

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI PADA ATLET PUTRA CLUB BOLAVOLI POVKAR DI
LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**MUHAMMAD FADHIL
19086198**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

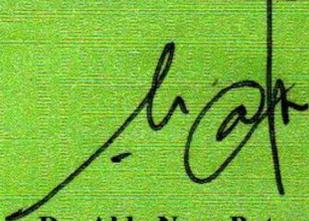
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Putra Club Bolavoli POVKAR di Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Muhammad Fadhil
NIM/BP : 19086198/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, April 2024

Disetujui Oleh
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Sepriadi, S.Si., M.Pd.
NIP. 19890901 201404 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Fadhil

NIM : 19086198/2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Putra
Club Bolavoli POV KAR di Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Padang, April 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Sepriadi, S.Si., M.Pd

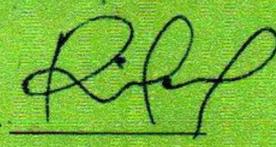
2. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd

3. Anggota : Dr. Rika Sepriani, M.Farm., Apt

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Putra Club Bolavoli Povkar Di Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**”, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, April 2024

Yang membuat pernyataan



Muhammad Fadhil
19086198

ABSTRAK

Muhammad Fadhil. 2024 : “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Putra Club Bolavoli Povkar Di Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”. *Skripsi*. Padang: program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai pada atlet putra club bolavoli Povkar di Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan belum maksimal dan belum begitu baik, hal ini diketahui bahwa dalam bermain dan berlatih atlet masih rendah daya ledak otot tungkai pemain pada saat melakukan *smash* dan *block*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra club bolavoli Povkar di Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet putra club bolavoli Povkar di Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan Padang yaitu berjumlah 14 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang dengan menggunakan teknik *sensus sampling*. Data daya ledak otot tungkai dilakukan dengan *test vertical jump*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan signifikan rata rata daya ledak otot tungkai atlet yaitu *pre- test* (90,07) menjadi (95,62) pada *post-test* dan dimana thitung t hitung (3,121) > t tabel (1,782). Maka terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra club bolavoli Povkar di Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata kunci : latihan *plyometric*, Daya ledak otot tungkai, Bolavoli.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur ke hadirat Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode latihan *Plyometric* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Putra Club Bolavoli Povkar Di Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**. Sholawat beriring salam selalu tucurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang dirasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Ayahanda dan ibunda yang selalu memberikan dukungan dan selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Kepada Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Kepada Ibu Dra. Erianti, M.Pd, dan Ibu Rika Sepriani, M.Farm, Apt sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama pendidikan.
8. Kepada kepala club, pelatih dan atlet putra club bolavoli povkar yang telah membatu dan memberikan arahan dalam melaksanakan penelitian.
9. Kepada rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta rekan-rekan yang membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi. Semoga Allah SWT melimpahkan seluruh rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasannya, Amin.

Padang, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSATRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	11
1. Permainan bolavoli.....	11
2. Latihan <i>Plyometrics</i>	15
3. Sistem energi dalam latihan <i>plyometric</i>	28
4. Daya ledak otot tungkai	31
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis.....	39
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Jenis dan Sumber Data.....	41

