

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* DAN *DEEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
ATLET BOLAVOLI CLUB VEGAS KABUPATEN 50 KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan Dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



**Oleh  
ADITRA HERDIAN  
NIM. 19089181**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Knee tuck Jump dan Deepth Jump  
Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli  
Club Vegas Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Aditra Herdian

NIM/BP : 19089181/2019

Program Studi: Ilmu Keolahragaan

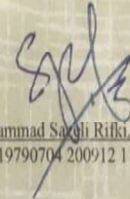
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 07 November 2023

Disetujui oleh :

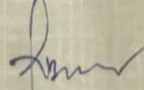
Pembimbing



Prof. Dr. Muhammad Saqili Rifki, S.Si., M.Pd.  
NIP. 19790704 200912 1 004

Diketahui oleh :

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



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

## HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

Nama : Aditra Herdian

NIM/BP : 19089181/2019

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Departemen Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

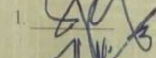

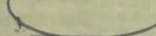
PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* DAN *DEEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI CLUB VEGAS KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Padang, 10 November 2023

Tim Penguji

- |            |   |
|------------|---|
| 1. Ketua   | Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd. |
| 2. Anggota | Alimuddin, S.Or., M.Or.                       |
| 3. Anggota | Donal Syafrianto, SSt.FT., M.Fis.             |

Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric Knee Tuck Jump dan Depth Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlit Voli Club Vegas Kabupaten 50 Kota” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing;
3. Dalam karya tulis ini, tidak karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan pihak lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 10 November 2023

Yang membuat pernyataan



Aditra Herdian

## ABSTRAK

**Aditra Herdian, 2023 :** Pengaruh Latihan *Plyometric Knee tuck jump* dan *Depth jump* Terhadap Peningkatan Daya ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota. Daya ledak otot sangat dibutuhkan dalam olahraga terutama bolavoli karena berhubungan dengan teknik dalam permainan seperti smash dan block. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *depth jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 5 September s.d 5 Oktober 2023 di lapangan bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 18 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini menggunakan vertical jump test. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi dan tes. Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,81 > 1,83$ ). Hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Terdapat pengaruh *knee tuck jump* dan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota, dimana terjadi rata-rata peningkatan rata-rata daya ledak otot tungkai sebesar 8,7 poin

**Kata Kunci :** *Bolavoli, Plyometric, Daya ledak*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Pengaruh Latihan Plyometric *Knee tuck jump* dan *Depth jump* Terhadap Peningkatan Daya ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi strata satu pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi 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. Genefri, Ph. D, sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan FIK UNP yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M. Pd sebagai ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M. Pd selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Alimuddin, S.Or, M.Or dan Bapak Donal Syafrianto, S.St. FT., M.Fis selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.

6. Yang teristimewa buat Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat, do'a dan pengorbanan materi dan non materi sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Terima kasih saya ucapkan pelatih bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota.
9. Bapak/Ibu Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan administrasi dan bantuan kepada penulis dengan penuh keramahan.

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 bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2023  
Penulis,

Aditra Herdian  
NIM. 19089181

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PENELITIAN.....	10
A. Kajian Teori .....	10
1. Permainan Bola Voli.....	10
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	12
3. Latihan <i>plyometric</i> .....	17
4. <i>Knee tuck jump</i> .....	21
5. <i>Depth Jump</i> .....	23
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual.....	25
D. Hipotesis Penelitian .....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	27
C. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	27
D. Definisi Operasional Variabel.....	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	31



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Deskripsi Data.....	33
1. Hasil Tes Awal Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota .....	33
2. Hasil Tes Akhir Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota .....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	39
D. Pembahasan.....	40
E. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN.....	47

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Rancangan Penelitian <i>OneGrop Pretest and Post test Desigen</i> .....	27
2. Norma Nilai Tes <i>Vertical Jump</i> .....	31
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota.....	34
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir ( <i>Post-test</i> ) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota .....	35
5. Uji Normalitas Kemampuan Daya ledak otot tungkai .....	37
6. Uji Homogenitas Kemampuan Daya ledak otot tungkai.....	38
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Contoh gerakan <i>knee tuck jump</i> .....	23
2. Contoh gerakan <i>depth jump</i> .....	24
3. Bagan Kerangka Konseptual.....	25
4. Contoh gerakan tes <i>vertical jump</i> .....	31
5. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota .....	35
6. Histogram Hasil Tes Akhir ( <i>Post-test</i> ) Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota .....	36

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

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 di tetapkan dalam Undang-undang RI No.11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pasal 1 ayat 12 yaitu “Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Dari pernyataan di atas dapat di jelaskan 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 vertical 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. Saat melakukan *set-up* (umpan) jika seandainya bola lambungan pertama yang diberikan 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 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. Olahraga bolavoli merupakan 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, knee tuck jump*.

