

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN MOTIVASI BERLATIH  
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
SMPN 2 BANTAN**

**TESIS**

*Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Magister Pendidikan Olahraga*



Oleh :

**FIRZA JURDILA**  
NIM: 21199072

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

## ABSTRAK

Firza Jurdila, (2023). Pengaruh Latihan *Plyometric* Dan Motivasi Berlatih Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 2 Bantan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *plyometric* dan motivasi terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan.

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen, populasi penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan yang berjumlah 60 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan setelah dilakukan pembagian kelompok ( $60 \times 27\% = 16$ ) tingkat Motivasi Berlatih tinggi dan ( $60 \times 27\% = 16$ ) tingkat Motivasi Berlatih rendah. Instrument yang digunakan adalah Test daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump* dan angket skala likert. Data yang diperoleh dianalisis dengan anava dua jalur dan dilanjutkan dengan uji *Tuckey*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Secara keseluruhan, terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *plyometric Quick Leap* dan latihan *plyometric Depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Bantan.. (2) Terdapat interaksi antara pendekatan latihan *plyometric Quick Leap* dan pendekatan latihan *plyometric Depth jump* dengan motivasi terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan. (3) Pada latihan *plyometric Quick Leap* motivasi tinggi lebih baik dari pada pendekatan latihan *plyometric Depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan. (4) Pada latihan *plyometric Depth jump* motivasi rendah lebih baik dari pada pendekatan latihan *plyometric Quick Leap* terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan.

**Kata Kunci : *Quick Leap, Depth jump, Motivasi, Daya Ledak Otot Tungkai.***

## **ABSTRACT**

Firza Jurdila, (2023). *The Effect Of Plyometric Training And Motivation On The Explosive Power Of Leg Muscles of extracurricular volleyball students of SMPN 2 Bantan*

*The problem in this study was that the explosive power of the leg muscles of the volleyball extracurricular students at SMPN 2 Bantan had not been maximized. This study aims to look at the differences in the effect of plyometric training and motivation on the explosive power of the leg muscles of the volleyball extracurricular students at SMPN 2 Bantan.*

*This type of research is a quasi-experimental, the population of this research is all 60 students of volleyball extracurricular activities at SMPN 2 Bantan, while the sample in this study is 32 students of volleyball extracurricular activities at SMPN 2 Bantan after dividing into groups ( $60 \times 27\% = 16$ ) the level of exercise motivation is high and ( $60 \times 27\% = 16$ ) low exercise motivation level. The instrument used was a leg muscle explosive power test using a vertical jump and a Likert scale questionnaire. The data obtained were analyzed using two-way ANOVA and continued with the Tuckey test.*

*Based on the results of the data analysis, it shows that: (1) Overall, there is a difference in the effect of the Quick Leap plyometric exercise and the Depth jump plyometric exercise on the explosive power of the leg muscles of the volleyball extracurricular students at SMP Negeri 2 Bantan. (2) There is an interaction between the Quick plyometric training approaches. Leap and Depth jump plyometric training approaches with motivation on leg muscle explosive power in volleyball extracurricular students at SMPN 2 Bantan. (3) The Quick Leap plyometric exercise with high motivation is better than the Depth jump plyometric training approach on leg muscle explosive power in volleyball extracurricular students at SMPN 2 Bantan. (4) In the plyometric Depth jump exercise, low motivation is better than the Quick Leap plyometric training approach to the explosive power of the leg muscles of volleyball extracurricular students at SMPN 2 Bantan.*

**Keywords :** *Quick Leap, Depth jump, Motivation, Limb Muscle Explosive*

**PERSETUJUAN AKHIR TESIS**

---

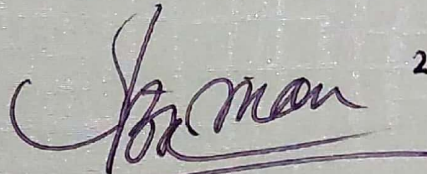
Nama Mahasiswa : Firza Jurdila

NIM : 21199072

Nama

Tanda Tangan

Tanggal



22/11-2023

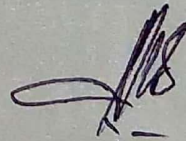
**Prof. Dr. Bafirman, HB.M.Kes, AIFO**  
NIP. 195911041985101001  
Pembimbing

