

**PENGARUH BENTUK LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN MOTIVASI
BERLATIH TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI
PUTRA KUBANG JAYA**

TESIS



Oleh

**BAYU ANGGORO
NIM. 20199017**

*Ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan dalam
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRACT

Bayu Anggoro. (2023). The Effect of Forms of Plyometric Training and Training Motivation on the Explosive Ability of Leg Muscles in Men's Volleyball Players in Kubang Jaya, Pekanbaru City. Postgraduate Sports Education Thesis, Faculty of Sports Science, Padang State University.

The problem in this study is the low motivation to practice and the low explosive power of the Kubang Jaya Men's Club volleyball players. This study aims to reveal the effect of the Plyometric Depth Jump training form and the Jump to Box Plyometric training form and training motivation on the explosive ability of Putra Kubang Jaya volleyball players.

This type of research uses a quasi-experimental method that uses a treatment by Level 2 x 2 design, which is a factorial experiment involving two factors. The sample of this study were Putra Kubang Jaya volleyball players, totaling 20 people. Data on motivation to practice players was measured using a questionnaire, and to measure the explosive power of volleyball players using a vertical jump test then proceed with testing the requirements analysis of variance and analysis of variance data (ANAVA) 2 x 2 lanes at a significance level of $\alpha = 0.05$ and the Shapiro normality test -Wilk Sig. >0.05 . Furthermore, because it is continued with the Tukey test.

The results of the data analysis show that: (1) There are differences in the effect of the depth jump plyometric training form and the jump to box plyometric training form on the explosive power of the leg muscles of volleyball players in Putra Kubang Jaya Club, Kota Pekanbaru, (2) There is an interaction between the depth jump plyometric training forms, the form of plyometric jump to box training and training motivation on the explosive power of the leg muscles of the Putra Kubang Jaya Club volleyball players in Pekanbaru City, (3) In the high motivation group the depth jump plyometric training form is more effective than the jump to box plyometric training form of Club volleyball players Putra Kubang Jaya City of Pekanbaru, (4) There was a difference in the low training motivation group between the jump to box plyometric training form being better than the depth jump plyometric training form for increasing the explosive power of the limb muscles of volleyball players in Putra Kubang Jaya Club, Pekanbaru City.

Keywords: Limb Muscle Explosive Ability, Player Training Motivation, Forms of Exercise *Plyometrics* Depth Jump, Form of Jump to Box Plyometric Exercise.

ABSTRAK

Bayu Anggoro. (2023). Pengaruh Bentuk Latihan Plyometrik dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putra Kubang Jaya Kota Pekanbaru. Tesis Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini rendahnya motivasi berlatih dan rendahnya kemampuan daya ledak pemain bolavoli Klub Putra Kubang Jaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh bentuk latihan *Plyometrik Depth Jump* dan bentuk latihan *Plyometrik Jump to Box* dan motivasi berlatih terhadap kemampuan daya ledak pemain bola voli Putra Kubang Jaya.

Jenis penelitian ini adalah ini menggunakan metode quasi eksperimen yang menggunakan rancangan *treatment by Level 2 x 2*, yaitu suatu eksperimen faktorial yang menyangkut dua faktor. Sampel penelitian ini adalah pemain bolavoli Putra Kubang Jaya yang berjumlah 20 orang. Data motivasi berlatih pemain diukur menggunakan angket, dan untuk mengukur kemampuan daya ledak pemain bolavoli menggunakan tes *vertical jump*. Data dianalisis menggunakan ANAVA dua jalur pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ dan uji normalitas *Shapiro-Wilk Sig. > 0,05* dilanjutkan dengan uji Tukey.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan pengaruh bentuk latihan pliometrik *depth jump* dan bentuk latihan pliometrik *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Putra Kubang Jaya Kota Pekan Baru, (2) Terdapat interaksi antara bentuk latihan pliometrik *depth jump*, bentuk latihan pliometrik *jump to box* dan motivasi berlatih terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Putra Kubang Jaya Kota Pekan Baru, (3) Pada kelompok motivasi tinggi bentuk latihan pliometrik *depth jump* lebih efektif dibandingkan bentuk latihan pliometrik *jump to box* pemain bolavoli Klub Putra Kubang Jaya Kota Pekan Baru, (4) Pada kelompok motivasi berlatih rendah bentuk latihan pliometrik *jump to box* lebih efektif dibandingkan bentuk latihan pliometrik *depth jump* untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Putra Kubang Jaya Kota Pekan Baru.

