

**PENGARUH LATIHAN *ROPE JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI ATLET BOLA VOLI VOLTA PADANG PANJANG**

SKRIPSI



**Oleh:
JODI FIRANZA
NIM:18089156**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN ROPE JUMP TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI VOLTA PADANG PANJANG

Nama : Jodi Firanza
NIM/BP : 18089156/2018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

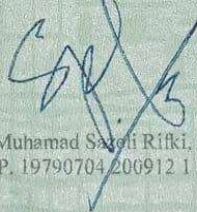
Padang, Juni 2023

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Prof. Dr. Muhamad Sa'adi Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704.200912.1.004

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Prof. Dr. Muhamad Sa'adi Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704.200912.1.004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI


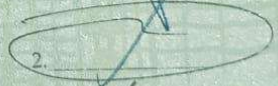
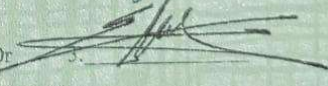
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN ROPE JUMP TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI VOLTA PADANG PANJANG

Nama : Jodi Firanza
NIM/BP : 18089156/2018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	
2. Anggota : Donal Syafrianto, SSI.Ft, M.fis	
3. Anggota : Dr.Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Jodi Firanza NIM 18089156 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Volta Padang Panjang”**, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juni 2023

Saya yang menyatakan



Jodi Firanza
NIM. 18089156

ABSTRAK

Jodi Firanza, 2023. Pengaruh Latihan *Rope Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Volta Volta Padang Panjang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Volta Padang Panjang, yang menyebabkan kemampuan *smash* dan *block* mereka kurang sempurna dan kurang memuaskan sehingga prestasi yang diperoleh kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Rope Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli Volta Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *Rope Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli Volta Padang Panjang yang berjumlah 18 orang sedangkan sampel diambil secara *purpose sampling*, yaitu berdasarkan tujuan penelitian yang di ambil hanya atlet yang sering datang latihan atau yang aktif melakukan latihan sebanyak 10 orang atlet putra bolavoli Volta Padang Panjang. Setelah diambil data *pretest*, selanjutnya dilakukan penerapan program latihan *Rope Jump*. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali. Instrumen penelitian yg digunakan adalah *vertical jump*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Latihan *Rope Jump* berpengaruh signifikan yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ($t_{hit} = 6,0843 > t_{tab} = 1,833$). Jika dilihat dari rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai, maka latihan *Rope Jump* sangat efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dimana rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai dimana skor rata-rata dari 67,78 menjadi 84,47 yang memiliki peningkatan sebesar 16,69

Kata Kunci: *Rope Jump, Daya Ledak Otot Tungkai, Bolavoli.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH LATIHAN ROPE JUMP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI VOLTA PADANG PANJANG”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Prof.Dr. Alnedral, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan/Prodi Dan Pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Donal Syafrianto, SSt.FT., M.Fis dan Bapak Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or selaku penguji.
5. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun non materi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada atlet, pelatih dan pengurus bolavoli Volta Padang Panjang, yang telah memberikan izin dan membatu proses penelitian.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini

Penulis menyadari sepenuhnya Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga Skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan penelitian.....	8
F. Manfaat penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Definisi Operasional Variabel	30
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Analisis Data	39
C. Pembahasan Hasil.....	41
D. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
C. Implikasi	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gamabr	Halaman
1. Otot tungkai bagian atas.....	16
2. Otot tungkai bagian bawah	17
3. <i>Rope jump</i>	20
4. Kerangka Konseptual	27
5. Sikap Tes Pengukuran Vertical Jump	32
6. Histogram <i>Pre Test</i> Vertical Jump.....	35
7. Histogram Post Test Vertical Jump	37

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama-Nama sampel yang akan diteliti	29
2. Norma Penilaian <i>Vertical Jump</i>	32
3. Distribusi frekuensi data Pree-test	34
4. Data Pre Test dan Normatif.....	36
5. Distribusi Frekuensi data Post-test.....	37
6. Data Post Test dan Normatif.....	38
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	40
8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Rope Jump.....	52
2. Data Tes Awal (Pretest) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Klub Volta Padang Panjang	55
3. Data Tes Akhir (Posttest) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Klub Volta Padang Panjang	56
4. Hasil Uji Normalitas Pre Test	57
5. Hasil Uji Normalitas Post Test.....	58
6. Hasil Uji Hipotesis	59
7. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	61
8. Nilai Persentil untuk distribusi t.....	62
9. Dokumentasi Penelitian.....	63
10. Surat Izin Penelitian.....	65
11. Surat Selesai Penelitian.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang sangat digemari setiap orang diseluruh dunia. Olahraga juga merupakan kebutuhan yang penting dalam kehidupan sehari-hari, karena semua orang menginginkan tubuh yang sehat jasmani dan rohani agar dapat melakukan aktivitas setiap hari. Dengan berolahraga dapat membuat tubuh menjadi bugar, sehat dan meningkatkan kinerja otot tubuh. Olahraga selain menyenangkan juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan sebuah prestasi.

