIRED SAMPLES T TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil Posttest Loncat Tegak	22.8000	20	3.48833	.78001
	Hasil Pretest Loncat Tegak	22.1500	20	3.93734	.88042

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Hasil Posttest Loncat Tegak & Hasil Pretest Loncat Tegak	20	.987	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Hasil Posttest Loncat Tegak - Hasil Pretest Loncat Tegak	.65000	.74516	.16662	.30125	.99875	3.901	19	.001

Lampiran 12

Gambar Foto *Preetest*



Gambar Foto *Post-test*



Lampiran 13

Gambar Foto Program Latihan Loncat Gawang



Lampiran 14

Gambar Foto Program Latihan *Skipping*



Lampiran 15

Gambar Foto Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli





Lampiran 16

Gambar Foto Alat –alat penelitian



Gambar Foto Bersama Siswa Peserta Ekstrakurikuler

