

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *LATERAL HURDLE JUMP* DENGAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
(Studi Eksperimen Pada Atlet Putra *Volleyball School Kerinci*)**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**WANGI DARATISTA**

**NIM. 18087210**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**



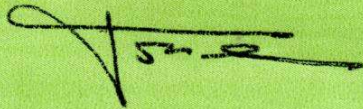
HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Judul** : Perbedaan Pengaruh Latihan *Lateral Hurdle Jump* Dengan *Knee Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Atlet Putra *Volleyball School Kerinci*)  
**Nama** : Wangi Daratista  
**NIM/BP** : 18087210/2018  
**Program Studi** : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
**Departemen** : Keperawatan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2022

Mengetahui  
Kepala Departemen Keperawatan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

Disetujui:  
Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd  
NIP. 19600514 198503 1 002



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Wangi Daratista  
NIM/BP : 18087210/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul


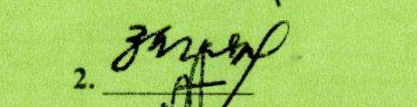

Perbedaan Pengaruh Latihan *Lateral Hurdle Jump* Dengan *Knee Tuck Jump* Terhadap  
Daya Ledak Otot Tungkai  
(Studi Eksperimen Pada Atlet Putra *Volleyball School Kerinci*)

Padang, Oktober 2022

### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
2. Anggota : Dr. Masrun, M.Kes.,AIFO
3. Anggota : Dr. Ronni Yenes, M.Pd

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Lateral Hurdle Jump* Dengan *Knee Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Atlet Putra *Volleyball School Kerinci*)”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Wangi Daratista

NIM. 18087210

## ABSTRAK

### **Wangi Daratista : Perbedaan Pengaruh Latihan *Lateral Hurdle Jump* Dengan *Knee Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Atlet Putra *Volleyball School Kerinci*)**

Rendahnya loncatan pada saat melakukan jump *serve*, *smash*, dan *block* yang disebabkan oleh kurangnya daya ledak otot tungkai atlet putra *Volleyball School Kerinci* merupakan salah satu masalah dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui : 1) Pengaruh latihan *lateral hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra *Volleyball School Kerinci*. 2) Pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra *Volleyball School Kerinci*. 3) Perbedaan pengaruh latihan antara *lateral hurdle jump* dengan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra *Volleyball School Kerinci*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *two group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra *Volleyball School Kerinci*. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh yang berjumlah 14 orang. Sampel dibagi dua kelompok dengan cara *ordinal matching pairing* yang masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang kemudian diberi perlakuan latihan yang berbeda (kelompok A latihan *lateral hurdle jump* dan kelompok B latihan *knee tuck jump*). Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *vertical jump*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda *mean* (uji t).

Hasil dari penelitian ini : 1) terdapat pengaruh secara signifikan latihan *lateral hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai dengan  $t_{hitung} 16,1$   $t_{tabel} 2,44$ . 2) terdapat pengaruh secara signifikan latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada  $t_{hitung} 7,35$   $t_{tabel} 2,44$ . 3) terdapat perbedaan pengaruh secara signifikan latihan antara *lateral hurdle jump* dengan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai  $t_{hitung} 3,03$   $t_{tabel} 2,44$ .

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya. Selanjutnya, shalawat dan salam disampaikan kepada Rasulullah SAW sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Lateral Hurdle Jump* Dengan *Knee Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Atlet Putra *Volleyball School Kerinci*)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, partisipasi dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibunda tercinta Tisnawati dan ayahanda Suwirman selaku orang tua yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaa
3. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaa
4. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah banyak membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini

5. Bapak Dr. Masrun, M.Kes.,Aifo dan bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd selaku kontributor dan penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
7. Pegawai tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam pengurusan administrasi.
8. Ibu Nestrída, S.Pd selaku pelatih *Volleyball School* Kerinci.
9. Atlet putra *Volleyball School* Kerinci yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Teman-teman mahasiswa angkatan 2018, teman-teman kos\_a6 yang menemani selama proses penulisan skripsi.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna maka dari itu peneliti menerima saran dan kritikan yang sifatnya membangun dari pembaca, agar bermanfaat bagi kita semua dan bermanfaat bagi penulisan selanjutnya. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Daya Ledak ( <i>Explosive power</i> ) Otot Tungkai.....	8
2. Hakikat Latihan.....	16
3. Metode Latihan <i>Plyometric</i> .....	23
a. <i>Laterah Hurdle Jump</i> .....	25
b. <i>Knee Tuck Jump</i> .....	28
B. Penelitian Yang Relevan.....	30