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



**Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd**  
NIP. 198205152009121005

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator



**Prof. Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes**  
NIP. 197005121999032001

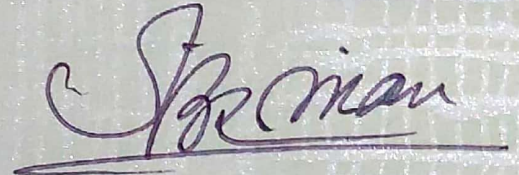
**PERSETUJUAN KOMISI**  
**AKHIR TESIS PENDIDIKAN OLAHRGA S2**

---

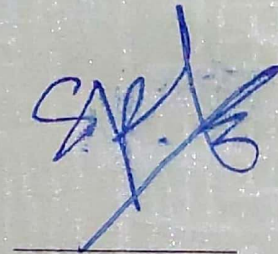
No. Nama

Tanda Tangan

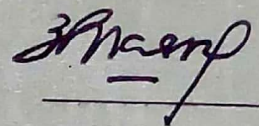
1. Prof. Dr. Bafirman, HB.M.Kes, AIFO  
(Ketua)



2. Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
(Anggota)



3. Dr. Masrun, M.Kes  
(Anggota)



**Mahasiswa :**

Nama : Firza Jurdila

NIM : 21199072

Tanggal Ujian : 08 November 2023

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ilmiah tesis saya dengan judul "**Pengaruh Latihan *Plyometric* dan Motivasi Berlatih Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 2 Bantan**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 06 November 2023

Saya yang menyatakan,



Firza Jurdila

NIM: 21199072

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya serta shalawat beriring salam penulis hadiahkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Plyometric* dan Motivasi Berlatih Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 2 Bantan”** akhirnya dapat terselesaikan.

Dalam penulisan dan penyusunan ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin namun penulis hanyalah manusia biasa yang mempunyai kekurangan, kelemahan dan keterbatasan kemampuan serta tidak luput dari kesalahan. Oleh sebab itu penulis yakin dalam penyusunan tesis penelitian ini masih jauh dan banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifat nya membangun. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Bafirman. HB, M.Kes, AIFO sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd sebagai penguji 1 yang telah memberikan arahan dan masukan untuk kesempurnaan tesis ini.
3. Dr. Masrun, M. Kes sebagai penguji 2 yang telah memberikan arahan dan masukan untuk kesempurnaan tesis ini.
4. Prof. Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang sudah memberikan arahan selama proses perkuliahan.
5. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang sudah memberikan pelayanan optimal dalam proses perkuliahan.

6. Prof. Ganefri, Ph. D Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang sudah memberikan izin untuk belajar di kampus Universitas Negeri Padang.
7. Pimpinan dan seluruh staf pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Kepala sekolah SMPN 2 Bantan, majlis guru, staf tata usaha dan siswa yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam rangka pengumpulan data yang peneliti butuhkan.
9. Kepada kedua orang tua, yang telah mendoakan, memberikan semangat juang dan tak henti memberikan motivasi, dukungan maupun nasehat kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya mahasiswa angkatan 2021 yang selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi ini.
11. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan, semoga segala bantuan bimbingan dari semua pihak menjadi amal ibadah disisi Allah SWT, Aamiin.