Kata Kunci: Kemampuan Daya ledak Otot Tungkai, Motivasi Berlatih Pemain, Bentuk Latihan *Plyometrik Depth Jump*, Bentuk Latihan *Plyometrik Jump to Box*.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Bayu Anggoro
NIM : 20199017

Nama

Tanda tangan

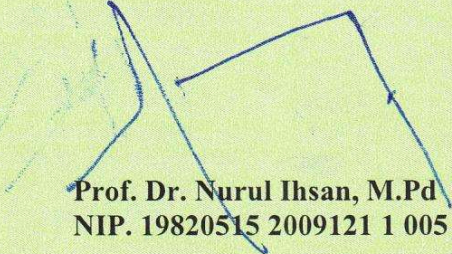
Tanggal

Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki,
S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 2009121 1 004
Pembimbing




Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator


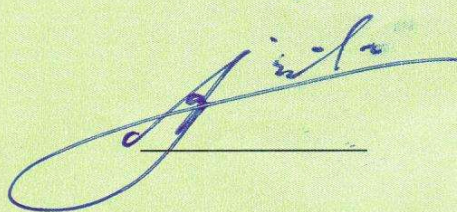
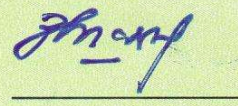


Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
NIP. 19820515 2009121 1 005



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd NIP. 19790704 2009121 1 004 (Ketua)	
2.	Prof. Dr. Arsil, M.Pd NIP.19600317 198602 1 002 (Anggota)	
3.	Dr. Masrun, M.Kes NIP. 19631104 198703 1 002 (Anggota)	

Mahasiswa

Nama : Bayu Anggoro
NIM : 20199017
Tanggal Ujian : 23 Agustus 2023

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "**Pengaruh Bentuk Latihan Pliometrik dan Metode Berlatih Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Kubang Jaya**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Tim Kontributor
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2023
Saya yang menyatakan



Bayu Anggoro
Nim. 20199017

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan atas Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian dengan judul: “Pengaruh Bentuk Latihan Plyometric dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Daya ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putra Kubang Jaya Kota Pekanbaru”. Penulisan tesis ini bertujuan untuk melengkapi syarat mencapai gelar magister pendidikan (M.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan penelitian ini peneliti banyak menerima bantuan, bimbingan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi kemudahan sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi kemudahan sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang sangat optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.

4. Prof. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan masukan, arahan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan tesis ini.
5. Dr. Arsil, M.Pd, dan Dr. Masrun.M.Kes, selaku kontributor yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.
6. Seluruh Staff dan pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Kedua Orang Tua yang terkasih, Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang serta Istri, Anak dan Adik tersayang yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta do'a, motivasi dan kasih sayang yang selalu diberikan kepada peneliti.
8. Pelatih Klub Bolavoli Putra Kubang Jaya memberikan fasilitas dan berkontribusi pada kegiatan penelitian ini. Seluruh pihak yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan pemain klub bola voli Putra Kubang Jaya Kota Pekanbaru dalam pengambilan data penelitian.
9. Kepada Putri Ulandari, Boki Ariantesa, Ai Syah Putri Wardani, Sovia Wahyuni, Siti Aisyah Suganda yang selalu membantu, memberikan motivasi sehingga tesis ini terselesaikan.
10. Kepada teman-teman saya diluar kampus serta rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

11. Semua Pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan, begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin-aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, Agustus 2023
Penulis

