

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library, Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Pengaruh <i>Single Leg Stride Jump</i> Dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Power Otot Tungkai Dan <i>Lay Up Shoot</i> <i>Erik Saputra Kaban</i>	573
Pengaruh Metode Latihan <i>Part Method, Whole Method</i> Dan Kelentukan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal <i>Mawar Sari</i>	581
Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat <i>Toji Parulian Tambunan</i>	586
Perbedaan Boomerang <i>Run With The Ball</i> Dengan Latihan <i>Curving Line Trajectory</i> Terhadap Kecepatan Menggiring Bola <i>Muammar Afif Marpaung</i>	592
Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat <i>William Filipus</i>	598
Motivasi Atlet Atletik Berlatih Di PPLM Sumatera Utara <i>Ihsan Idris Silalahi</i>	604
Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga <i>Hisar Edy Irwanto Sibarani</i>	610
Kepelatihan Olahraga <i>Hardi Jonathan</i>	615
Analisis Kinerja Pelatih Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara <i>Rafika Ardilla</i>	619
Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli <i>Sukma Mentari Pertiwi</i>	624
Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika <i>M. Irfan</i>	630
Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepakbola <i>Saiful Adrian</i>	640
Pengaruh Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> Terhadap <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai <i>Syarfani</i>	646
Kontribusi Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Push <i>Hasnul Haris</i>	650



PENGARUH LATIHAN INCREMENTAL VERTICAL HOP TERHADAP EXPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI

Syarfani

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

syarfani1212@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian untuk meningkatkan kemampuan *explosive power* dengan metode latihan *incremental vertical hop*. Jenis penelitian adalah eksperimen. Subjek penelitiannya yaitu tim basket putra SMAN 12 Pekanbaru berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data adalah tes dan pengukuran. Analisa data menggunakan rumus statistik atau *t-score*. Hasil penelitian, klasifikasi tes menunjukkan taraf signifikan dimana kebenarannya di uji dengan uji t dan didapat *t*-hitung sebesar 7,78% dan *t*-tabel sebesar 4,57% berarti *t*-hitung > *t*-tabel, maka terdapat pengaruh latihan *incremental vertical hop* sebesar 3,21 %, dengan demikian hipotesis diterima. Dengan kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *incremental vertical hop* terhadap *explosive power* otot tungkai.

Kata Kunci: Latihan Incremental Vertical Hop Dan Explosive Power.

PENDAHULUAN

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

Observasi dilakukan peneliti pada tim basket putra SMAN 12 Pekanbaru, banyak siswa saat melakukan lompatan tidak maksimal, dikarenakan kurangnya kekuatan otot tungkai yang dimiliki, kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa terlihat pada saat melakukan gerakan. Kaki yang salah saat bertumpu dalam melakukan lompatan, mengakibatkan kekuatan tidak maksimal. Dalam latihan tim basket putra SMAN 12 Pekanbaru menggunakan skipping sebagai alat latihan, sehingga peneliti berkeinginan memberikan metode latihan yang berkaitan untuk meningkatkan kemampuan *explosive power* adalah dengan metode latihan *incremental vertical hop*.

Explosive Power otot tungkai yang merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi ketahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Latihan *incremental vertical hop* merupakan bentuk latihan yang mempunyai tujuan untuk melatih kemampuan otot tungkai. Latihan *incremental vertical hop* ini membutuhkan sebuah tali atau karet sekitar 15 kaki (4,



57 M) panjangnya, ikatkan satu ujung kedinding atau tiang pada ketinggian 1,2 meter dan ujung lainnya ke kerucut, ban atau objek bergetak serupa dipermukaan tanah (Radcliffe:1985).

Mengamati fenomena yang terjadi dalam lingkungan pendidikan jasmani, peneliti mengangkat topik ini agar diketahui masalah yang sebenarnya dan menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut agar hasil dari penelitian tersebut dapat bermanfaat secara luas khususnya dalam dunia pendidikan jasmani.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan jenis pre-test dan post-test. Lokasi pengujian dilakukan di lapangan sekolah. Subjek penelitian adalah tim basket putra SMAN 12 Pekanbaru berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran *vertical jump*. Alat dan bahan yang digunakan adalah buku catatan, pena/pensil, meteran, karton penanda, serbuk hitam, karet yang disambung-sambung membentuk talidan batu. Pelaksanaan meliputi pre-test *vertical jump* untuk hasil awal, latihan *incremental vertical hop* diberikan selama 8 kali pertemuan dan post-test *vertical jump* untuk hasil akhir. Data yang terkumpul kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil tes *vertical jump* sebelum diberikan latihan.

