

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabil 'alamin, segala puji serta syukur selalu dipanjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan kasih sayang yang telah diberikan kepada kita. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan pengikutnya. Dengan rasa syukur yang besar, peneliti telah menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul Judul "Efektifitas latihan *Squat* dan *Leg Press* terhadap peningkatan daya ledak otot pada atlet bola voli putra Klub Zhebot-q Kota Tangerang" dapat diselesaikan.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Bapak Dr. Bambang Sujiono, M.Pd Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Tirto Apyanto, S.Pd. M.Psi.T Ketua Jurusan Olahraga Prestasi sekaligus Dosen mata kuliah skripsi, dan pembimbing I, Bapak Iwan Hermawan S.Pd sebagai dosen Pembimbing II, Bapak Bambang Sutiyono, M.Pd Penasehat Akademik, serta karyawan dan kepada Mahasiswa serta rekan-rekan yang telah membantu dalam penelitian.

Jakarta, Juni 2013

**D.S**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori .....	8
1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....	8
2. Hakikat Program Latihan .....	11
3. Hakikat Latihan Beban .....	28
4. Hakikat Permainan Bolavoli .....	40
B. Kerangka Berpikir.....	46
C. Hipotesis Penelitian .....	50
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	51
A. Tujuan Penelitian .....	51
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	51
C. Metode Penelitian .....	52

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	54
E. Instrumen Penelitian.....	55
F. Teknik Pengumpulan Data .....	58
G. Teknik Analisis Data .....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>60</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	60
B. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	65
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan.....	68
C. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Biomotor .....	9
Gambar 2. Developmental Microcycle .....	25
Gambar 3. Variasi <i>Microcycle</i> dengan Memberikan Latihan Pemulihan Ringan Pada Hari Kamis .....	26
Gambar 4. Variasi <i>Shock Microcycle</i> Menyellingi Puncak Intensitas Tinggi dengan Istirahat Aktif Intensitas Rendah .....	27
Gambar 5. Mesin <i>Leg Press</i> .....	31
Gambar 6. Posisi Gerakan Awal <i>Leg Press</i> .....	32
Gambar 7. Posisi Gerakan Akhir <i>Leg Press</i> .....	32
Gambar 8. Otot <i>Quadriceps</i> .....	33
Gambar 9. Otot <i>Tibia Anterior</i> .....	34
Gambar 10. Alat barbel <i>Squat</i> .....	36
Gambar 11. Gerakan Awal <i>Squat</i> .....	36
Gambar 12. Posisi Gerakan Akhir <i>Squat</i> .....	37
Gambar 13. Otot <i>Gluteus</i> .....	38
Gambar 14. Otot <i>Gastronemius</i> .....	39
Gambar 15. Ukuran Lapangan Bola voli .....	41
Gambar 16. Otot-otot Utama <i>Block</i> .....	44
Gambar 17. Histogram data hasil tes awal latihan <i>Squat</i> atlet putera klub bola voli Zhebot-q Tangerang .....	61
Gambar 18. Histogram data hasil tes akhir latihan <i>Squat</i> atlet putera klub bola voli Zhebot-q Tangerang .....	62
Gambar 19. Histogram data hasil tes awal latihan <i>Leg Press</i> atlet putera klub bola voli Zhebot-q Tangerang .....	64

Gambar 20. Histogram data hasil tes akhir latihan <i>Leg Press</i> atlet putera klub bola voli Zhebot-q Tangerang .....	65
--	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Nilai dan Pembebanan Intensitas Dalam Latihan Kekuatan.....	19
2. Manipulasi Variabel Latihan .....	20
3. Persentase Berbanding Jumlah Angkatan .....	21
4. Pedoman Interval Istirahat Antar Set .....	23
5. Kelebihan Latihan Beban <i>Squat</i> dan <i>Leg Press</i> .....	49
6. Kekurangan Latihan Beban <i>Squat</i> dan <i>Leg Press</i> .....	43
7. Kisi-Kisi Instrumen Tes <i>Vertical Jump</i> .....	56
8. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan <i>Squat</i> .....	61
9. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Squat</i> .....	62
10. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan <i>Leg Press</i> .....	43
11. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Leg Press</i> .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Pelaksanaan Penilaian .....	73
2. Foto-foto Penelitian. ....	74
3. Hasil Data Penelitian.....	76
4. Rencana Program Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Mingguan Atlet Putera Bola voli Zhebot-q Tangerang .....	93
5. Surat Validitasi .. ..	97
6. Surat Izin Penelitian .....	98
7. Surat Keterangan Penelitian .....	99