Bayu Anggoro
NIM 20199017

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian	11
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakekat Teoritik	12
1. Permainan Bolavoli	12
2. Daya Ledak Otot Tungkai	15
3. Latihan <i>Plyometrics</i>	22
4. Motivasi Berlatih	36
B. Kajian Penelitian yang Relevan	42
C. Kerangka Konseptual	44
D. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51

C. Populasi dan Sampel	51
D. Jenis dan Sumber Data	52
E. Defenisi Operasional	52
F. Teknik Pengumpulan Data	58
G. Teknik Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	61
1. Motivasi Berlatih.....	61
2. Data <i>Vertical Jump</i>	62
B. Pengujian Analisis Varian.....	73
1. Uji Normalitas.....	74
2. Uji Homogenitas Varians.....	75
C. Pengujian Hipotesis	76
D. Pembahasan.....	79
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	86
B. Implikasi	87
C. Saran	88
DAFTAR RUJUKAN.....	90
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain penelitian	50
2. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban	54
3. Kisi-Kisi Angket Motivasi Belum Validasi	55
4. Kegiatan Program Latihan	59
5. Data Motivasi Berlatih Pemain Bola Voli Putra Kubang Jaya	61
6. Data <i>Vertical Jump</i> Pemain Bola voli Putra Kubang Jaya	62
7. Distribusi Data <i>Vertical Jump</i> pada Kelompok Bentuk Latihan <i>Plyometrics Dept Jump</i> (A_1)	64
8. Distribusi Data Kemampuan <i>Vertical Jump</i> pada Kelompok Bentuk Latihan <i>Jump to Box</i> (A_2).....	65
9. Distribusi Data Latihan pada Kelompok Motivasi Berlatih Tinggi (B_1) ...	66
10. Distribusi Data Latihan pada Kelompok Motivasi Berlatih Rendah (B_2)..	68
11. Distribusi Data <i>Vertical Jump</i> Pada Kelompok Bentuk Latihan <i>Dept Jump</i> dengan Motivasi BerlatihTinggi (A_1B_1)	69
12. Distribusi Data Kemampuan <i>Vertical Jump</i> pada Kelompok Bentuk Latihan <i>Jump to Box</i> dengan Motivasi Berlatih Tinggi (A_2B_1)	70
13. Distribusi Data Kemampuan <i>Vertical Jump</i> pada Kelompok Bentuk Latihan <i>Dept Jump</i> dengan Motivasi Berlatih Rendah (A_1B_2)	72
14. Distribusi Data Kemampuann Pada Kelompok Metode Latihan Interval Intensif dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah (A_2B_2)	73
15. Hasil Uji Normalitas Two Way Anova Distribusi Data Penelitian.....	75
16. Hasil Uji Homogenitas Two Way Anova Data Penelitian	76
17. Rangkuman Hasil perhitungan ANAVA Dua Jalur	77
18. Rangkuman Hasi Uji Analysis Of Variance (ANOVA) dengan Uji Tukey.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dept jump</i>	31
2. Jump to Box	35
3. Tes Vertikal Jump	57
4. Histogram Distribusi Frekuensi Motivasi Berlatih	62
5. Histogram Distribusi Frekuensi Vertical Jump	63
6. Histogram Distribusi Frekuensi Vertical Jump pada kelompok bentuk latihan pliometrik Depth jump	64
7. Histogram Distribusi Frekuensi Vertical Jump pada kelompok bentuk latihan pliometrik Jump to box	66
8. Histogram Distribusi Frekuensi Vertical Jump pada kelompok motivasi berlatih tinggi	67
9. Histogram Distribusi Frekuensi Vertical Jump pada kelompok motivasi berlatih rendah.....	68
10. Histogram Distribusi Frekuensi Vertical Jump pada A1B1	70
11. Histogram Distribusi Frekuensi Vertical Jump pada A2B1	71
12. Histogram Distribusi Frekuensi Vertical Jump pada A1B2	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	94
2. Kisi-Kisi Angket Motivasi Berlatih Pemain Bola Voli Putra Kubang Jaya.....	122
3. Angket dan Matching Angket	128
4. Data Mentah Vertical Jump.....	131
5. Deskripsi Data Vertical Jump	132
6. Tabel Uji Normalitas, Homogenitas, Uji Hipotesis, Uji Tukey.....	135
7. Dokumentasi.....	139