C. Kerangka Konseptual .....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	35

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	39
F. Teknik Analisis Data.....	46

**BABIV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	52
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	55
E. Keterbatasan Penelitian.....	58

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	60

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data hasil <i>smash</i> dan <i>block</i> .....	4
2. Kelebihan dan kekurangan latihan <i>lateral hurdle jump</i> .....	27
3. Kelebihan dan kekurangan latihan <i>knee tuck jump</i> .....	30
4. Norma penilaian tes <i>vertical jump</i> .....	41
5. Daftar nama-nama pelaksana .....	42
6. Pembagian kelompok .....	43
7. Distribusi hasil data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> latihan <i>lateral hurdle jump</i> .....	48
8. Distribusi hasil data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> latihan <i>knee tuck jump</i> .....	50
9. Uji normalitas.....	52
10. Hasil analisis uji t latihan <i>lateral hurdle jump</i> .....	52
11. Hasil analisis uji t latihan <i>knee tuck jump</i> .....	53
12. Hasil analisis uji t latihan <i>lateral hurdle jump</i> dan <i>knee tuck jump</i> terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.....	54



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Otot tungkai sisi depan dan sisi belakang .....	9
2. Gerakan <i>lateral hurdle jump</i> .....	27
3. Gerakan <i>knee tuck jump</i> .....	29
4. Bagan kerangka konseptual.....	34
5. Cara pelaksanaan tes <i>vertical jump</i> .....	39
6. Histogram data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> latihan <i>lateral hurdle jump</i> .....	49
7. Histogram data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> latihan <i>knee tuck jump</i> .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Satuan latihan harian .....	66
2. Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) Tes <i>Vertical Jump</i> .....	82
3. Data <i>Pre-Test</i> Dan Pembagian Kelompok Berdasarkan Rangking.....	83
4. Tes akhir ( <i>Post-Test</i> ) Tes <i>Vertical Jump</i> .....	84
5. Data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok A dan kelompok B .....	85
6. Sebaran data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	86
7. Uji Normalitas.....	87
8. Uji Hipotesis .....	90
9. Data penentuan skala kelas interval <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	93
10. Tabel Nilai Kritis L Untuk Lilliefors .....	95
11. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z.....	96
12. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i> .....	98
13. Dokumentasi .....	99



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang penting dalam membina potensi jasmaniah dan rohaniyah. Olahraga dapat dilakukan dengan menggunakan kemampuan fisik untuk melatih tubuh dan otot-otot yang ada dalam tubuh manusia, latihan fisik dapat dilakukan secara rutin dan berulang-ulang sehingga olahraga yang rutin dilakukan dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Olahraga sekarang ini bukan lagi sekedar berfungsi untuk rekreasi dan hidup sehat tetapi juga menjadi salah satu profesi yang menjanjikan dan dapat menjadi penghasilan bagi olahragawan yang berprestasi.

Dalam tingkat pencapaian prestasi olahraga merupakan pekerjaan yang sangat sulit dan dibutuhkan usaha yang gigih dan maksimal untuk mencapai suatu prestasi. Oleh karena itu, dalam mencapai suatu prestasi dalam olahraga diperlukan pengembangan dan pembinaan olahragawan secara terarah, terencana, berjenjang, dan berkelanjutan oleh pelatih, masyarakat, pemerintah, dan organisasi lainnya. Hal ini sejalan dengan Undang – undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, pasal 27 ayat 1-5 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, yaitu sebagai berikut :

1. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.
2. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah.
3. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan ayat (2) dilakukan oleh pelatih yang

memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

4. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.
5. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi.

