

**PENGARUH LATIHAN *STAIR JUMP* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI
RUMBA CLUB KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh:

**KURNIA ILHAM SULFAN
18089158**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FALKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan *Stair jump* Terhadap Peningkatan Daya
Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Rumba Club Kabupaten
Agam

Nama : Kurnia Ilham Sulfan

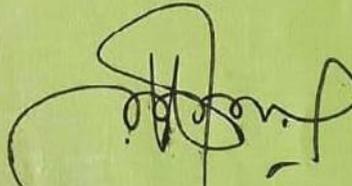
Nim / Bp : 18089158 / 2018

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Program studi : Ilmu Keolahragaan

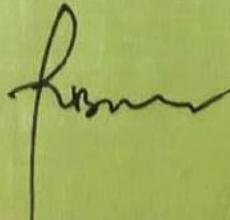
Padang, Februari 2024

Disetujui Oleh
Pembimbing



Drs. Apri Agus M.Pd
NIP.19590403 198403 1 002

Mengetahui
Ketua Departemen Kesehatan Dan
Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra S.Si M.Pd
NIP.19870502 201404 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

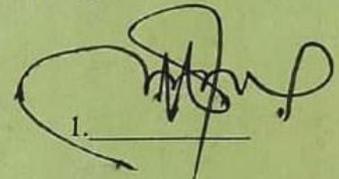
Judul : Pengaruh Latihan *Stair Jump* Terhadap Peningkatan
Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Rumba Club
kabupaten Agam
Nama : Kurnia Ilham Sulfan
NIM : 18089158
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

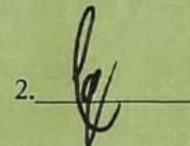
Tim Penguji

Tanda Tangan

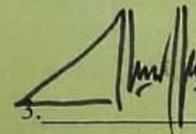
1. Pembimbing : Drs. Apri Agus, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Nugroho Susanto, M.Pd

2. 

3. Anggota : Alimuddin, S.Or, M.Or

3. 

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kurnia Ilham Sulfan
NIM : 18089158
Tahun terdaftar : 2018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (NK)
Fakultas/Sekolah : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Tugas Akhir / Skripsi ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Tugas Akhir / Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Padang, 18 Maret 2024



Kurnia Ilham Sulfan
18089158

ABSTRAK

Kurnia Ilham Sulfan (2022): Pengaruh Latihan *Stair jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Rumba Club Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Rumba Club Kabupaten Agam, yang menyebabkan kemampuan daya ledak otot tungkai disaat melakukan *smash* dan *block* mereka kurang maksimal dan memuaskan sehingga prestasi yang diperoleh kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Stair Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli Rumba Club Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *Stair Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli Rumba club Kabupaten Agam yang berjumlah 12 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* ,dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Setelah diambil data *pretest* ,selanjutnya dilakukan penerapan program latihan *Stair Jump* Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Instrumen penelitian yg digunakan adalah *vertical jump*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Latihan *Stair jump* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Rumba club kabupaten agam. Jika dilihat dari rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai, maka latihan *Stair jump* efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai Rumba club Kabupaten Agam.

Kata Kunci: Stair Jump, Daya Ledak Otot Tungkai

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 *STAIR JUMP* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI RUMBA CLUB KABUPATEN AGAM”**. 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. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya 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. Ridho bahtra, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs Apri Agus, M.Pd selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Nugroho Susanto, M.Or dan Bapak Alimudin, S.Si, M.Or selaku penguji.
6. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan Departemen 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
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun non materi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada atlet, pelatih dan pengurus bolavoli Hanter Kabupaten 50 Kota, yang telah memberikan izin dan membatu proses penelitian.
9. 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, Desember 2022



Kurnia Ilham Sulfan
NIM/BP. 18089158/2018

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat penelitan	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Permainan Bolavoli	10
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
3. Metode Latihan	23
4. Latihan <i>Stair jump</i>	26
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual.....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan sampel	32
1. Populasi.....	32