E. Defenisi Operasional.....	42
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif data	47
B. Uji persyaratan Analisis	50
C. Pengujian hipotesis.....	51
D. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma <i>vertical jump</i> menurut Nomogram Lewis	45
2. Distribusi frekuensi data <i>pre-test</i> daya ledak otot tungkai.....	47
3. Distribusi frekuensi data <i>post-test</i> daya ledak otot tungkai	49
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Bola Voli	14
2. Cara Melakukan <i>Tuck Jump</i>	21
3. Cara Melakukan <i>Split Jump</i>	22
4. Cara Melakukan <i>Lateral Jump</i>	24
5. Cara Melakukan <i>Hurdle Hops</i>	25
6. Cara Melakukan <i>Depth Jump And Side Step</i>	26
7. Cara Melakukan <i>Box Jump</i>	27
8. Bagan Kerangka Konseptual	39
9. <i>Vertical Jump</i>	44
10. Grafik histogram hasil <i>pre-test</i> daya ledak otot tungkai	48
11. Grafik histogram hasil <i>post-test</i> daya ledak otot tungkai.....	49
12. Pelaksanaan <i>pree tets</i>	90
13. Pelaksanaan <i>pree tets</i>	90
14. Pelaksanaan pemanasan.....	91
15. Pelaksanaan latihan <i>box jump</i>	91
16. Pelaksanaan latihan <i>Depth jump</i>	92
17. Pelaksanaan latihan <i>Hurdle hops</i>	92
18. Pelaksanaan latihan <i>Lateral jump</i>	93
19. Pelaksanaan latihan <i>Split jump</i>	93
20. Pelaksanaan latihan <i>tuck jump</i>	93
21. Pelaksanaan <i>post tets</i>	94
22. Pelaksanaan <i>post tets</i>	95
23. Foto bersama	95
24. Peralatan penelitian.....	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan.....	65
2. Hasil daya ledak otot tungkai <i>pree test</i>	77
3. Hasil daya ledak otot tungkai <i>post tets</i>	78
4. Rekap daya ledak otot tungkai.....	79
5. penentuan kelas distribusi.....	80
6. Uji normalitas.....	82
7. Uji Homogenitas.....	83
8. Uji hipotesis.....	84
9. Daftar Nilai Kritis L Uji Liliefors.....	85
10. Luas dibawah lingkungan norma standar dari 0 ke z.....	86
11. Nilai distribusi f.....	87
12. .Nilai distribusi t.....	88
13. Dokumentasi Penelitian.....	89
14. Surat Penelitian.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan gabungan dari 2 suku kata yaitu olah yang berarti penanganan dan raga yang mengandung arti badan sehingga olahraga adalah siklus atau menyelesaikan kegiatan dengan cara menggerakkan semua seluruh bagian tubuh dari ujung kaki ke kepala dengan alasan tertentu di (Usnata, 2018). Di era kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukann prestasi. Salah satu bidang pembangunan di Indonesia yang berpotensi untuk meningkatkan kualitas manusia adalah olahraga (Maizan 2020). Kemudian sesuai yang dijelaskan dalam Undang-undang RI No V, (2022) bertujuan untuk menjaga pola hidup sehat, prestasi, kualitas pemikiran manusia serta mempersatukan bangsa dan mempertahankan kehormatan perdamaian bangsa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran. Dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani dapat dicapai dengan melakukan kegiatan olahraga seperti yang terdapat di dalam ruang lingkup olahraga. Di dalam Undang-undang RI No V, (2022) tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menjadi ruang lingkup olahraga meliputi tiga kegiatan yaitu olahraga pendidikan; olahraga masyarakat; dan olahraga prestasi.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga harus dilakukan pembinaan mulai dari sejak kecil, maka dalam hal ini maka kecamatan Lengayang di Kabupaten Pesisir Selatan membentuk club bolavoli, tujuan di bentuknya Club bolavoli POVKAR ini yaitu untuk mengembangkan bakat-bakat atlet sesuai dengan bidang yang dikuasainya salah satu dengan olaharag bolavoli. Club bolavoli putra POVKAR Lengayang merupakan yang mengemngembangkan prestasi untuk daerah kecamatan Lengayang di Kabupaten Pesisir Selatan.Club Bolavoli POVKAR ini beridiri pada tahun 2014 yang dilatih oleh Bapak Dapri dan yang menjadi ketua yaitu Bapak Andi Yunaidi,S.Pd. Club bolavoli putra POVKAR terletak di Nagari Lakitan Timur,Kampung Koto Rawang. Club bolavoli putra POVKAR Lengayang ini didirikan bertujuan untuk menunjang atau meningkatkan prestasi bolavoli di Sumatera Barat. Club bolavoli putra POVKAR Lengayang ini diperhitungkan pada setiap kejuaran

Permainan bolavoli termasuk salah satu permainan cabang olahraga bola besar. Permainan ini biasa di sebut termasuk dalam kategori pertandingan Karena melibatkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang dan saling berhadapan dan di batasi oleh sebuah net untuk mendapat hasil dari suatu pertandingan. Asnaldi dalam (Febriadi et al., 2022) “Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak dengan badan (no body contact), sebab dibatasi oleh jaring atau net yang secara lansung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh net”. Menurut (Supriatna, E., Retyananda, O. T., & Puspitawati, 2020) menjelaskan bolavoli diartikan sebagai permainan team yang dimainkan oleh dua team dimana setiap team terdiri enam orang pemain untuk memenangkan pertandingan mencapai poin 25 terlebih dahulu. Permainan bolavoli di mainkan oleh dua regu yang saling berlawanan, yang mana setiap regunya berjumlah 6 Orang (Ikbar, R., Saifuddin, S., & Bustamam, 2017).