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat di tengah-tengah masyarakat saat ini salah satunya adalah olahraga bolavoli. Olahraga Bolavoli ikut berkembang seiring dengan berkembangnya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Pada saat sekarang ini, olahraga bolavoli tidak hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi juga sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet-atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang dipertandingkan.

Dalam pembinaan olahraga prestasi hendaknya para pelatih, atlet maupun manager tim memahami unsur-unsur yang dapat mempengaruhi prestasi yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam pembinaan prestasi pelatih dituntut tidak hanya melatih kondisi fisik dan teknik saja, tetapi juga harus memperhatikan seperti halnya taktik dan mental atlet. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB V Pasal 20 ayat 3 dijelaskan sebagai berikut: “Olahraga prestasi dilaksanakan dengan proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan uraian di atas, dalam usaha peningkatan prestasi atlet, khususnya pemain bolavoli, perlunya pembinaan secara terencana dan terstruktur serta pengetahuan untuk dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga bolavoli ini.

Karena dalam proses dalam olahraga ini untuk mencapai suatu prestasi dibutuhkan waktu yang lama.

Permainan bolavoli memiliki teknik-teknik dasar yaitu: *servis*, *passing*, *smash* dan *block*, dimana dalam permainan bolavoli kemenangan sangat bergantung pada fisik, teknik, taktik dan mental seorang pemain. Keempat unsur tersebut merupakan unsur-unsur dalam pencapaian prestasi dan harus dimiliki bagi pelakunya dalam hal ini adalah atlet.

Menurut Madri (2016:2) menyatakan bahwa dalam kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen: kebugaran, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi. Berpedoman dengan pendapat di atas, salah satu dari komponen kondisi fisik adalah daya ledak otot. Di sini daya ledak otot yang dimaksud adalah otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting seperti untuk menunjang keberhasilan *smash* dan *block* dalam bermain bolavoli. Karena permainan bolavoli merupakan olahraga yang lebih banyak menggunakan kerja otot tungkai untuk meloncat dan memukul bola ke daerah lawan serta membendung serangan lawan.

Kekuatan loncatan yang tinggi dan kemampuan memukul bola yang keras ke daerah lawan merupakan dua bentuk kemampuan fisik yang sangat ditentukan oleh kemampuan daya ledak otot tungkai. Dapat dikemukakan bahwa untuk bisa menguasai teknik memukul dan teknik membendung yang baik setiap pemain harus memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai, otot lengan dan otot perut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan kedua tungkai/kaki mengatasi beban tubuh sendiri untuk melakukan

gerakan baik secara asiklik (loncat vertikal) maupun secara siklik (gerakan horizontal) dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi.

Hal ini juga didukung oleh pendapat Blume (2004:93) yang mengatakan *smasher* harus memiliki daya ledak, daya tahan, lompatan, koordinasi gerak dan kekuatan pukulan. Sehingga dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka seorang pemain akan mampu melompat yang tinggi untuk memukul bola di atas net”. Memiliki lompatan yang tinggi, tidak hanya mampu memukul bola di atas net seperti yang dijelaskan di atas, tetapi juga mampu untuk membendung (*block*) serangan (*smash*) dari lawan. Karena, menurut Bafirman dan Apri Agus (2008 : 84), “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 eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki”.

Berdasarkan keterangan di atas, daya ledak otot merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting seperti saat melakukan *smash* dan *block* dalam permainan bolavoli. Untuk bisa melakukan *smash* dan *block* yang dimaksud, tentu memerlukan daya ledak otot yang baik. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008 : 82), “Daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya”. Daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi”. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang

dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Misalnya, wujud daya ledak otot tungkai berupa hasil lompatan.