2. Sampel.....	33
D. Sumber Data	33
E. Definisi Operasional Variabel.....	34
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
2. <i>Stair Jump</i>	35
F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	35
1. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Data	39
1. Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Stair jump</i>	39
B. Analisis Data.....	43
1. Pengujian Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan.....	45
1. Pengaruh latihan <i>stair jump</i> terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Rumba club Kabupaten Agam.	46
BAB V.....	49
KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Kegiatan Yang Diikuti Klub Rumba.....	5
Table 1.2 Daftar nama atlet bolavoli Rumba Club Kabupaten Agam	6
Tabel 3.1 Anggota Atlet Rumba	34
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai.....	41
Tabel 4.2 Data Pre Test Daya ledak Otot Tungkai	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Post Test Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
Tabel 4.4 Data post test Ledak Otot Tungkai	44
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	45
Table 4.6 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan Bolavoli.....	12
Gambar 2.2. Bentuk servis dalam bola voli	15
Gambar 2.3. Bentuk smash bola voli	16
Gambar 2.4. Bentuk block dalam bola voli.....	17
Gambar 2.5 Otot yang terlibat dalam latihan <i>Stair Jump</i>	22
Gambar 2.6 Latihan stair jump	28
Gambar 2.7. Kerangka Koseptual.....	31
Gambar 3.1. Pelaksanaan Tes Vertikal Jump	38
Gambar 4.1. Histogram Pre Test <i>Stair jump</i>	41
Gambar 4.2. Histogram Post Test <i>Stair Jump</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan <i>Stair Jump</i>	53
Lampiran 2 Data Tes Awal (<i>Pretest</i>) <i>Vertikal Jump</i>	57
Lampiran 3 Data Tes Akhir (<i>Postest</i>) <i>Vertical Jump</i>	58
Lampiran 4 Data distribusi frekuensi.....	59
Lampiran 5 Uji Normalitas Tes Awal dan Akhir <i>Vertical jump</i>	61
Lampiran 6 Uji Hipotesis T test	63
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	75
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Pemerintah yang berperan dalam membuat kebijakan telah mengatur sedemikian rupa bagi keberlangsungan keolahragaan dalam pencapaian prestasi atlet dibutuhkan pembinaan dan pembangunan dibidang olahraga yang tercantum dalam undang-undang *RI N0.11 Tahun 2022 B Pasal 28 Ayat 1* yang berbunyi : “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Aktivitas olahraga dapat dilakukan atau dilaksanakan dengan berbagai bentuk atau cabang olahraga. Cabang olahraga dalam melakukan aktivitasnya dapat dibedakan menurut bola yang digunakan, yaitu olahraga bola kecil dan olahraga bola besar. Olahraga bola kecil, misalnya tenis lapangan, tenis meja,

softball, *baseball*, sedangkan olahraga bola besar, misalnya sepakbola, bolabasket dan bola voli.

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 bola voli 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”

Bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bolavoli bermaksud menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Tujuan dari permainan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (sesuai dengan peraturan yang berlaku). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh

lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Dalam permainan bolavoli, untuk memperoleh prestasi yang baik dan dapat memperoleh kemenangan dalam bermain atau bertanding, Menurut Ahmadi (2007: 20), “Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis (*service*), *passing* bawah, *passing* atas, *block* (bendungan) dan *smash* (*spike*)”. Dalam bermain bolavoli ada beberapa teknik yang membutuhkan gerak lompatan, seperti melakukan block dan smash. Block merupakan gerakan melompat yang bertujuan menghalangi bola masuk melalui block dengan tangan. Sedangkan smash merupakan gerakan lompatan yang bertujuan untuk melakukan pukulan terhadap bola dengan tangan, agar bola tersebut masuk dengan ke lapangan lawan. Ketinggian dan ketepatan saat melakukan lompatan secara vertikal yang optimal akan memudahkan seorang atlet melakukan block dan smash. Untuk itu, setiap atlet bolavoli dituntut mempunyai kemampuan melompat yang sempurna.

Kemampuan melompat tersebut harus dikembangkan pada setiap atlet bolavoli. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan melompat. Untuk dapat melompat melayang dan melakukan gerakan yang cepat secara maksimal diperlukan berbagai unsur kondisi fisik seperti; daya ledak, keseimbangan, kelentukan dan unsur kondisi fisik lainnya. Dari berbagai unsur kondisi fisik yang mempengaruhi lompatan, diantaranya yang paling dominan yaitu daya ledak otot tungkai. Salah satu metode untuk mengembangkan kemampuan daya ledak adalah latihan *plyometrics*. Latihan

plyometrics merupakan suatu bentuk latihan yang merangsang otot untuk melakukan aktivitas kerja dengan cepat. Kegiatan latihan *plyometrics* ini terdiri dari: latihan *hurdle jump*, *depth jump*, *squat jump*, *box jump*, *split squat jump* dan *stair jump*. Dengan melakukan berbagai latihan *plyometrics* ini, tentu akan memberikan kemudahan kepada atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkainya untuk menghasilkan lompatan yang lebih maksimal lagi dalam melakukan *block* dan *smash*.

RUMBA club adalah salah satu club bolavoli yang ada di Kelurahan Panampuang Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam yang sekarang dibina oleh seorang pelatih yang bernama Erik Putra, dan klub ini berdiri sejak tahun 2015 dan masih aktif sampai sekarang. Sejak awal berdiri club Rumba ini sudah banyak mengikuti turnamen se- Kabupaten/Kota maupun provinsi, dan sudah cukup banyak mendapat prestasi. Klub bolavoli Rumba Kabupaten Agam merupakan salah satu yang melakukan pembinaan olahraga bolavoli, yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik klub dan daerah. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain atau atletnya dapat memiliki keterampilan bermain bolavoli dengan baik. Jika kita perhatikan akhir-akhir ini, memang terlihat prestasi atlet bolavoli Rumba mulai menurun. Hal tersebut terlihat ketika atlet mengikuti kompetisi, terakhir Klub Rumba kalah pada saat pelaksanaan turnamen tingkat Kabupaten Agam ,yang hanya mampu

melaju sampai penyisihan saja. Tentu hal ini menjadi perhatian serius terutama bagi pengurus dan pelatih serta para atlet karena dua tahun belakang club ini selalu juara diajang pertandingan voli tersebut.

