

**PENGARUH PELATIHAN PLIOMETRIK
DENGANKECEPATAN TINGGI DAN RENDAH
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
PEMAIN BOLAVOLI PUTRI SMP
KABUPATEN JEMBRANA**

TESIS



Oleh:

I KETUT ADDY PUTRA INDRAWAN

NIM. 1729121005

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
2020**

**PENGARUH PELATIHAN PLIOMETRIK
DENGANKECEPATAN TINGGI DAN RENDAH
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
PEMAIN BOLAVOLI PUTRI SMP
KABUPATEN JEMBRANA**

TESIS

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga



Oleh:

I KETUT ADDY PUTRA INDRAWAN

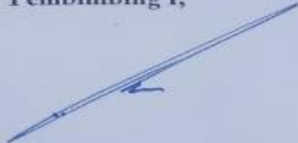
NIM. 1729121005

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh I Ketut Addy Putra Indrawan ini telah direvisi dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis.

Singaraja, 13 November 2020
Pembimbing I,



Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd
NIP. 19700129 199403 1 002

Pembimbing II,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 19710520 200112 1 002

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

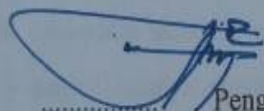
Tesis oleh I Ketut Addy Putra Indrawan NIM: 1729121005 ini telah berhasil dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan menempuh Ujian Tesis pada Program Studi Pendidikan Olahraga(S2), Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal:

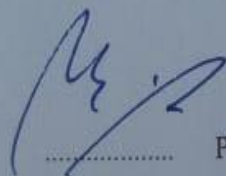
Dewan Penguji :



..... Ketua Penguji (Dr. H. Wahjoedi, S.Pd.,M.Pd.)
NIP. 19700129 199403 1 002



..... Penguji I (Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or.)
NIP. 19710520 200112 1 002



..... Penguji II (Prof.Dr, I Nyoman Kanca,M.S.)
NIP. 198910181985031002



..... Penguji IV (Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.)
NIP. 19670527 200112 1 001



..... Penguji III (Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or.)
NIP. 197305112001121001

Mengetahui Direktur
Pascasarjana Undiksha,



.....
Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si
NIP. 196212151988031002

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi – sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang – undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 2 Januari 2021
Yang memberi pernyataan




Ketut Addy Putra Indrawan

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga tesis yang berjudul “*Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putri SMP Kabupaten Jembrana*” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam menyelesaikan studi di Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, Program Studi Pendidikan Olahraga. Kerja keras bukan satu-satu jaminan terselesaikannya tesis ini, tetapi uluran tangan dari berbagai pihak, baik secara material maupun nonmaterial, telah menjadi energi tersendiri, sehingga tesis ini dapat terwujud, walaupun belum sempurna. Oleh sebab itu, pada lembar-lembar awal tesis ini, izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada

- 1) Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas arahan dan kebijaksanaan yang telah diberikan.
- 2) Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si. Direktur Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 3) Dr. H. Wahjoedi, M.Pd, Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 4) Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or, Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
- 5) Prof. Dr, I Nyoman Kanca,M.S. Penguji I yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini

- 6) Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or., Penguji II yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini
- 7) Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes, Penguji III yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini
- 7) Ni Nengah Wartini, S.Si.,M.Si, Kepala Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian di sekolah SMP Kabupaten Jembrana.
- 8) I Ketut Diosa,S.Pd. Pembina ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 6 Negara yang telah membantu dalam proses penelitian.
- 9) Ni Made Arnitayani, Gede Hendri Stiawan, Agus Mahardika, I Kadek Yogi Sastrawan, Ari Julfikar, dan I Nyoman Agus Adi Kusuma, sehingga tesis ini dapat diselesaikan tepat waktu.

Disadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, 2 Januari 2021

penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL TESIS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Deskripsi/Kajian Teori	8
2.1.1 Pelatihan.....	8
2.1.2 Prinsip-Prinsip Dasar Pelatihan	9
2.1.3 Intensitas Pelatihan	12
2.1.4 Frekuensi dan Lamannya Pelatihan	14
2.1.5 Pelatihan <i>Quick Leap</i>	15
2.1.6 Pelatihan <i>Doubele Leg Speed Hop</i>	16
2.1.7 Daya Ledak Otot Tungkai	19
2.1.8 Sistem Energi	24
2.2 Kerangka Berpikir	26
2.3 Hipotesis	28

BAB III METODE PELATIHAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.2 Jenis Penelitian	29
3.3 Desain Penelitian	29
3.4 Populasi dan Sampel	30
3.5 Variabel Penelitian	32
3.6 Definisi Operasional	33
3.7 Validitas Penelitian	34
3.7.1 Validitas Eksternal	34
3.7.2 Validitas Internal	35
3.8 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	36
3.8.1 Sistematika Latihan	38
3.8.2 Program Pelatihan	41
3.8.3 Prosedur Pengukuran	44
3.9 Metode dan Teknik Analisis Data	46
3.9.1 Uji Prasyarat	46
3.9.2 Teknik Analisa data dan Pengujian Hipotesis	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	49
4.1.1 Deskripsi Umum Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	49
4.2 Pengujian Prasyarat	51
4.2.1 Uji Normalitas	51
4.2.2 Uji Homogenitas	52
4.3 Uji Hipotesis	54
4.4 Pembahasan	57
4.5 Implikasi Penelitian	65