Padang, 06 November 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN KOMISI</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Landasan Teori .....	9
1. Hakikat Ekstrakurikuler.....	9
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	9
b. Tujuan Ekstrakurikuler.....	11
c. Fungsi Ekstrakurikuler .....	12
2. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai .....	13
a. Pengertian daya ledak otot tungkai .....	13
b. Fungsi Daya Ledak Otot Tungkai .....	13
c. Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai	14
3. Hakikat <i>Plyometric</i> .....	14

a.	Pengertian <i>Plyometric</i> .....	14
b.	Latihan <i>Quick Leap</i> dan <i>Depth Jump</i> .....	16
c.	Pengertian Latihan.....	19
d.	Prinsip-prinsip Latihan .....	20
e.	Tujuan dan Sasaran Latihan .....	21
f.	Variasi Latihan .....	22
g.	Metode interval training .....	23
h.	Perubahan Otot Setelah Dilatih .....	25
4.	Motivasi Berlatih .....	26
a.	Pengertian Motivasi.....	26
b.	Jenis Motivasi Berlatih.....	27
c.	Ciri-ciri Motivasi Berlatih .....	28
d.	Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berlatih .....	29
e.	Indikator motivasi instrinsik.....	31
f.	Indikator motivasi ekstrinsik .....	33
B.	Penelitian Relevan .....	36
C.	Kerangka Konseptual .....	37
D.	Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>42</b>
A.	Jenis Penelitian .....	42
B.	Populasi dan Sampel.....	42
C.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
D.	Instrument Penelitian.....	44
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	51
F.	Teknik Analisis Data .....	51
G.	Hipotesis Statistika .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
A.	Deskripsi Data .....	54
B.	Pengujian Persyaratan Analisis Varians .....	67
C.	Pengujian Hipotesis .....	72
D.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	76

E. Keterbatasan Penelitian .....	86
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	87
B. Implikasi .....	87
C. Saran .....	89
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>96</b>
<b>DOKUMENTASI .....</b>	<b>170</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	42
Table 3.2 Norma <i>Vertical Jump</i> .....	46
Table 3.3 Bobot Jawaban .....	48
Tabel 3.4 Kisi-kisi Motivasi.....	48
Tabel 4.1 Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Quick Leap</i> (A <sub>1</sub> ) .....	54
Tabel 4.2 Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Depth Jump</i> (A <sub>2</sub> ) .....	56
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Kategori Motivasi Tinggi (B <sub>1</sub> ).....	57
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Kategori Motivasi Tinggi (B <sub>2</sub> ).....	59
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Quick Leap</i> Dengan Kategori Motivasi Berlatih Tinggi (A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> ).....	61
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Quick Leap</i> Dengan Kategori Motivasi Berlatih Rendah (A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> ) .....	62
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Depth Jump</i> Dengan Kategori Motivasi Berlatih Tinggi (A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> ).....	64

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Depth Jump</i> Dengan Kategori Motivasi Berlatih Rendah ( $A_2B_2$ ).....	66
Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Dari Delapan Kelompok Rancangan Penelitian.....	68
Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok $A_1$ dan $A_2$ .....	70
Tabel 4.11 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok $B_1$ dan $B_2$ .....	71
Tabel 4.12 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian.....	72
Tabel 4.13. Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur terhadap Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	73
Tabel 4.14 Hasil ANAVA Tahap Lanjut Dengan Uji Tukey.....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 Latihan <i>Plyometric</i> dengan cara <i>Quick Leap</i> .....	17
Gambar 2.4 Latihan <i>Plyometric</i> dengan cara <i>Depth Jump</i> .....	18
Gambar 3.1 Teknik Ordinal pairing .....	43
Gambar 3.2 <i>Vertical Jump</i> .....	46
Gambar 4.1. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Quick Leap</i> ( $A_1$ ).....	55
Gambar 4.2. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Depth Jump</i> ( $A_2$ ).....	57
Gambar 4.3. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Kategori Motivasi Tinggi ( $B_1$ ).....	58
Gambar 4.4 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Kategori Motivasi Rendah ( $B_2$ ).....	60
Gambar 4.5. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Quick Leap</i> Dengan Kategori Motivasi Berlatih Tinggi ( $A_1B_1$ ).....	62
Gambar 4.6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Quick Leap</i> Dengan Kategori Motivasi Berlatih Rendah ( $A_1B_2$ ).....	64
Gambar 4.7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi Latihan <i>Depth Jump</i> Dengan Kategori Motivasi Berlatih Tinggi ( $A_2B_1$ ).....	65
Gambar 4.8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan Yang Diberi	