Sebagaimana yang telah ditetapkan dalam Undang-Undang no 11 tahun 2022 tentang keolahragaan menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Dari pernyataan di atas dapat dijelaskan bahwa olahraga dapat berfungsi untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana untuk mencapai prestasi. Upaya ini dilakukan dengan berbagai macam olahraga yang bertujuan mengembangkan penampilan diri dan juga bisa sebagai pencapaian prestasi.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, bolavoli adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas bolavoli di lingkungan masyarakat terbukti dengan

banyaknya berdiri club-club bolavoli mulai dari kota-kota besar sampai ke pelosok desa yang terpencil dan sering diselenggarakannya kejuaraan antar daerah, provinsi maupun negara. Menurut Erianti (2004:15) Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bolavoli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan provinsi, nasional, maupun internasional.

Dalam permainan bolavoli, dibutuhkan berbagai unsur seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Seseorang untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolavoli mereka harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli. Menurut Ahmadi (2007: 20), “Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis (*service*), *passing* bawah, *passing* atas, *block* (bendungan) dan *smash* (*spike*)”.

Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain bolavoli dengan baik diperlukan kondisi yang prima. Dalam permainan bolavoli dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (Ahmadi, 2007:65). Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti: *smash*, *blocking*, *passing*, *defende*, *service*.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik yang penting dalam kegiatan olahraga terutama dalam aktivitas olahraga yang terjadi gerakan eksplosive seperti olahraga bolavoli. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi lompatan, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Menurut Arsil

(2010) “Daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi secara dinamis, *eksplosive* dalam waktu cepat”. Sedangkan Bafirman (2008:84) menjelaskan bahwa, ”daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosive yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”. Pendapat tersebut didukung oleh Syafruddin (2011:107) mengatakan bahwa, “pelaksanaan teknik memukul (*smash*) dalam permainan bolavoli merupakan salah satu bentuk gerakan yang menuntut daya ledak otot tungkai untuk meloncat”.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bolavoli, seperti saat melakukan *smash, set-up dan block*. Ketinggian lompatan secara vertikal akan memudahkan untuk *smash, set-up, dan block*. Jika seorang atlet tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus saat melakukan lompatan dengan cepat, maka *smash* yang dilakukan percuma dan menguntungkan bagi lawan. Dan saat melakukan *set-up* (umpan) jika seandainya bola lambungan pertama yang dikasih pemain (setim) tinggi dan terlalu rapat ke net maka tosser harus melompat setinggi-tingginya agar bisa mengumpan bola dengan baik kepada spiker karena jika tidak maka bola yang tinggi dan terlalu rapat ke net tadi akan lewat ke daerah lawan dan besar kemungkinan bagi lawan menyerang secara langsung bola yang lewat tadi.

Kemudian pada *block*, jika seorang bloker lompatannya rendah maka akan memudahkan lawan melakukan serangan sehingga masuk kelapangan

sendiri. Maka untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai yang bagus, cepat dan tepat sasaran serta lompatan yang tinggi saat melakukan smash set-up dan block dalam permainan bolavoli, dibutuhkan melompat lebih tinggi. Untuk itu diperlukan program latihan yang baik, terencana, terprogram dan bentuk latihan yang tepat sehingga tercapainya tujuan yang diinginkan.

Disini peneliti mengambil latihan *plyometric* karena latihan *plyometric* sangat erat hubungannya dengan olahraga bolavoli, karena olahraga bolavoli olahraga yang banyak menggunakan lompatan oleh sebab itu latihan *plyometric* adalah latihan yang sangat tepat untuk meningkatkan tinggi lompatan dan daya ledak terutama daya ledak otot tungkai.

Ada beberapa bentuk latihan daya ledak otot tungkai yang dinamakan dengan latihan *plyometrics*. Menurut Chu & Myer (2013:14), "*plyometrics* didefinisikan sebagai latihan yang memungkinkan otot mencapai kekuatan maksimum dalam waktu sesingkat mungkin". Adapun bentuk-bentuk latihan *plyometrics* sangat beragam diantaranya adalah dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki sebagai tumpuan. Seperti latihan *rope jump*, *jump in place*, *standing jump*, *depth jump*, *quick leap*, *jump to box*. Dari beberapa macam latihan *plyometric* peneliti mengambil latihan *rope jump* dikarenakan latihan tersebut sangat efektif untuk olahraga bolavoli dimana olahraga tersebut banyak menggunakan teknik lompatan.

Rope jump adalah latihan yang banyak menggunakan lompatan hal ini sangat berguna pada atlet bolavoli untuk meningkatkan tinggi lompatan dan meningkatkan daya ledak otot tungkai. Menurut Aagaard (2012:3), "*Rope jump*

adalah salah satu dari bentuk latihan *plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah kepada kemampuan daya ledak otot tungkai”.