Menurut McNelly dan Sandler (2009) salah satu bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan daya ledak adalah *plyometrics*. Karena latihan *plyometrics* merupakan latihan yang disusun untuk meningkatkan kemampuan yang dapat menghubungkan antara kekuatan dan kecepatan yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan-gerakan reaktif eksplosif seperti: lompat, lempar dan sprint (Syafuruddin, 2011: 75). Berpedoman dari pendapat di atas bahwasanya latihan *plyometrics* bukan hanya tertuju untuk latihan daya ledak otot tungkai saja, jadi latihan *plyometrics* adalah bentuk latihan hanya untuk tubuh bagian bawah yaitu latihan daya ledak otot tungkai. Padahal latihan *plyometrics* melatih daya ledak secara umum baik itu tubuh bagian atas ataupun bagian bawah seperti daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai.

Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai (tinggi lompatan) pemilihan metode latihan juga sangat menentukan dalam keberhasilan pencapaiannya. Karena, dengan menggunakan metode dan program latihan yang tepat maka peningkatan daya ledak otot tungkai akan bisa dicapai dengan lebih baik. Sehingga dengan mempunyai tinggi lompatan yang baik akan memudahkan atlet dalam mengarahkan bola kedaerah lawan yang kosong dan bisa menghindari dari bendungan lawan. Selain itu, dengan daya ledak yang baik akan memperkuat dalam pertahanan awal yaitu membendung serangan lawan dan kemenangan akan lebih mudah diraih.

Selain itu, keberhasilan latihan seseorang dapat juga didukung dengan

adanya motivasi berlatih yang dimiliki oleh pemain. Dalam proses latihan juga banyak faktor-faktor yang akan menentukan hasil latihan tersebut. Faktor-faktor tersebut adalah faktor bawaan atau faktor internal yang dimiliki oleh individu itu sendiri, seperti: bakat, minat, motivasi, dan intelegensi. Selain faktor tersebut, adalah faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar individu, seperti: pelatih, guru, waktu latihan, program latihan, metode latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan.

Motivasi harus dimiliki oleh seorang atlet pada proses latihan agar dapat meraih prestasi dalam berolahraga. Motivasi berlatih memberikan kesempatan pada pemain untuk mencapai sesuatu dengan sempurna, meningkatkan kebugaran pada tingkatan tertinggi, dan berlatih secara maksimal. Motivasi berlatih pada hakikatnya merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain dalam proses latihan.

Berdasarkan pendapat di atas, agar pencapaian hasil latihan daya ledak yang lebih baik banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri, seperti motivasi berlatih pemain, pemilihan metode latihan yang tepat, fasilitas dan peralatan yang memadai dalam pelatihan dan kemampuan dari atlet itu sendiri. Sehingga dengan fasilitas yang lengkap, pemilihan metode latihan yang tepat, kualitas pelatih yang baik dan didukung oleh organisasi cabang akan lebih menunjang keberhasilan dalam pencapaian latihan tersebut.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti ke lapangan, ternyata masih banyak para pemain yang belum memiliki kemampuan bermain yang baik

sehingga hasil yang dicapai belum sesuai dengan harapan dalam tujuan latihan, seperti yang sering nampak dilapangan hasil kemampuan *smash* dan *block* pemain belum begitu baik.

Hal ini diduga disebabkan karena masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain terutama daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bolavoli Klub putra kubang jaya. Ini terlihat ketika atlet melakukan *smash*, bola sering menyangkut di net, kalau pun bola tersebut melewati net tapi dengan mudahnya lawan membendung bola tersebut dan penepatan bola dalam melakukan *smash* juga belum terlaksana dengan baik seperti sulitnya atlet tersebut mengarahkan bola ke daerah yang kosong di tempat lawan.