Pada permainan bolavoli Menurut Sahril & Sukirno, (2019) seorang pemain bolavoli harus menguasai teknik-teknik dasar, yaitu: *service*, *passing*, *block*, dan *smash*. Lompatan merupakan komponen yang sangat penting dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain yang professional. Dalam melakukan *smash* maupun *block* diperlukan lompatan yang bagus guna serangan maupun sat pertahanan kuat karena dipengaruhi kekuatan otot tungkai (Anggara & Witarsyah, 2019). Daya ledak merupakan pengerahan *muscle group* dalam melakukan gerakan atau kerja secara *eksplosif*. Power

timbul akibat otot berkontraksi dengan mengerahkan kekuatan dan kecepatan secara maksimal (La Anse, 2017). Menurut Fardi et al., (2022) salah satu aspek dari kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan melalui kontraksi yang cepat adalah daya ledak nya.

Bolavoli merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan eksplosive karena otot kaki merupakan salah satu bagian fundamental dari kondisi fisik yang sangat vital, seperti pada saat melompat. Lompatan cepat membutuhkan kekuatan otot kaki dan otot tungkai yang kuat, sehingga jika atlet kekurangannya, *smash* dan *block* tidak akan efektif dan malah menguntungkan bagi lawan. Semakin bagus daya ledak otot tungkai seseorang atlet maka berkemungkinan semakin bagus pula ketepatan pada saat melakukan *smash* yang dihasilkan. Hal ini karena dapat melakukan gerakan eksplosive (Pratama & Alnedral, 2018).

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan lain sebagainya. Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitas dengan baik, seperti: bolavoli, bola basket, atletik, tinju, senam dan lain sebagainya, ini merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya. Menurut (Irawadi2017) ”daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan”. Berarti dapat dikatakan kemampuan daya ledak seseorang dapat dilihat dari hasil suatu

unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Sejalan dengan pendapat di atas, menurut (Agus2012) "daya ledak yaitu kemampuan olahraga untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi". Daya ledak otot tungkai digunakan untuk kuatnya lompatan, menurut (Hendriani2019) "fungsi dari daya ledak adalah untuk mengatasi tahananbeban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan yang utuh". Kemudian menurut (Adiyanto, 2020:67) Daya ledak otot tungkai melibatkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkatnya-singkatnya dan menyangkut kekuatan dinamis dan kecepatan kontraksi otot. Oleh karena itu, kemampuan menggerakkan sekumpulan otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan maksimal saat melakukan smash dengan tepat dan cepat inilah ditunjukkan dengan daya ledak otot tungkai. Sebuah *smash* atau *block* yang kuat membutuhkan kekuatan otot kaki yang kuat.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai pada permainan bolavoli. Faktor pertama yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai adanya metode latihan yang cocok untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Maka kepada pelatih bolavoli mesti mampu memilih berbagai bentuk latihan yang dapat mengembangkan dan meningkatkan daya ledak otot tungkai supaya dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai. *Plyometric* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Menurut Nurdiansyah & Susilawati, (2018) latihan *plyometric* adalah bentuk latihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja atlet. Kemudian Menurut Donald A. Chu & Gregory D.

Myer, (2013) *plyometric* adalah latihan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan perpaduan latihan kecepatan dan kekuatan. Berdasarkan kutipan di atas maka latihan *plyometric* merupakan metode latihan yang cocok buat meningkatkan daya ledak otot tungkai khususnya untuk permainan bolavoli. Bentuk latihan *plyometric* yang digunakan dalam melatih daya ledak otot tungkai seperti latihan *Squad jump, Jump lunges, Burpee, Knee tuck jump, Side Hops, Lateral Bounds*.

