

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



THE
Character Building
UNIVERSITY



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



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



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi <i>Edy Suranta Ginting</i>	506
Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Renang <i>Fauzan Siregar</i>	513
Upaya Peningkatan Pukulan Backhand Push Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Variasi Pembelajaran <i>Hamka Abdi Negara Siahaan</i>	517
Survey Fasilitas Dan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri Se - Kota Madya Tebing Tinggi <i>Imelda</i>	523
Pengembangan Lembar Kerja Mahasiswa Berbasis KKNi Pada Matakuliah Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak <i>Rahma Dewi</i>	528
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar <i>Distributed Practice</i> <i>Resti Ana Dwi Siregar</i>	536
Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jangkit Dengan Menggunakan Gaya Mengajar Resiprokal <i>Ruben Pardamean Hutapea, Jony Karno Damanik</i>	541
Peningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran <i>Sandy Yudha Sinurat</i>	545
OLAHRAGA PRESTASI	
Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Plyometrik</i> Peningkatan Otot Tungkai Dan Hasil <i>Jump Shoot</i> <i>Muhammad Indra Bayu</i>	551
Pola Pembinaan Olahraga Bola Voli Pada Klub Bina Putri Embrio <i>Kurniadi Nasution</i>	554
Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Langsung <i>Jump Shoot</i> Terhadap Hasil <i>Jump Shoot</i> <i>Rian Handika</i>	563
Iptek Terhadap Atlet Sprint Tunanetra Npc (<i>National Paralympik Comite</i>) <i>Joni T.M Nababan</i>	568



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library, Universitas Negeri Medan

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK* PENINGKATAN OTOT TUNGKAI DAN HASIL JUMP SHOOT SMA

Muhammad Indra Bayu

PascaSarjana Universitas Negeri Medan

gerandoeng@gmail.com

Abstrak: Kemampuan fisik dan teknik dalam permainan bola basket sangat perlu. Salah satu adalah *power* otot tungkai dan *jump shoot* adalah teknik yang paling sering digunakan untuk menyerang dalam permainan bola basket. Untuk melakukan *jump shoot* yang baik dibutuhkan *power* otot tungkai yang terlatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Depth Jump With Stuff* dan latihan *Depth Jump* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun 2015. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*.

Kata kunci: *Plyometrik*, Otot Tungkai, Jump Shoot

PENDAHULUAN

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga permainan yang mulai digemari dikalangan masyarakat, khususnya untuk olahraga prestasi dikalangan remaja. Dan bola basket adalah olahraga salah satu permainan yang menggunakan bola dimana terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding untuk memperoleh point dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Di Indonesia olahraga basket pada mulanya dibawa oleh para perantau Tionghoa dan hanya berkembang di beberapa kota besar seperti kota Medan, Bandung, Surabaya, Semarang, dan Yogyakarta. Pada tahun 1948 olahraga bola basket pun telah dipertandingkan pada PON I di kota Solo. Melihat perkembangan olahraga bola basket yang cukup pesat di Sumatera Utara membuat instansi pemerintah, swasta, ataupun sekolah-sekolah, bahkan universitas yang membuat *event* pertandingan bola basket antar pelajar baik itu 3 on 3 ataupun *full team* (5 on 5). Selain untuk kepentingan mereka, event tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan olahraga basket itu sendiri.

SMA Laksamana Martadinata Medan merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah di Medan yang mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler bola basket, dikarenakan banyak peminat olahraga bola basket di sekolah tersebut melakukan *jump shoot* bila tidak memiliki lompatan (*jump*) yang tinggi, sebab pemain lawan akan *mem-blocking jump shoot* dengan lompatan (*jump*). Wissel (1996:59) Ketatnya pertahanan lawan sering juga memaksa pemain penyerang untuk melakukan tembakan jarak jauh ke dalam basket. Beberapa faktor yang mendukung *jump shoot* yang paling utama adalah *power* otot tungkai dikarenakan, *power* otot tungkai sangat dominan dalam mempengaruhi hasil *jump shoot*