Dari beberapa macam latihan *plyometric* peneliti mengambil latihan *knee tuck jump* dan *depth jump* dikarenakan latihan tersebut sangat efektif untuk olahraga bolavoli dimana olahraga tersebut banyak menggunakan teknik lompatan. *Knee tuck jump* sudah banyak dikenal sebagai latihan yang efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. *Knee tuck jump* merupakan salah satu latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak dengan cara melompat keatas dengan tolakan kedua kaki dan *depth jump* adalah latihan yang menggunakan seluruh tubuh utamanya untuk melatih otot tungkai, paha, pinggul, serta punggung bagian bawah (McNeely.Sandler, 2007:81).

Penelitian ini akan dilakukan di klub bolavoli Vegas. Klub bolavoli Vegas yang beralamat di Kenagarian Andaleh, Kecamatan Luak, Kabupaten 50 Kota. Klub Vegas Kabupaten 50 Kota adalah salah satu Klub Bolavoli yang ada di Kabupaten 50 Kota yang telah berdiri sejak tahun 1982 .Klub Vegas Kabupaten 50 Kota merupakan tempat untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan mereka dalam bermain bolavoli. Di Klub Vegas Kabupaten 50 Kota tersebut terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan, misalnya: lapangan, bola dan beberapa pelatih dari Kabupaten 50 Kota.

Prestasi yang pernah diraih oleh klub Vegas Kabupaten 50 Kota pada ajang bergengsi lima tahun terakhir ini diantaranya Juara 2 pada turnamen yang diadakan di Nagari Mungka Kabupaten 50 Kota tepatnya di Tugu PDRI pada tahun 2018. Juara 1 turnamen yang diadakan di simpang bunduang Tanah Datar pada tahun 2019. Juara 2 pada tournament Sumbar Riau yang diadakan di Nagari Gunung Malintang Kapur 9 Kabupaten 50 Kota pada tahun 2019. Terakhir Juara 1 pada tournament Sumbar Riau yang diadakan di Nagari Gunung Malintang Kapur 9 Kabupaten 50 Kota pada tahun 2019. Setelah itu klub Vegas Kabupaten 50 Kota tidak pernah lagi juara pada ajang bergengsi Sumbar selain kejuaraan antar daerah Payakumbuh dan Kabupaten 50 Kota sekitarnya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: minim jam tanding, kinerja pelatih yang kurang, kondisi fisik atlet yang rendah, dan metode latihan serta program latihan yang belum berjalan baik.



Setelah peneliti melakukan observasi baik saat latihan dilapangan maupun saat bertanding, dalam observasi tersebut peneliti melihat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub Vegas Lima Puluh Kota masih belum maksimal. Seperti kurangnya pergerakan mengejar pada saat block, smash dan menyelamatkan bola yang terlalu merapat ke net. Hal ini terlihat dari kesalahan mereka saat melakukan smash dan block. Pada saat pengamatan di lapangan terdapat 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 merapat ke net akibatnya umpan tidak sempurna. Pada 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 Vegas Kabupaten 50 Kota, sehingga prestasi yang dicapai kurang optimal.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih, terdapat latihan kondisi fisik yang pernah dilakukakan oleh klub Vegas yaitu latihan *squat jump*. Selain itu, pelatih tersebut juga mengatakan turunnya prestasi klub bolavoli Vegas Lima Puluh Kota 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 Vegas Lima Puluh Kota berada pada kriteria kurang. Berdasarkan hasil tes

yang sudah dilakukan menunjukkan klasifikasi bahwa 30% dari pemain tersebut memiliki daya ledak kurang sekali, 30% memiliki daya ledak kurang, 20% memiliki daya ledak cukup, dan 20% memiliki daya ledak baik. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub Vegas Lima Puluh Kota perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan yang dilakukan adalah latihan *knee tuck jump* dan *depth jump*. Diharapkan dengan latihan ini daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Vegas Lima Puluh Kota bisa ditingkatkan, sehingga lompatan atlet bertambah dan keterampilan smash, set-up dan block mereka juga bisa lebih baik.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan maka dari itu peneliti akan mencoba menerapkan treatment latihan *knee tuck jump* dan *depth jump* terhadap para pemain klub Vegas Kabupaten 50 Kota dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sebagai salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Maka penulis mengambil judul “***Pengaruh Latihan Plyometric Knee tuck jump dan Depth Jjump Terhadap Peningkatan Daya ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota***”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Vegas Kabupaten 50 Kota.
2. Kurangnya tinggi lompatan atlet saat melakukan *smash* dan *block*.
3. Menurunnya prestasi yang diraih Klub Bolavoli Vegas Kabupaten 50 Kota.

4. Kurangnya latihan untuk penunjang daya ledak otot tungkai.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan, agar penelitian tidak terlalu meluas, maka penelitian memfokuskan pada pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub Vegas Kabupaten 50 Kota.

### **D. Rumusan Masalah**

Agar penelitian ini lebih fokus pada permasalahan yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *depth jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub Vegas Kabupaten 50 kota.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan pada penjelasan di atas maka tujuan yang hendak dicapai adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *depth jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub vegas kabupaten 50 kota.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *depth jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet klub bolavoli.
3. Memberikan referensi pada pelatih tentang metode latihan *knee tuck jump* dan *depth jump*.
4. Sebagai bahan pertimbangan variasi pelatih dalam membuat metode latihan daya ledak otot tungkai.