

PENGARUH LATIHAN *QUICK LEAP* DAN LATIHAN *TUCK JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI

Ade Putra¹, Muhamad Sazeli Rifki²

Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang,

E-mail: putraade5548@gmail.com¹, msr_rifki@fik.unp.ac.id²

Abstrak

Penulisan artikel ini bertujuan untuk memaparkan pentingnya penerapan latihan *quick leap* dan *tuck jump* guna menjawab masalah dalam permainan bolavoli. Masalah pada penelitian ini adalah kurang optimalnya daya ledak otot tungkai, kesulitan mengarahkan pukulan smash yang keras ke area lawan, dan belum diketahuinya kemampuan mengembangkan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dari artikel penelitian yang relevan sebanyak 10 artikel dari 10 tahun terakhir dengan rentang waktu tahun 2010 sampai tahun 2020 dengan sumber pencarian referensi yang sama, google scholar untuk mengetahui pengaruh dari latihan latihan *quick leap* dan *tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan metodologi artikel review. Berdasarkan hasil analisis artikel review, maka dapat disimpulkan bahwa dengan membentuk latihan *quick leap* dan *tuck jump* yang teratur dan terstruktur akan berpengaruh secara signifikan terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli. Dan latihan *tuck jump* lebih baik dibandingkan dengan *quick leap*.

Kata Kunci: *Quick Leap*, *Tuck Jump*, Daya Ledak Otot Tungkai, Bola Voli

Abstract

Writing this article aims to explain the importance of applying *quick leap* and *tuck jump* exercises to address problems in volleyball. The problems in this study were the less optimal explosive power of the leg muscles, the difficulty of directing a hard smash to the opponent's area, and the unknown ability to develop limb muscle explosive power of volleyball players. Based on these problems, researchers conducted research from 10 relevant research articles from the last 10 years with a time span from 2010 to 2020 with the same reference search source, Google Scholar to find out the effect of *quick leap* and *tuck jump* training exercises on explosive power. the limb muscles of a volleyball player. The form of this research is research with review article methodology. Based on the results of the review article analysis, it can be concluded that forming regular and structured *quick leap* and *tuck jump* exercises will have a significant effect on the leg muscle explosive power of volleyball players. And *tuck jump* practice is better than a *quick leap*

Keywords: *Quick Leap*, *Tuck Jump*, *Limb Muscles Explosive Power*, *Volleyball*