Power adalah produk dari gaya dan kecepatan. Oleh karena itu, *power* otot merupakan produk gaya otot dan kecepatan kontraksi memendek dari otot. *Power* disebut juga sebagai daya ledak otot atau kemampuan eksplosif dari otot.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya bahwa penelitian dilakukan untuk menemukan informasi tentang ada tidaknya perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Tuck Jump* dengan *Straight Pike Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *Jump Shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinata Medan. Sehubungan hal tersebut diatas maka peneliti menggunakan metode eksperimen yaitu memberi perlakuan dengan bentuk latihan *Double Leg Tuck Jump* dan *Straight Pike Jump*.

HASIL PENELITIAN DAN PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah tes dan pengukuran, artinya sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu diadakan tes awal. Tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan 3 kali seminggu selama 6 minggu (18 kali pertemuan)

B. Hasil Penelitian

Dari sample yang ada selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok. Pembagiannya dengan menggunakan teknik *Matching By Pairing*, yaitu dengan tes pengukuran awal menggunakan tes *Vertical Jump* untuk *Power* otot tungkai. Dalam peningkatan *power* kita harus dapat mengukur *Plyometrik atlet* sehingga dalam melakukan *jumpshoot* atlet mengetahui berapa jauh dalam melakukan lompatan tersebut.

KELAMIN	SANGAT BAIK	BAIK	SEDANG	CUKUP	KURANG
LK	>92 CM	78-91 CM	65-77 CM	52-64 CM	<51 CM
PR	>65 CM	57-64 CM	49-56 CM	42-48 CM	<41 CM

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari rata- rata *pre- test* dan *post- test* didapat nilai beda 21,20 dengan simpangan baku beda 19,54 sehingga didapat t_{hitung} 2,66. Dari hasil *pre- test* pada kelompok latihan *Depth Jump* terhadap *power* otot Tungkai diperoleh rentang antara 47,90 - 77,65, dengan rata- rata 68,17 dan simpangan baku 11,60. Dari hasil *post- test* diperoleh rentang antara 50,49 - 108,92 dengan rata- rata 83,36 dan simpangan baku 20,28. Dari rata- rata *pre- test* dan *post- test* didapat nilai beda 15,19 dengan simpangan baku beda 10,97 sehingga didapat t_{hitung} 3,39.

Dari pengolahan data akhir didapat nilai simpangan baku gabungan 20,23 sehingga didapat t_{hitung} gabungan sebesar 0,27.



Dari hasil *pre- test* pada kelompok latihan *Depth Jump With Stuff* terhadap kemampuan *jump shoot* diperoleh rentang antara 1 - 4 dengan rata- rata 2,17 dan simpangan baku 1,17. Dari hasil *post- test* diperoleh rentang antara 1 - 2 dengan rata- rata 1,67 dan simpangan baku 0,52. Dari rata- rata *pre- test* dan *post- test* didapat nilai beda 0,83 dengan simpangan baku beda 0,75 sehingga didapat t_{hitung} 2,71.

Dari hasil *pre- test* pada kelompok latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan *jump shoot* diperoleh rentang antara 1 - 4 dengan rata- rata 2,17 dan simpangan baku 1,17. Dari hasil *post- test* diperoleh rentang antara 1 - 3 dengan rata- rata 2,17 dan simpangan baku 0,98. Dari rata- rata *pre- test* dan *post- test* didapat nilai beda , dengan simpangan baku 1,33 beda 0,52 sehingga didapat t_{hitung} 6,32.

Dari pengolahan data akhir didapat nilai simpangan baku gabungan 0,785 sehingga didapat t_{hitung} gabungan sebesar -1,10.

KESIMPULAN

1. Latihan *Depth Jump With Stuff* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinta Medan Tahun 2015.
2. Latihan *Depth Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMA Laksamana Martadinta Medan Tahun 2015.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan* :Unimed Press

Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA: Kendal/Hunt Publishing Company.

Harsono.(1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma

Sajoto.M.(1988).*Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta :Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.

Sodikun,Imam.(1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*.Jakarta :Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.