Deskripsi hasil dari tiga kali kesempatan pre-test *vertical jump* pada tim basket putra SMAN 12 Pekanbaru.

Tabel 1. Hasil pre-test

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	65 keatas	Baik sekali	-	-
2	60 – 64	Baik	2	16,6 %
3	55 – 59	Cukup	-	-
4	50 – 54	Kurang	7	58,4 %
5	49 kebawah	Kurang sekali	3	25 %
Jumlah			12	100 %

Nilai interval tertinggi 64 dan terendah 42 dalam skor dengan rata-rata adalah 44 dan nilai standar deviasi adalah 159,2. Sehingga distribusikan frekuensi dari 12 orang sampel, dapat dilihat bahwa sebanyak 16,6 % sampel berhasil mengumpulkan total skor interval 60 – 64, sedangkan sebanyak 58,4 % sampel berhasil memperoleh total skor interval 50 – 54, dan sebanyak 25 % sampel mampu memperoleh total skor interval 49 – ke bawah.

2. Hasil tes *vertical jump* sesudah diberikan latihan.

Deskripsi hasil dari tiga kali kesempatan post-test *vertical jump* pada tim basket putra SMAN 12 Pekanbaru.



Tabel 2. Hasil post-test

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	65 keatas	Baik sekali	2	16,6 %
2	60 – 64	Baik	-	-
3	55 – 59	Cukup	6	50,2 %
4	50 – 54	Kurang	2	16,6 %
5	49 kebawah	Kurang sekali	2	16,6 %
Jumlah			12	100 %

Nilai interval tertinggi 71 dan terendah 47 dalam skor dengan rata-rata adalah 64,75 dan nilai standar deviasi adalah 234,3. Sehingga distribusi frekuensi dari 12 orang sampel, dapat dilihat bahwa sebanyak 16,6 % sampel berhasil mengumpulkan total skor interval 65 ke atas, sedangkan sebanyak 50,2 % sampel berhasil memperoleh total skor interval 55 – 59, kemudian sebanyak 16,6 % sampel memperoleh total skor interval 50 – 54 dan sebanyak 16,6 % sampel yang memperoleh skor interval 49 - ke bawah.

Hasil uji t yang telah dihitung secara statistik diperoleh sebesar 7,78 %. Dengan perbandingan T tabel dengan $db = (n-1)$ atau $db = (12-1=11)$ dengan interval kepercayaan 5 % dan taraf signifikan 95 % maka diperoleh T tabel sebesar 4,57 %. Dengan demikian dapat diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$. Oleh karena itu H_a diterima dan H_o ditolak dengan kesimpulan terdapat pengaruh latihan *incremental vertical hop* terhadap peningkatan kemampuan *explosive power* otot tungkai pada tim basket putra SMAN 12 Pekanbaru.

Tabel di atas menunjukkan bahwa *explosive power* otot tungkai dalam permainan bola basket pada tim basket putra SMAN 12 Pekanbaru, sudah berada pada kriteria yang diinginkan. Hal ini terlihat pada hasil tes *vertical jump* setelah diberikannya metode latihan *incremental vertical hop* pada sesi latihan yang dilakukan oleh peneliti dan hasil signifikan yang didapatkan setelah tes akhir.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh latihan *incremental vertical hop* terhadap *explosive power* otot tungkai pada tim basket putra SMAN 12 Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta
- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 N0 1. 1-14.



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

- Arsil. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mulyono, Biyakto Atmojo. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Penerbit Direktorat Jendral Olahraga.
- Redcliffe J.c. Dan Farentinos R.c. 1985. *Plyometrics, Explosive power training*.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang RI No 3.2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Penerbit Citra Umbara.

THE
Character Building
UNIVERSITY