

ANALISIS DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PESERTA DIDIK MADRASAH
ALIYAH NEGERI 1 BANJAR DALAM BOLA VOLI



OLEH:

MUHAMMAD PADIL MUQADDAM

NIM.2010122210050

NORMA ANGGARA, S.Pd.,M.Pd

NIP. 199106032022031009

Drs.PERDINANTO, M.Pd

NIP. 196309251988031002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PESERTA DIDIK MADRASAH
ALYIAH NEGERI 1 BANJAR DALAM BOLA VOLI

Oleh :

Muhammad Padil Muqaddam

NIM 2010122210050

Pembimbing Utama



Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.
NIP 199106032022031009

Pembimbing Pendamping



Drs. Perdinanto, M.Pd
NIP 196309251988031002

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S.Pd.,M.Pd.
NIP 197807312002121001



ANALISIS DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PESERTA DIDIK MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BANJAR DALAM BOLA VOLI

ANALYSIS OF STUDENTS' LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BANJAR IN VOLLEYBALL

Muhammad Padil Muqaddam¹, Norma Anggara², Perdinanto³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan ilmu Pendidikan,
Universitas Lambung Mangkurat. Kalimantan Selatan. Indonesia
Jl. Taruna Praja. Sungai Sipai. Banjarbaru. Kalimantan Selatan. Indonesia.
Email: padilmuqaddam@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena prestasi yang dihasilkan oleh peserta didik menurun dari 2019 sampai sekarang dan belum pernah dilakukan pengukuran lompatan tegak, maka tujuan dari penelitian deskriptif kuantitatif ini adalah untuk menguji dan mengetahui kekuatan eksplosif otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Loncat tegak adalah instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yang berbasis observasi. Berdasarkan pengambilan data dari hasil penelitian yang melibatkan 20 siswa, dapat disimpulkan bahwa, saat ini kondisi fisik siswa perlu ditingkatkan dengan latihan yang bervariasi yang mengutamakan otot tungkai. Dari 20 siswa, hanya dua siswa yang berada didalam kategori baik, Sembilan siswa berada didalam katagori sedang dan Sembilan siswa berada didalam katagori kurang.

Kata kunci: Analisis, Otot, Voli

ABSTRACT

This research was carried out because the achievements produced by students decreased from 2019 until now and no upright jump measurements have been made, so the purpose of this quantitative descriptive study is to test and determine the explosive strength of the leg muscles of students who take part in extracurricular volleyball. Upright jumping is the instrument used in this study, which is observation-based. Based on data collection from the results of a study involving 20 students, it can be concluded that, at this time the physical condition of students needs to be improved with varied exercises that prioritize leg muscles. Of the 20 students, only two students were in the good category, nine students were in the medium category and nine students were in the less category.

Keywords: Analysis, muscles, Volley