BAB V PENUTUP

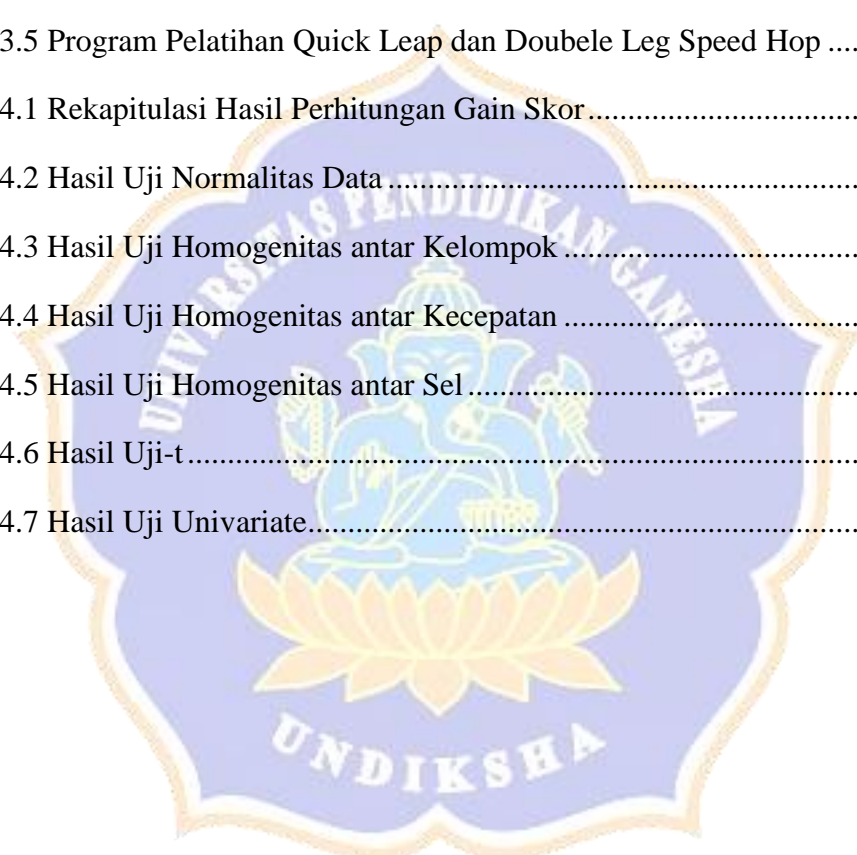
5.1 Simpulan	67
5.2 Saran	67

DAFTAR PUSTAKA	69
----------------------	----

LAMPIRAN	72
----------------	----

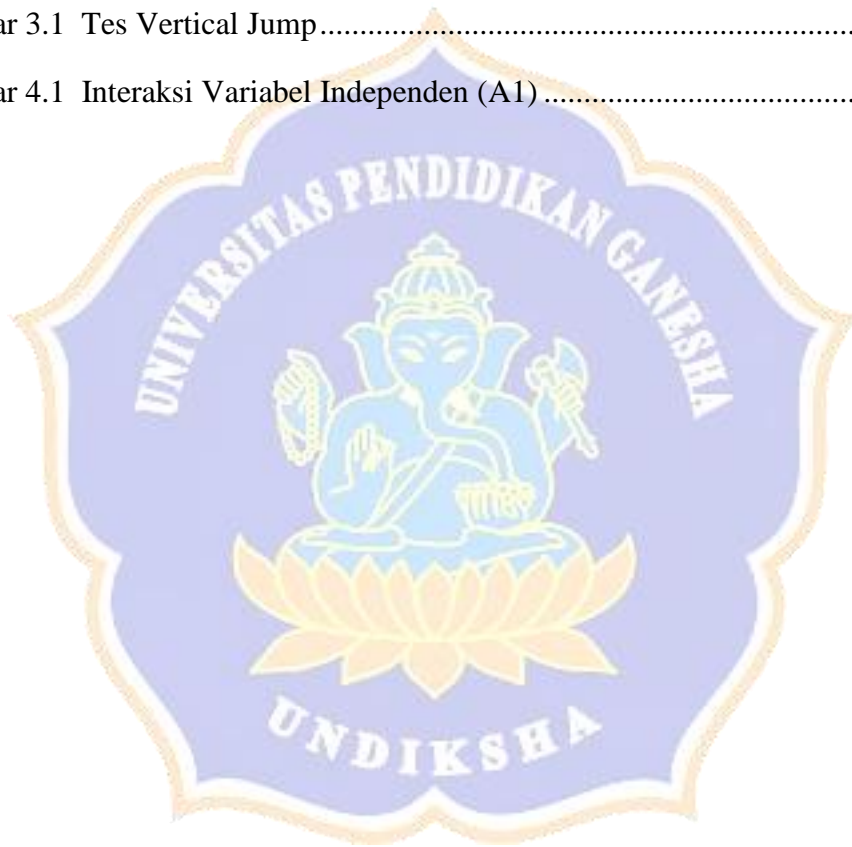
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengukuran Denyut Nadi	17
Tabel 2.2 Persentase Intensitas Latihan.....	18
Tabel 3.1 Desain Treatment by Level 2X2	38
Tabel 3.2 Anggota Sampel Penelitian	39
Tabel 3.3 Program Pelatihan Quick Leap.....	48
Tabel 3.4 Program Pelatihan Doubele Leg Speed Hop	49
Tabel 3.5 Program Pelatihan Quick Leap dan Doubele Leg Speed Hop	50
Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Gain Skor.....	58
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data	59
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas antar Kelompok	61
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas antar Kecepatan	61
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas antar Sel.....	61
Tabel 4.6 Hasil Uji-t.....	63
Tabel 4.7 Hasil Uji Univariate.....	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pelatihan Pembebanan	12
Gambar 2.2	Rangkaian Gerakan Pelatihan Quick Leap	14
Gambar 2.3	Rangkain Gerakan Pelatihan Doubele Leg Speed Hop	23
Gambar 2.4	Anatomi Tungkai	24
Gambar 2.5	Kontraksi Otot	27
Gambar 2.6	Kerangka berpikir	34
Gambar 3.1	Tes Vertical Jump	53
Gambar 4.1	Interaksi Variabel Independen (A1)	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Sampel Penelitian	78
Lampiran 2 Hasil Analisis Diskriptif Tiap Sel	80
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas data	84
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas dan Kecepatan	88
Lampiran 5 Hasil Analisis Diskriptif Pelatihan dan Kecepatan	99
Lampiran 6 Hasil Analisis Rumusan Masalah 1,2,3, dan 4.....	104
Lampiran 7 Hasil Analisis Rumusan Masalah no 5	105
Lampiran 8 Dokumentasi Pelatihan	107
Lampiran 9 Surat Ijin Pengambilan Data.....	113
Lampiran 10 Surat Penelitian dari Dinas.....	114
Lampiran 11 Riwayat Hidup	115