Setelah peneliti melakukan observasi baik saat latihan dilapangan maupun saat bertanding, dalam observasi tersebut peneliti melihat kondisi fisik atlet bolavoli klub Volta Padang Panjang masih belum maksimal. Seperti kurangnya pergerakan saat mengejar pada saat block, smash dan menyelamatkan bola yang terlalu rapat ke net. Hal ini terlihat dari kesalahan mereka saat melakukan smash dan block, diantaranya ada bola yang menyangkut di pita net, terkena blocking lawan dan terjatuh dilapangan sendiri.

Smash banyak dilakukan terlambat atau tidak bisa menempatkan posisi tubuh pada tempat yang seharusnya. Ada pula bola yang keluar lapangan dan gerakan tosser yang lambat, lompatan saat mengumpan bola yang terlalu rapat ke net akibatnya umpan tidak sempurna. Serta saat pemain melakukan *blocking* (membendung bola lawan) ada gerakan yang lambat dan lompat yang juga rendah sehingga bola lewat dari bloker. Hal ini diduga salah satu faktor yang mempengaruhi adalah masih rendahnya daya ledak otot tungkai atlet klub Volta Padang Panjang, sehingga prestasi yang dicapai kurang optimal.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih, pelatih tersebut mengatakan turunnya prestasi klub bolavoli Volta Padang Panjang disebabkan karena kurangnya motivasi atlet saat latihan maupun saat pertandingan banyak atlet yang kurang disiplin pada saat latihan kondisi fisik.

Setelah dilakukan pengambilan data awal pada saat latihan menggunakan tes *vertikal jump* didapatkan hasil yang pada umumnya daya ledak otot tungkai atlet klub Volta Padang Panjang berada pada kriteria kurang. Dari sepuluh orang atlet Volta Padang Panjang hanya 3 orang yang masuk kriteria baik. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub Volta Padang Panjang perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan yang dilakukan adalah latihan *rope jump*. Diharapkan dengan latihan ini daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Volta Padang Panjang bisa ditingkatkan, sehingga lompatan atlet bertambah dan keterampilan smash, set-up dan block mereka juga bisa lebih baik.

Prestasi yang pernah diraih oleh klub Volta Padang Panjang pada tahun 2010 jadi juara ketiga dalam kejuaraan antar nagari se-Kota Padang Panjang, dan banyak juga atlet Klub Volta Padang Panjang dipilih mewakili Padang Panjang untuk Porprov. Pada tahun 2017 peringkat ke tiga se-Sumatera Barat di kejuaraan Flipper Cup. Pada saat ini prestasi yang diraih Klub Volta Padang Panjang belum optimal atau dapat dikatakan menurun. Dilihat dari beberapa kali pertandingan Klub Volta Padang Panjang tidak mampu mempertahankan peringkatnya, yang awalnya sering mendapatkan juara namun sekarang hanya mampu bertahan sampai babak penyisihan. Seperti pada kejuaraan antar nagari di Kota Padang Panjang pada tahun 2018 dan turnamen tingkat Sumatera Barat yang diadakan oleh klub Ipsil Tanah Datar pada tahun 2019. Ditambah lagi pada kejuaraan KKN Cup yang diadakan di Kota Padang Panjang tahun 2021 kembali mengalami kekalahan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu:

minim jam tanding, kinerja pelatih yang kurang, kondisi fisik atlet yang rendah, sarana dan prasarana yang belum memadai, tingkat kesehatan, kesegaran jasmani, status gizi yang kurang baik dan metode latihan serta program latihan yang belum berjalan baik.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, penulis melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Volta Padang Panjang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah penelitian dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Menurunnya prestasi atau kegagalan-kegagalan dalam pertandingan yang di peroleh tiap tahun.
2. Kurangnya tinggi lompatan atlet saat melakukan smash dan block.
3. Daya ledak otot tungkai atlet masih kurang maksimal.
4. Kurangnya latihan untuk penunjang daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan, maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan sasaran penelitian yang diinginkan. Penulis membatasi ruang lingkup permasalahan yaitu tentang

Pengaruh Latihan *Rope Jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Volta Padang Panjang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah maka perumusan masalah dalam peneliti yaitu “untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *rope jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Volta Padang Panjang”.

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *rope jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Volta Padang Panjang.

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian , maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Aspek Teoritis
 - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bola voli dalam membahas peningkatan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan hasil tinggi lompatan yang baik pada atlet bola voli.
 - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.
2. Aspek Praktis

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *rope jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli.
- b. Memberikan referensi pada pelatih tentang metode melatih fisik.
- c. Sebagai bahan pertimbangan variasi pelatih dalam membuat metode latihan fisik.
- d. Sebagai variasi menu latihan fisik di klub Volta Padang Panjang