Latihan <i>Depth Jump</i> Dengan Kategori Motivasi Berlatih Rendah ( $A_2B_2$ ) .....	67
Gambar 4.9. Interaksi Pendekatan Latihan Dengan Motivasi Berlatih Tinggi .....	79
Gambar 4.10. Interaksi Pendekatan Latihan Dengan Motivasi Berlatih Rendah .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	96
2. Angket uji coba .....	112
3. Angket Motivasi Valid .....	127
4. Rekap Data Instrumen Motivasi Berlatih.....	133
5. Pembagian Sampel Ordinal Pairing .....	139
6. Rekap Tes Awal Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan .....	140
7. Rekap Tes Akhir Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan .....	141
8. Rekap Tes Akhir Daya Ledak Otot Tungkai dan nomogram lewis Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bantan.....	142
9. Norma Penilaian Hasil Tes Vertical Jump .....	143
10. Data Mentah Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Analisis ANAVA 2x2.....	144
11. Distribusi Frekuensi Kedelapan Kelompok Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli.....	145
12. Uji Normalitas Kedelapan Kelompok Latihan Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli .....	147
13. Uji Homogenitas Varians Kedelapan Kelompok Latihan Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli .....	153
14. Uji Hipotesis Kedelapan Kelompok Latihan Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli .....	157
15. Table Nilai Product Moment.....	162
16. Table Nilai Kritis Untuk Uji Lilifors.....	163
17. Table F Nilai Kritis Sebaran.....	164
18. Table Q Score For Tukay’S Method.....	166
19. Distribusi Z.....	167
20. Tabel Distribusi Chi-square.....	168
21. Dokumentasi Penelitian.....	170



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui berbagai aktifitas atau kegiatan jasmani, pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam memperoleh peningkatan pertumbuhan jasmani anak, kesehatan jasmani, kemampuan dan keterampilan gerak, serta perkembangan watak dan kepribadian manusia yang sehat.

Adanya pendidikan jasmani ini menjadikan manusia memiliki banyak pengetahuan secara afektif, kognitif dan psikomotorik, Terlebih lagi bahwa pendidikan jasmani dapat membentuk seorang insan yang memiliki kualitas gerak sehingga menjadikan dasar untuk menuju sebuah prestasi yang diminati. Didalam pendidikan jasmani terdapat beberapa cabang olahraga yang dijadikan media untuk memberikan kontribusi pada proses belajar mengajar, tidak semua cabang olahraga masuk kedalam ranah pendidikan jasmani dikarenakan sudah ada system yang mengatur salah satu nya adalah kurikulum pendidikan.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani tentunya sangat digemari oleh para siswa, selain membawa keceriaan dan kegembiraan pendidikan jasmani mengarahkan siswa terhadap perbaikan dan keterampilan gerak menjadi lebih baik. Salah satu upaya dalam menambah wawasan siswa terhadap olahraga yaitu adanya kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ini mengemban beberapa cabang olahraga baik itu cabang olahraga yang ada di kurikulum maupun diluar kurikulum.

Seperti yang termaktub di dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 2 yang berbunyi “Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional”. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam mata pelajaran, kegiatan ini bertujuan untuk menyalurkan minat bakat siswa khususnya cabang olahraga. Selain mengarahkan siswa dalam menekuni bakatnya masing-masing, ekstrakurikuler juga menjadikan wadah untuk melatih potensi siswa dalam memperbaiki gerak dan keterampilan pada cabang olahraga.

Dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler perlu adanya dukungan baik dari segi keterampilan seorang guru dalam membimbing siswa, peran pelatih, sarana dan prasarana serta faktor-faktor penunjang lainnya. Adapun Kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh siswa SMPN 2 Bantan masih terbilang belum maksimal khususnya pada cabang olahraga bolavoli, hal tersebut bisa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal siswa.