Bolavoli merupakan olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya karena olahraga bolavoli sangat banyak di gemari masyarakat, hal ini dilihat dari klub-klub bolavoli yang sangat banyak muncul di dalam kalangan masyarakat. Hampir setiap desa, kecamatan, kota maupun kabupaten ada lapangan bola voli dimana pertandingan bolavoli sering diadakan, baik itu pertandingan antar RT/RW, desa, kecamatan, klub, kota dan kabupaten. Seluruh tim pasti ingin mendapatkan prestasi yang baik untuk atlet-altetnya. Dalam mencapai prestasi dalam cabang olahraga bolavoli diperlukan pembinaan dengan sarana dan prasarana yang lengkap, kedisiplinan atlet, kemauan dan kegigihan para atlet, serta penguasaan teknik, taktik dan mental yang baik dan juga pengalaman latihan atau pertandingan yang sering diikuti serta memiliki stamina dan kondisi fisik yang sangat baik.

Pada permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yaitu *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Dari beberapa teknik tersebut, teknik yang digunakan dalam menyerang untuk mematikan bola kedaerah lawan adalah teknik *smash* dan teknik yang digunakan untuk bertahan dari serangan lawan adalah *block*. Dalam melakukan *smash* dan *block* diperlukan teknik melompat. Dalam meloncat saat



melakukan *smash* dan *block* , biasanya diperlukan latihan dan praktek secara terus menerus.

Saat melakukan loncatan kita akan memakai daya ledak otot tungkai agar loncatan lebih tinggi. Sehingga saat melakukan *smash* kita dapat menjangkau bola dititik tertinggi dan pada saat melakukan *block* kita bisa membendung serangan lawan atau bisa lawan menghindari *block* kita sehingga bola keluar atau menyangkut di net sehingga menghasilkan point bagi kita. Biasanya dalam permainan bolavoli loncatan akan sering dilakukan baik itu saat *smash*, *block*, menyelamatkan bola yang terkena *block* atau pun menyelamatkan bola yang akan jatuh kelantai. Oleh karena itu kita harus selalu melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Kekuatan dan kecepatan dalam permainan bolavoli disebut juga dengan daya ledak. Daya ledak adalah keadaan dimana seorang atlet bisa melakukan gerakan dengan kuat serta cepat. Sehingga saat melakukan penyerangan (*smash*) dan pertahanan (*block*), lawan akan sedikit berhati-hati terhadap keseimbangan loncatan yang dilakukan sangat tinggi. Oleh karena itu daya ledak otot sangat berprinsip terhadap keberhasilan pemain dalam melakukan *smash* dan *block*. Semakin baik daya ledak seorang atlet maka semakin tinggi loncatannya serta semakin mudah melakukan *smash* maupun *block*.

*Volleyball School* Kerinci merupakan salah satu sekolah akademi yang bergerak untuk melatih atlet khususnya dibidang olahraga bolavoli, adapun atlet yang dilatih yaitu atlet putra dan atlet putri. Pelatihan ini dibina oleh *coach* Nestrida, S.Pd. Akademi ini telah melatih atlet sejak tahun 2016 dan sudah

mengeluarkan atlet-atlet hebat yang sudah siap untuk bertanding di berbagai kejuaraan dan juga siap untuk dikontrak oleh tim lain untuk membantu pertandingan tim tersebut. *Volleyball School* Kerinci ini juga membentuk klub putra maupun klub putri untuk ikut kejuaraan diberbagai daerah.

**Tabel 1. Data hasil *smash* dan *block***

No	Set	<i>Smash</i>		<i>Block</i>	
		Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal
1	Pertama	11	8	6	14
2	Kedua	8	11	7	12
3	Ketiga	9	13	10	20
4	Keempat	12	15	9	11
5	Kelima	7	6	4	8
Jumlah		47	53	36	65

