

**PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA
ANGGOTA KLUB BOLAVOLI M3 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Disusun Oleh :

Rizky Kurniawan

41182191190096

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM ‘45’ BEKASI

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN LEG PRESS TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI
PADA ANGGOTA KLUB BOLA VOLI M3 KOTA BEKASI**

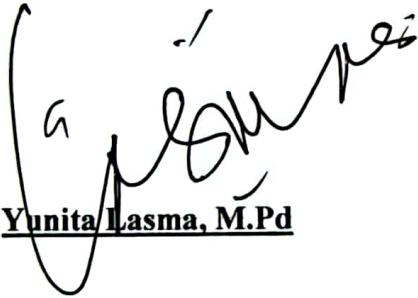
Oleh

Rizky Kurniawan

41182191190096

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Yunita Lasma, M.Pd

Bekasi, 19 Juli 2024

**Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi**



The image shows a purple official stamp of FKIP UNISMA Bekasi. The stamp is pentagonal with a central emblem and the text "UNIVERSITAS ISLAM BEKASI" and "FKIP" around it. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
NIK: 45101122011035**

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI
PADA ANGGOTA KLUB BOLA VOLI M3 KOTA BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Rizky Kurniawan

41182191190096

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 24 Juli 2024

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Anggota : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Anggota : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd

Anggota : Andini Dwi Intani, M.Or



Bekasi, 24 Juli 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi

Yudi Budianti, M.Pd

NIK : 0424017102

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Rizky Kurniawan

NPM : 41182191190096

Program studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Power Otot Tungkai Pada Anggota Klub Bola Voli M3 Kota Bekasi.*" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan plagialisme, pencurian karya milik orang lain, hasil kerja keras orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil maupun otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 24 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '5000', 'SERIBU RIBU RUPIAH', and 'METERAI TEMPEL'. A unique alphanumeric code 'F31K3ALX196515068' is printed at the bottom of the stamp.

Rizky Kurniawan

ABSTRAK

Rizky Kurniawan 41182191190096 : skripsi ini berjudul “*Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Power Otot Tungkai Pada Anggota Klub Bola Voli M3 Kota Bekasi.*” Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *Leg Press* terhadap *power* otot tungkai pada anggota klub M3 Kota Bekasi. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan *one-group* pretest-posttest dengan menggunakan instrument tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota club M3 Kota Bekasi dengan sebanyak 96 orang, dengan sampel yang akan di gunakan dalam penelitian ini berjumlah 18 orang laki-laki dengan menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari tes awal *vertical jump* dengan rata-rata 44.28 dan hasil posttest 47.83 dengan selisih hasil tes sebesar 3.56. persyaratan analisis pengolahan data yang di gunakan adalah uji normalitas dan homogenitas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji-t (paired sample t test) pada taraf signifikan 0,05. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebesar T_{hitung} sebesar 14,24 > T_{tabel} sebesar 2,12 pada alpha 5% atau $(\alpha) = 0,05$ terhadap *power* otot tungkai klub M3 Kota Bekasi.

Kata Kunci : Latihan *Leg Press*, *power* otot, klub bolavoli M3 Kota Bekasi.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Cintailah Takdirmu Meskipun Itu Kejam ”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Sutarno dan Ibu Siti Maryati dan untuk keluarga besar saya serta teman-teman HIMOR yang selalu menemani dan mensupport saya.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Power Otot Tungkai Pada Anggota Klub Bola Voli M3 Kota Bekasi. ”* Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak . Untuk itu , pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yudi Budiyanti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik
4. Ibu Yunita Lasma Siregar, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
6. Bapak Sutarno dan Ibu Siti Maryati selaku kedua orang tua penulis yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama saya menempuh Pendidikan

7. Rekan-rekan Himpunan Mahasiswa Olahraga (HIMOR) Angkatan 2019 yang telah memberikan banyak masukan dan arahan

Penulis menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa di kembangkan lagi lebih lanjut

Bekasi, 24 Juli 2024

Rizky Kurniawan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Peneletian	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Hakikat Bolavoli.....	10
1. Pengertian Bolavoli	10
2. Sejarah Bola Voli	12
3. Teknik Dasar Bola Voli.....	15
B. Hakikat latihan.....	19
1. Tujuan Latihan	20
2. Komponen Latihan	21
3. Prinsip-prinsip Latihan.....	22
4. Faktor-Faktor Latihan	24
C. Hakikat Otot Tungkai	26
1. Pengertian <i>Otot Tungkai</i>	26
2. Manfaat <i>Otot Tungkai</i>	27
D. Hakikat <i>Leg Press</i>	28
1. Pengertian <i>Leg Press</i>	28
2. Manfaat <i>Leg Press</i>	29
E. Penelitian Yang Relevan.....	30

F. Kerangka Berpikir.....	32
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	35
A. Metode Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	36
C. Waktu dan Tempat	37
1. Waktu.....	37
2. Tempat Penelitian	37
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	39
1. Desain Penelitian.....	39
2. Instrument Penelitian.....	41
E. Prosedur Pengolahan Data	43
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	46
A. Deskripsi Data	46
B. Hasil Penelitian.....	47
C. Pembahasan	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Servis Bawah	15
Gambar 2.2 Servis Atas	15
Gambar 2.3 Passing Bawah.....	16
Gambar 2.4 Passing Atas.....	17
Gambar 2.5 Blocking	17
Gambar 2.6 Smash	18
Gambar 2.7 Otot Tungkai	26
Gambar 2.8 Latihan Leg Press	28
Gambar 2.9 Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen	41
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	42
Gambar 3.3 Vertical Jump Test	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Yang Relevan.....	32
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil <i>Vertical Jump</i>.....	48
Tabel 4.2 Hasil Data Test Akhir <i>vertical Jump</i>.....	49
Tabel 4. 3 Hasil Data Peningkatan Tes Pengukuran.....	49
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors.....	50
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas.....	51
Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis.....	51



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 110 / SK.01/E-DK / IV / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman
4. Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Yunita Lasma, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Nama : **Rizky Kurniawan**

NPM : 41182191190096

Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Power Otot Tungkai Pada Anggota Klub Bola Voli M3 Kota Bekasi

- Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Genap T.A. 2023/2024
Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester Genap T.A. 2023/2024
Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester T.A.
Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester T.A.
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 04 April 2024



Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Rizky Kurniawan
NPM : 41182191190096
Program Studi : PJKE
Judul : Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Power Otot tungkai Pada Anggota Klub bola voli M3 kota Bekasi
Pembimbing : Yunita Lasma M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	13 Des '23	SKUM BAB I	[Signature]
2	8 Jan '24	Revisi BAB I & II	[Signature]
3	23 Jan '24	SKUM BAB III	[Signature]
4	22 Feb '24	Pelajari instrumen tes	[Signature]
5	2 Maret '24	Perbaiki prog latihan	[Signature]
6	15 Maret '24	Acc Penelitian	[Signature]
7	27 Mei '24	Lampir BAB IV	[Signature]
8	11 Juni '24	Pelajari BAB IV	[Signature]