Seperti yang diketahui kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang mengandung beberapa cabang olahraga yang dilaksanakan, salah satunya cabang olahraga bolavoli. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang dilakukan oleh siswa SMPN 2 Bantan, masih terdapat kelemahan salah satunya pada daya ledak otot tungkai yang mana mempengaruhi gerak dasar *smash*, dan *block* siswa. Pada teknik dasar smash dapat dilihat bahwa setiap siswa tidak memiliki lompatan yang

bagus atau masih rendah, hal tersebut akan membuat siswa kesulitan dalam melakukan *smash* sehingga tangan tidak melewati net bagian atas. Setelah itu ketika lompatan siswa rendah, maka *smash* yang dihasilkan tidak menukik kebawah. Kemudian ketika lompatan siswa rendah, yang akan terjadi pada saat melakukan *smash* adalah serangan pastinya akan mudah diblok oleh lawan. Selanjutnya pada saat lompatan siswa rendah, maka *smash* yang dilakukan tidak memukul bagian atas bola melainkan bawah bola. Adapun bola yang dihasilkan pada saat melakukan *smash* dengan lompatan siswa rendah, maka bola akan mendatar dan sering keluar lapangan. kemudian pada teknik *block* kebanyakan lompatan siswa tidak dapat menggapai bola *smash* lawan dan melewati net, sehingga akan memberi peluang lawan untuk melakukan *smash* dengan bebas ke arah lapangan sendiri.

Dari hasil pengamatan di atas, benar bahwasanya kondisi daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan masih dikategorikan kurang. Hal ini dibuktikan melalui hasil tes lompat tegak (*vertical jump*) dimana tidak ada siswa di kategori sempurna, tidak ada siswa dikategori baik sekali, kategori baik terdapat 6 orang dengan presentase 18,75%, kategori cukup terdapat 8 orang dengan presentase 25%, sedangkan kategori kurang 18 orang dengan presentase 56,25%. Kemudian rata-rata hasil *vertical jump* ini menunjukkan angka 1,625 dan terletak pada skor 1 yaitu pada kategori kurang.

Selain itu hasil pertandingan persahabatan antara siswa SMPN 2 Bantan dengan SMPN 3 Bantan di cabang olahraga bolavoli terbilang baik untuk perolehan kemenangan, namun kemampuan siswa dalam melakukan *smash* dan

block masih kurang maksimal. Faktor kemenangan siswa tersebut didasari bukan sekedar berfokus pada daya ledak, melainkan dengan teknik, taktik yang dan strategi yang dilakukan untuk bertanding. Kemudian sejalan dengan observasi yang dilakukan Yasa, dkk (2022:18) memandang bahwa dampak yang terjadi jika daya ledak otot tungkai kurang baik adalah kurang maksimalnya kemampuan siswa khususnya siswa yang menggeluti ekstrakurikuler bolavoli, hal ini tiada lain daya ledak otot tungkai diperlukan pada beberapa teknik seperti saat melakukan teknik *smash* dan *block*.

Selain itu program latihan tentunya menjadi pedoman di dalam menerapkan sebuah kegiatan latihan, namun pada kenyataannya program yang diterapkan belum terencana dengan baik untuk ekstrakurikuler bolavoli pada siswa SMPN 2 Bantan. Terlebih lagi fasilitas yang masih minim seperti bola yang masih kurang, akan menjadikan siswa kurang termotivasi untuk melakukan latihan.