Sumber. Pelatih *Volleyball School* Kerinci dan hasil observasi

Berdasarkan observasi yang di lakukan pada atlet putra *Volleyball School* Kerinci saat mengikuti pertandingan didapat hasil data observasi yaitu keberhasilan dan kegagalan dalam melakukan *smash* dan *block* yaitu keberhasilan *smash* sebanyak 47 kali, kegagalan *smash* sebanyak 53 kali, keberhasilan *block* sebanyak 36 kali dan kegagalan *block* sebanyak 65 kali. Dari data tersebut terlihat bahwa atlet putra *Volleyball School* Kerinci pada saat mengikuti pertandingan masih banyak atlet yang memiliki kemampuan *smash* yang kurang maksimal dan mudah dibendung oleh lawan. Kemudian pada saat melakukan *block* tangannya masih dibawah bola sehingga dengan mudah dibobol lawan. Hal itu membuat mereka sulit untuk mempertahankan point. Dari penjelasan diatas dapat diprediksi bahwa salah satu penyebab gagalnya *smash* dan *block* dikarenakan rendahnya loncatan yang disebabkan oleh kurangnya daya ledak otot tungkai atlet putra *Volleyball School* Kerinci.

Kurangnya daya ledak otot tungkai dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu tinggi badan atlet, cara atau teknik melompat, kekuatan otot perut, motivasi yang dimiliki dan bentuk-bentuk mempengaruhi latihan daya ledak otot tungkai. Bentuk-bentuk latihan daya ledak otot tungkai meliputi *lateral hurdle jump* (loncat rintangan menyamping), *step up jump* (lompat satu kaki diatas balok), *knee tuck jump* (loncat melipat lutut) dan *jump over barrier* (loncat rintang ke depan) (Wiguna, 2017).

Dilihat dari bentuk-bentuk latihan yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai, peneliti memilih memberikan dua bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan tersebut adalah *lateral hurdle jump* dan *knee tuck jump*. Latihan *lateral hurdle jump* adalah salah satu bentuk latihan *plyometric* yang baik digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. *Lateral hurdle jump* merupakan lompat rintang menyamping dari kiri ke kanan maupun sebaliknya yang melewati balok dan sejenisnya dengan ketinggian tertentu, dilakukan dengan kedua kaki serta ayunan kedua lengan saat mencapai ketinggian lompatan guna untuk menjaga keseimbangan tubuh.

*Knee tuck jump* adalah salah satu bentuk latihan *plyometric* yang baik dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan *knee tuck jump* adalah meloncat tanpa rintangan yaitu dengan cara meloncat dengan kedua kaki dengan menarik lutut dari bawah sampai kedada sehingga kedua lutut menekuk. Gerakan latihan *knee tuck jump* hanya menggunakan beban tubuh sendiri.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet putra *Volleyball School* Kerinci. Faktor-faktor yang mempengaruhi dapat diidentifikasi, yaitu sebagai berikut :

1. Apakah latihan *lateral hurdle jump* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet putra *Volleyball School* Kerinci
2. Apakah latihan *step up jump* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet putra *Volleyball School* Kerinci
3. Apakah latihan *knee tuck jump* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet putra *Volleyball School* Kerinci
4. Apakah latihan *jump over barrier* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet putra *Volleyball School* Kerinci

## **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih fokus, maka permasalahan dibatasi pada perbedaan pengaruh latihan *lateral hurdle jump* dengan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet putra *Volleyball School* Kerinci.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian batasan masalah diatas, maka diajukan rumusan masalah, yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *lateral hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra *Volleyball School* Kerinci?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* daya terhadap ledak otot tungkai pada atlet putra *Volleyball School* Kerinci?



3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan antara *lateral hurdle jump* dengan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra *Volleyball School Kerinci*?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *lateral hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra *Volleyball School Kerinci*.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra *Volleyball School Kerinci*.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan antara *lateral hurdle jump* dengan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra *Volleyball School Kerinci*.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, diantaranya :

1. Manfaat bagi peneliti yaitu sebagai persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan kepelatihan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Manfaat bagi atlet putra *Volleyball School Kerinci* yaitu untuk mengetahui seberapa tinggi kemampuan lonmpatan, sehingga bisa menjadi patokan untuk menambah latihan *lateral hurdle jump* dan *knee tuck jump* untuk memperoleh daya ledak otot tungkai yang baik.
3. Manfaat bagi pelatih yaitu bisa dijadikan pedoman untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet yang kurang memiliki daya ledak otot tungkai.