

**PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI MELALUI LATIHAN
STEP UP DAN LATIHAN SQUAT JUMP**
(Studi Eksperimen pada Siswa SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Disusun Oleh
Heri Kiswanto
0606326

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**
2014

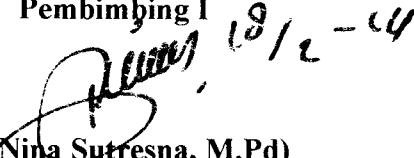


**LEMBAR PENGESAHAN
(Skripsi)**

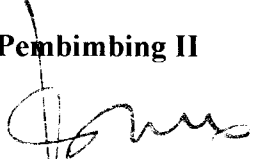
NAMA : Heri Kiswanto
NIM : 0606326
JUDUL : **PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
MELALUI LATIHAN *STEP UP* DAN LATIHAN *SQUAT
JUMP* (Studi Eksperimen pada Siswa SSB Bina Muda
Sukatani Kabupaten Bekasi)**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH :

Pembimbing I


(Dr. Nina Sutresna, M.Pd)
NIP. 196412151989012001

Pembimbing II


(Dr. Kardjono, M.Sc)
NIP. 196105251986011002

**Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Ketua,


(Dr. R. Boyke Muljana, M.Pd)
NIP. 196210231989031001



"Orang yang belas kasihan akan dikasih Allah-Rahman, karena itu kasih sayangilah yang di muka bumi, niscaya kamu dikasih sayang mereka yang di langit." (HR. Al-Bukhari)

"Al-qur'an itu adalah petunjuk dan kabar gembira bagi semua mereka yang beriman"
(QS. An-Naml:1-2)

"Seperti berkata, jika engkau beramal kebajikan, niscaya engkau akan diberi balasan dari Allah dan akan dia berikan kepadamu apa yang engkau kehendaki dan akan dia berikan kepadamu apa yang engkau inginkan"



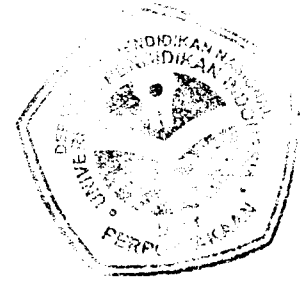
PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi berjudul **Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Latihan *Step Up* dan Latihan *Squat Jump* (Studi Eksperimen pada Siswa SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi)** ini adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak menjiplak atau mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2014
Yang Membuat Pernyataan

HERI KISWANTO
NIM: 0606326





ABSTRAK

PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI MELALUI LATIHAN *STEP UP* DAN LATIHAN *SQUAT JUMP*

(Studi Eksperimen pada Siswa SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi)

**Pembimbing : 1. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd
2. Dr. Kardjono, M.Sc**

**HeriKiswanto*
0606326**

Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *step up* dan latihan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai, dengan rumusan masalah sebagai berikut: (1) Apakah latihan *step up* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa SSB Bina Muda Sukatani. (2) Apakah latihan *squat jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa SSB Bina Muda Sukatani. (3) Apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *step up* dengan latihan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa SSB Bina Muda Sukatani.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan tes awal dan tes akhir yang menggunakan analisa uji (t). Populasi sebanyak 20 orang dengan sampel yang digunakan berjumlah 20 orang siswa SSB Bina Muda Sukatani U-14 dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu pembagian kelompok yang sederhana secara acak.

Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis secara statistik diperoleh kesimpulan bahwa: 1) Latihan *step up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai melalui perhitungan statistik yaitu $t_{hitung} = 19,2$. 2) Latihan *squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai melalui perhitungan statistik yaitu $t_{hitung} = 23,4$. 3) Latihan *step up* menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan latihan *squat jump*, melalui perhitungan statistik yaitu $t_{hitung} = 13,1$. Jadi, kedua latihan tersebut sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.

Maka kesimpulan dari pernyataan di atas kelompok latihan *squat jump* dengan nilai t-hitung (23.4) > kelompok latihan *step up* dengan nilai t-hitung (19.2) dan kedua latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil latihan kekuatan otot tungkai.

***Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2006**



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam dicurahkan kepada baginda tercinta Rasulullah SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya dan kepada kita selaku umatnya hingga akhir zaman kelak.

Skripsi ini berjudul Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Latihan *Step Up* dan Latihan *Squat Jump* (Studi Eksperimen pada Siswa SSB Bina Muda Sukatani). Pada Skripsi ini penulis melakukan penelitian yang dituangkan dalam lima bab. Bab I berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat dan batasan penelitian serta definisi operasional. Pada bab II penulis membahas mengenai kajian teoritis, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Bab III membahas mengenai prosedur penelitian, mulai dari metode yang digunakan, populasi dan sampel yang dipakai. Pada bab IV dibahas hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan yang didapat selama penelitian berlangsung. Bab V berisi kesimpulan dan saran. Dalam penyusunan skripsi ini banyak hal yang penulis dapatkan, yang tiada lain semua manfaat yang dirasakan tidak terlepas atas izin-Nya dan bimbingan para ahli atau para pembimbing.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Kritik dan saran yang membangun penulis harapkan dari semua pihak yang turut peduli terhadap penelitian ini.

Bandung, Januari 2014

Penulis

Heri Kiswanto



UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh Karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Yunyun Yudiana, M.Pd., Selaku Dekan FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
2. Dr. Rd. Boyke Mulyana M.Pd., Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Dr. Nina Sutresna, M.Pd., Selaku Pembimbing I skripsi atas segala bimbingan, arahan dan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Kardjono, M.Sc., Selaku Pembimbing II skripsi atas segala bimbingan, arahan dan bantuan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Basiran, M.Pd., Selaku Pembimbing Akademik atas segala bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
6. Seluruh Dosen dan Asisten Dosen Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
7. Seluruh Staf Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam memberikan perizinan.
8. Bunda Yati dan Bapak Ardani tercinta yang selalu mengajarkan untuk bersabar, bekerja keras, rendah hati, tawakal, dan atas segala motivasi, arahan, dukungan serta do'arestunya.
9. Kakak tercinta Sopyan Hadi S.Pd., Maryanih serta adikku Ipit yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi serta do'a dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.