Dalam hal ini, pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap cabang olahraga sangat lah penting dan hampir seluruh cabang olahraga membutuhkan daya ledak otot tungkai khusus nya olahraga bolavoli. Maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai perlu memperhatikan latihan-latihan yang bisa menunjang kemajuan dan perkembangan daya ledak tersebut. Adapun latihan yang populer dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *plyometric*, latihan ini menerapkan berbagai bentuk dan jenis latihan yang berkaitan dengan aktivitas melompat yaitu *jump in place*, *standing jump*, *multiple hop and jump*, *box drills and depth jump*, *quick leap*, *jump to box*, *butt kick jump*, *hurdle jump*, *knee tuck jump* (Rifki & Putra, 2021:50). Menurut Samsu dalam

Fuadana, dkk (2022:212) mengatakan bahwa salah satu jenis latihan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah dengan latihan *plyometric*, dengan demikian latihan *plyometric* merupakan latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Selain pengaruh latihan *plyometric* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, penulis memandang bahwa faktor tercapainya suatu latihan juga dapat dilihat dari sebuah dorongan dan kemauan serta tekad dari masing-masing individu. Dorongan ini merupakan sebuah motivasi yang lahir dari dalam diri maupun dari luar individu, tanpa adanya motivasi yang tinggi maka setiap aktivitas yang dilakukan pasti tidak akan berjalan dengan baik. Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan psikologis dalam diri yang memiliki sifat abstrak dan refleksi kekuatan di antara kebutuhan kognisi dan pengalaman yang berpacu dengan faktor serta proses yang membuat seseorang merespon bereaksi ataupun tidak merespon bereaksi dalam berbagai kondisi (Magdalena dalam Anisa, dkk, 2022:36).

Melihat betapa pentingnya daya ledak otot tungkai di dalam setiap cabang olahraga khususnya bolavoli, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan melalui latihan *plyometric* dan motivasi. Dengan demikian penulis dapat melihat bagaimana perkembangan dan kemajuan yang dihasilkan dari latihan *plyometric* dan motivasi terhadap daya ledak otot tungkai. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis memandang serius pada permasalahan daya ledak otot tungkai dan penulis sangat tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul pengaruh latihan

*plyometric* dan motivasi berlatih terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan didalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan siswa dalam melakukan lompatan masih belum maksimal.
2. Koordinasi gerakan melompat pada teknik *smash* dan *block* belum tepat.
3. Kemampuan lompat siswa dalam melakukan teknik *block* masih rendah
4. Program latihan yang belum terencana dengan baik untuk melatih daya ledak otot tungkai siswa.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar lebih terfokus pada hasil penelitian nanti. Penelitian ini dibatasi untuk melihat:

1. Pengaruh latihan *plyometric* dan motivasi terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan.
2. Interaksi antara latihan *plyometric* dan motivasi terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan.
3. Perbedaan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan yang diberikan latihan *plyometric* pada motivasi tinggi dan motivasi rendah.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat perbedaan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan.
2. Apakah terdapat interaksi antara latihan *Plyometric Quick Leap* dan *Depth jump* dengan motivasi terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan.
3. Apakah terdapat perbedaan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan yang diberikan latihan *Plyometric Quick Leap* dan *Depth Jump* pada motivasi tinggi.
4. Apakah terdapat perbedaan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan yang diberikan latihan *Plyometric Quick Leap* dan *Depth Jump* pada motivasi rendah.

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

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah, adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan.
2. Untuk mengetahui interaksi antara latihan *Quick Leap* dan *Depth jump* dengan motivasi berlatih terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan.

3. Untuk mengetahui perbedaan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan yang diberikan latihan *Quick Leap* dan *Depth Jump* pada motivasi tinggi.
4. Untuk mengetahui perbedaan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Bantan yang diberikan latihan *Quick Leap* dan *Depth Jump* pada motivasi rendah.

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

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Guru : sebagai dasar dan pedoman untuk melakukan latihan terhadap siswa pada ekstrakurikuler bolavoli khususnya latihan daya ledak otot tungkai
2. Siswa : sebagai ilmu dalam meningkatkan kualitas lompatan melalui latihan *Quick Leap* dan *Depth Jump* pada daya ledak otot tungkai
3. Peneliti : sebagai penambah dan memperdalam wawasan penulis terhadap masalah latihan pada daya ledak otot tungkai serta menjadikan salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Penelitian selanjutnya : agar bisa menjadikan bahan referensi untuk menciptakan karya ilmiah yang lebih baik lagi.