Tabel 1.1 Kegiatan Yang Diikuti Klub Rumba

No	Prestasi	Tingkat	Tahun
1	Juara II	Pertandingan bolavoli Nagari Cup Se-Kabupaten Agam	2017
2	Juara II	Pertandingan bolavoli Nagari Cup Se-Kabupaten Agam	2018
3	Kalah di babak Penyisihan	Pertandingan bolavoli Nagari Cup Se-Kabupaten Agam	2019

Sumber: Pelatih Bolavoli Putra Klub Rumba Kabupaten Agam

Menurunnya prestasi atlet bolavoli Klub Rumba tentu dipengaruhi oleh berbagai komponen-komponen penentu prestasi diantaranya teknik, taktik, strategi, mental serta kondisi fisik. Pada saat peneliti melakukan observasi banyak atlet bolavoli Rumba club yang kemampuan melompatnya masih rendah dalam permainan, diantaranya kesalahan pada saat melakukan *smash* dan *block*, *smash* yang dilakukan di bawah *block* lawan, dan serangan lawan tidak terbendung karena tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, sehingga lawan mudah melakukan serangan dengan *smash*. Hal ini dapat diartikan bahwa atlet bolavoli Rumba club masih belum maksimal dalam meraih kemenangan pada setiap pertandingan. ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: rendahnya lompatan, kondisi fisik, penguasaan teknik, taktik, mental dan emosional.

Sejauh pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan dan berdasarkan informasi dari pelatih, kendala yang sering dijumpai oleh setiap pemain pada

umumnya adalah tidak memiliki lompatan yang tinggi, sehingga tidak dapat melakukan block, dan smash dengan sempurna.

Selain kurangnya tinggi lompatan, yang memengaruhi kemampuan pada saat *smash* dan *block* adalah tinggi badan, idealnya untuk Anatomis / somatis yang lengkap dan baik, tinggi badan 180 cm ke atas untuk putera dan 160 cm ke atas untuk puteri. bagi pemula bisa diperkirakan pada maksimal pertumbuhan nanti akan dapat mencapai tinggi sebagai persyaratan tinggi badan seorang pemain bolavoli. Tinggi badan akan mempengaruhi tingginya raihan pemain baik dalam sikap anatomis dan sikap saat melompat untuk mengatasi ketinggian net dalam melakukan *smash* dan *block*. Tetapi dalam realita nya pemain bolavoli klub Rumba Kabupaten Agam memiliki tinggi badan rata-rata dibawah 180 cm. Berikut data tinggi badan sampel.

Tabel 1.2 Daftar nama atlet bolavoli Rumba Club Kabupaten Agam

NO	NAMA SAMPEL	TINGGI BADAN	BERAT BADAN
1	Afdhal	170 cm	55 kg
2	Aidil Kurnia	169 cm	47 kg
3	Arkan Maulana A	170 cm	60 kg
4	Azis Rahman S	177 cm	68 kg
5	Bagus Pratama	165 cm	50 kg
6	Erik Sabda P	170 cm	62 kg
7	Fauzan Zikrillah	160 cm	45 kg
8	Fikri Arrasyid	170 cm	48 kg
9	Muhammad Huda	168 cm	47 kg
10	Rahmat zaki	170 cm	60 kg
11	Rama Ramadhan	172 cm	60 kg
12	Renzo Victor	180 cm	54 kg

Karena rata-rata sampel memiliki tinggi badan yang kurang ideal, maka untuk memaksimalkan teknik *smash* dan *block* adalah dengan memiliki power otot tungkai untuk menghasilkan lompatan yang baik.

Dari permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk memberikan latihan *stair jump* untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada saat bermain bolavoli khususnya pada saat melakukan teknik *smash* dan juga *block*

Oleh karena itu penelitian ini berjudul **“PENGARUH LATIHAN *STAIR JUMP* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI RUMBA CLUB KABUPATEN AGAM”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Rumba club Kabupaten Agam, dapat diidentifikasi sebagai berikut yaitu:

1. Tinggi Badan berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola bolavoli RUMBA club Kabupaten Agam.
2. Kekuatan dan kecepatan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola bolavoli RUMBA club Kabupaten Agam.
3. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *smash* dan *block* atlet bolavoli RUMBA club Kabupaten Agam.

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 *Stair Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Rumba club Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

”Seberapa jauh Pengaruh Latihan *Stair Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Rumba club Kabupaten Agam”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

”Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Stair Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Rumba club Kabupaten Agam”.

F. Manfaat penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan bermanfaat:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Departemen Kesehatan dan Rekreasi Olahraga FIK UNP.
2. Sebagai bahan masukan bagi atlet bolavoli Rumba club Kabupaten Agam dalam melakukan permainan bola voli.

3. Bagi pelatih dan pembina bola voli, sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atletnya.
4. Sebagai suatu khasanah ilmu pengetahuan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.