10. Istriku Sapitri dan Anakku Sacky tersayang yang selalu setia menemani penulis dalam susah maupun senang, segala motivasi dan dukungan yang kalian berikan, “i love you”.
11. Bapak Aang Sutrisna selaku Kepala SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi, atas izin dan bantuannya sehingga penulis dapat melakukan penelitian.
12. Coach Andrial yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk terus memberikan semangat dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
13. Keluarga besar SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi.
14. Keluarga besar penghuni Harmoni Home, Bapak Sudarmaji, Asep Casilas, Badru, Herdi, Ganjar, Anggri, Dayu, Rudi, Arip dan Asep Jr. atas dukungan moril dan materilnya.
15. Rekan-rekan seperjuangan Barudak Sayah Kurnia, Femi, Empan, Rokhman, Deni, Indra, Agung, Herdi, Jegen, Defi, Fajri. Terimakasih atas segala dukungan serta hiburan-hiburan yang telah kalian berikan saat penulis menyelesaikan skripsi ini.
16. Rekan-rakan seperjuangan Jurusan Pendidikan Kepelatihan 2006 yang telah memberikan motivasi dan do’a.
17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan dan kerjasamanya.

Semoga amal dan kebaikannya mendapat ridho dan balasan yang lebih baik dan berlipatdari Allah SWT, Amin.

Bandung, Januari 2014

Penulis

Heri Kiswanto



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Batasan Penelitian	4
F. Definisi Operasional	4
G. Struktur Organisasi Penulisan	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakekat Latihan	8
a. Latihan dalam Olahraga Sepakbola	10
b. Komponen Fisik yang Dibutuhkan dalam Olahraga Sepakbola	12
c. Fungsi Kekeuatan dalam Olahraga Sepakbola	13
2. Hakekat Latihan Kekuatan	15
a. Definisi Kekuatan	15
b. Macam-macam Kekuatan	16

c. Bentuk Latihan Kekuatan	17
1) Latihan <i>step Up</i>	19
a) Definisi Latihan <i>Step Up</i>	19
b) Pelaksanaan Latihan <i>step Up</i>	20
c) Otot-otot yang dilatih	21
2) Latihan <i>Squat Jump</i>	22
a) Definisi Latihan <i>Squat Jump</i>	22
b) Pelaksanaan Latihan <i>Squat Jump</i>	22
c) Otot-otot yang dilatih	24
B. Kerangka Berfikir	24
C. Hipotesis	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sempel	29
C. Desain Penelitian	29
D. Instrumen Penelitian	32
E. Pelaksanaan Perlakuan	33
F. Prosedur Analisis Data	36
BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	
A. Pengolahan dan Analisis Data	39
B. Pengujian Hipotesis	41
C. Diskusi Penemuan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49

LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan.	51
Lampiran 2. Pengolahan Data Penelitian.	53
Lampiran 3 Daftar Uji Lilliefors	79
Lampiran 4 Daftar Nilai Persentil untuk Distribusi t.	80
Lampiran 5 Daftar F	81
Lampiran 6 Daftar Nilai Persenti untuk Distribusi f	82
Lampiran 7 Foto-foto Penelitian	83

RIWAYAT HIDUP



DAFTAR TABEL

TABEL		Halaman
4.1.	Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Varian	39
4.2.	Hasil Uji Normalitas Liliefors	40
4.3.	Hasil Uji Homogenitas	41
4.4.	Hasil Pengujian Signifikansi Dua Rata-rata	42
4.5.	Analisis Perbandingan Hasil Latihan dari Kedua Jenis Latihan	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1.	Latihan <i>Step Up</i>	20
2.2.	Otot Tungkai	21
2.3.	Latihan <i>Squat Jump</i>	23
3.1.	Desain Penelitian	30
3.2.	Langkah-langkah Penelitian	31
3.3.	Penambahan Beban Latihan	35



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O. T. (1994). *Power Training For Sport: Plyometrics For Maximum Power Development*. Ontario: Mosaic Press.
- Damiri, Ahmad. (1994). *Anatomi Manusia*. FPOK IKIP Bandung.
- Kosasih, Engkos. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Presinddo.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: TambakKusuma.
- Hidayatullah, M. F. 1995. *Teori Umum Latihan: Terjemahan General Theory of Training*. Josef Nossek. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Lutan, Rusli. (2001). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Model Mata Kuliah Penelitian Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nasution. (1982). *Metode Research*. Bandung: Jemmars.
- Nazir, Moch. (2002). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktoral Jenderal Olahraga.
- Nurhasan dan Hasanudin Cholil, D. (2007). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Pate. (1993). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Semarang: IKIP.
- Radcliffe, J. C. & Farentinos, R.C. 1985. *Plyometrics: Explosive Power Training*. Second Edition. Human Kinetics Publishers, Inc, Champaign, Illionis.
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: Departemen P&K. Dirjen Dikti.

- Sneyers, Jef. (2002). *SEPAK BOLA Latihan dan Strategi Bermain*. Bandung: Rosdakarya.
- Sucipto. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Suharno. Hp. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. (1994). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. (1984). *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Prima
- Winarno, Surakhmad. (1982), *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana.(1993). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsindo.
- Tim Penyusun Kamus. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tim penyusun UPI. (2012). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.