Tidak hanya itu, saat lawan melakukan serangan maka atlet tersebut sangat sulit untuk melakukan *block*, hal ini disebabkan raihan lawan tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan pemain bolavoli Klub putra kubang jaya dengan kata lain di atas *block* yang dilakukan padahal ukuran tinggi badan yang sama. Dari penjelasan di atas sudah jelas bahwasanya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub putra kubang jaya masih rendah.

Kenyataan ini tentu akan mempengaruhi pencapaian hasil latihan, khususnya pada cabang olahraga bolavoli. Maka dari itu diperlukan usaha yang segera untuk mencari pemecahannya. Salah satu upaya yang paling strategis untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, peneliti ingin menerapkan latihan *plyometrics* dengan menggunakan bentuk latihan *depth jump* dan *jump to box*. Bentuk latihan ini sering digunakan pelatih untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, oleh karena itu peneliti akan menerapkan bentuk latihan ini dengan

terprogram, tersusun dan terencana.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa dalam mencapai olahraga prestasi membutuhkan pembinaan yang membutuhkan waktu yang lama, pengembangan latihan yang terencana dengan tingkatan tertentu, serta dibutuhkannya ilmu pengetahuan dan ilmu keolahragaan yang cukup tentunya. Olahraga bolavoli termasuk kedalam olahraga bola besar, untuk mencapai prestasi dalam olahraga ini dibutuhkan juga pembinaan, pengembangan, serta pengetahuan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan pada pemain pada klub putra kubang jaya serta wawancara peneliti dengan pelatih bola voli klub kubang jaya, bahwa rendahnya daya ledak otot tungkai pemain klub putra kubang jaya serta terlihat dari motivasi pemain tersebut pada saat latihan. Hal ini disebabkan bentuk variasi latihan yang tidak disesuaikan dan kebutuhan pemain, selain itu program yang diberikan sangat monoton sehingga pemain kurang bersemangat dalam mengikuti latihan, khususnya pada daya ledak otot tungkai sehingga permainan bolavoli klub Putra Kubang Jaya masih jauh dari apa yang diharapkan di saat pertandingan. Kemudian pada saat hendak melakukan sesi latihan, pemain tidak jarang sering yang terlambat datang dan bahkan bermalas-malasan dalam melakukan sesi latihan.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin memberikan suatu program untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain klub putra kubang jaya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang di atas, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan dayaledak otot tungkai pemain bola voli klub putra Kubang Jaya yaitu :

1. Apakah kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam menunjang permainan bolavoli pemain klub kubang jaya?
2. Apakah pembinaan mempengaruhi kemampuan bermain pemain bolavoli klub putra kubang jaya?
3. Apakah motivasi atlet dalam latihan mempengaruhi kemampuan daya ledak pemain dalam bolavoli?
4. Apakah bentuk latihan *plyometrics depth jump* dan bentuk latihan *plyometrics jump to box* mempengaruhi dayaledak otot tungkai pemain bolavoli klub putra kubang jaya?
5. Apakah motivasi latihan mempengaruhi kemampuan dayaledak otot tungkai pemain bola voli klub putra kubang jaya?
6. Apakah interaksi antara bentuk latihan *plyometrics depth jump*, bentuk latihan *plyometrics jump to box* dengan motivasi latihan mempengaruhi kemampuan dayaledak otot tungkai pemain?
7. Apakah perbedaan bentuk latihan *depth jump* dengan bentuk latihan *plyometrics jump to box* pemain yang memiliki motivasi tinggi mempengaruhi kemampuan dayaledak otot tungkai pemain bolavoli klub putra kubang jaya?
8. Apakah perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *jump to box* dengan bentuk latihan *plyometrics depth jump* pemain yang memiliki motivasi rendah

mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub putra kubang jaya?

9. Apakah program latihan dan kemampuan pelatih memberi pengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub putra kubang jaya?

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub putra kubang jaya, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini meliputi empat variabel. Bentuk latihan *plyometrics* sebagai variabel bebas yang terdiri dari dua jenis bentuk latihan *plyometrics* yaitu bentuk latihan *dept jump* dengan bentuk latihan *plyometrics jump to box*, sedangkan variabel moderatornya adalah motivasi pemain klub Putra Kubang Jaya dalam berlatih yang terdiri dari dua kategori motivasi tinggi dan rendah. Sementara variabel terikatnya adalah kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub putra kubang jaya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah Maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan antara bentuk latihan *depth jump* dan bentuk latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub putra kubang jaya?
2. Apakah terdapat interaksi bentuk latihan pliometrik dan motivasi berlatih terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bola voli klub Putra Kubang Jaya?

3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan daya ledak otot tungkai pemain yang dilatih dengan bentuk latihan *depth jump* dan bentuk latihan *jump to box* dengan pemain yang memiliki motivasi berlatih tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan peningkatan daya ledak otot tungkai pemain yang dilatih dengan bentuk latihan *depth jump* dan bentuk latihan *jump to box* dengan pemain yang memiliki motivasi berlatih rendah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh secara keseluruhan antara bentuk latihan *plyometrics* bentuk latihan *depth jump* dengan bentuk latihan *plyometrics jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub putra kubang jaya
2. Untuk mengetahui interaksi antara bentuk latihan *plyometrics* dengan motivasi berlatih pemain terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub putra kubang jaya
3. Untuk mengetahui perbedaan antara bentuk latihan *depth jump* (A1) dengan bentuk latihan *plyometrics jump to box* (A2) atlet yang memiliki motivasi berlatih tinggi terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub putra kubang jaya
4. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *plyometrics dept jump* (A1) dengan bentuk latihan *plyometrics jump to box* (A2) atlet yang memiliki motivasi berlatih rendah terhadap daya ledak otot tungkai pemain

bolavoli klub putra kubang jaya

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Secara teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dibidang metode latihan, program latihan dan bentuk latihan dalam rangka meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli klub kubang raya.

2. Secara Praktis

- a. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Magister pendidikan.
- b. Pelatih bolavoli klub kubang raya khususnya, sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain dengan bentuk latihan *plyometrics depth jump* dan bentuk latihan *plyometrics jump to box*.
- c. Pembaca dipergustakaan, sebagai bahan bacaan dalam rangka meningkatkan sekaligus mempublikasikan khasanah ilmu pengetahuan pada masyarakat luas.
- d. Para Pembina dan praktisi olahraga sebagai bahan informasi untuk menambah pengetahuan yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai.
- e. Para peneliti berikutnya, sebagai bahan referensi atau sumber kerangka ilmiah dalam rangka mempertajam hasil penelitian yang relevan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Hakekat Teoritik

1. Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, yaitu seorang pembina pendidikan jasmani di YMCA (*Young Men Christian Association*) di Kota *Holy Yoke, Massachusetts*, Amerika Serikat. W.G. Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara pukul memukul, melewati jaring yang dibentangkan dengan lapangan yang sama luasnya. Bola yang digunakan saat itu adalah mengambil dari bagian dalam bolabasket dan jaring (*net*) yang digunakan adalah jaring untuk main tenis. Pada mulanya permainan ini diberi nama *Minonette*. Kemudian atas saran dari Dr. Halsted Springfield namanya diganti menjadi *Volleyball* yang artinya memvoli bola secara bergantian (Beutelstahl, 2003:2).

Bola voli merupakan olahraga yang sangat berkembang di Indonesia, olahraga bola voli tidak hanya bergantung pada kondisi fisik yang baik saja, teknik dan taktik juga faktor pendorong dalam keterampilan bola voli (Ade Putra dan Sazeli Rifki, 2020) Di Indonesia permainan bolavoli dikenal sejak zaman penjajahan Belanda pada tahun 1928. Perkembangan permainan bolavoli dimasyarakat Indonesia sangat cepat. Hal ini terbukti pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 pada tahun 1951 di Jakarta, sampai sekarang bolavoli termasuk salah satu cabang olahraga resmi yang dipertandingkan.

Menurut PBVSI (2010:1) menjelaskan bahwa “ Bola voli merupakan