Selain metode latihan, faktor lain yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai yaitu program latihan yang baik dan tepat pada atlet bolavoli. Dalam program latihan berisi rancangan kegiatan yang dijalankan oleh atlet selama latihan. Kemampuan pelatih mengatur program latihan yang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet yang dibutuhkan. Program latihan yang diterapkan mesti relevan dengan tujuan yang akan dicapai, yaitu daya ledak otot tungkai. Kemudian faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai adalah ketersediaan sarana dan prasarana latihan dalam usaha meningkatkan daya ledak otot tungkai memiliki arti yang cukup penting. Ketiadaan atau keterbatasan jumlah sarana dan prasarana latihan seringkali menyulitkan pelatih untuk melatih bentuk latihan yang tepat dan guna meningkatkan daya ledak otot tungkai. Selanjutnya faktor motivasi berlatih para atlet memiliki peranan yang penting menjalani latihan meningkatkan daya ledak otot tungkai. Menurut E. Purnomo & Jermaina, (2018) seseorang dengan motivasi berprestasi adalah seseorang yang percaya pada diri mereka sendiri dan berpikir bahwa mereka dapat melakukan sesuatu sendiri kemudian mereka

penuh energi sehingga dapat menacapai prestasi yang optimal. Apabila atlet tidak termotivasi untuk berprestasi dan berlatih maka program yang dirancang tidak akan terlaksana kan dengan penuh komitmen. Dengan demikian tujuan untuk melatih daya ledak otot tungkai akan tidak sesuai dengan program yang telah dirancang. Selain itu peranan tinggi badan juga mendukung daya ledak otot tungkai selain harus memiliki kekuatan, koordinasi, keseimbangan serta ketepatan. Tujuan utama dari permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan. Tinggi net dari lantai untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, dan posisi net yang setinggi itu akan terdapat jarak dengan orang yang berdiri di bawahnya. Menurut Ahmadi et al., (2021) performa pemain bolavoli berkaitan aksi eksplosif dalam situasi menyerang dan memblok, dengan tetap menjaga kontrol keseimbangan Sehingga faktor tinggi badan sangat berpengaruh dalam permainan bolavoli. Tinggi badan selain berguna untuk menghalangi lawan pada saat melakukan penyerangan dalam usaha setiap pemain untuk memasukkan bola ke daerah lawan. Sebab atlet yang berbadan tinggi akan menguntungkan apabila dibandingkan dengan atlet yang memiliki postur lebih pendek.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti dan melihat tim bolavoli putra POVKAR Lengayang dilapangan menunjukkan bahwa dari pertandingan -pertandingan bolavoli yang diikuti baik dari tingkat antar kampung, kecamatan maupun kabupaten yang diikuti oleh atlet bolavoli putra POVKAR Lengayang selalu kalah dalam pertandingan. Salah satu disebabkan oleh kurangnya daya ledak otot tungkai pada atlet yang belum begitu baik. Pada saat pertandingan yang di ikuti tim bolavoli Putra POVKAR Lengayang masih banyak melakukan kesalahan atau gagal menghasilkan poin seperti

smash yang dilakukan masih di bendung atau diblock dan mudah di terima dengan baik oleh lawan, saat melakukan block masih belum optimal melakukan lompatan sehingga tidak dapat membendung *smash* dari lawan dan pada saat melakukan *jump service* tidak adanya ketepatan timing saat melakukan lompatan. Hal ini diduga karena faktor lemahnya dan kurangnya daya ledak otot tungkai atlet dalam melakukan lompatan sehingga pada saat melakukan *smash, block* dan *jump service* dalam bolavoli tidak optimal.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan daya ledak otot tungkai yang belum tepat sasaran yang dilakukan pada pemain club bolavoli putra POV KAR Lengayang, sehingga diharapkan nantinya dapat bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dan dapat meningkatkan prestasi pada pemain club putra POV KAR Lengayang. Dengan demikian judul penelitian ini adalah "Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Putra Club Bola Voli POV KAR Lengayang."

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet Atlet Putra Club Bola Voli POV KAR Lengayang."Maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Metode latihan dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet Putra Club Bola Voli POV KAR Lengayang."

2. Program latihan dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet Putra Club Bola Voli POVKAR Lengayang.”
3. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet Putra Club Bola Voli POVKAR Lengayang.”
4. Motivasi dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet Putra Club Bola Voli POVKAR Lengayang.
5. Postur tubuh yang Ideal dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet Putra Club Bola Voli POVKAR Lengayang.”

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli, maka dibatasi satu variabel saja yaitu Latihan *Plyometrics*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh latihan *plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli putra POVKAR Lengayang Kabupaten Pesisir selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang adakah pengaruh latihan *plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli putra POVKAR Lengayang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pembina sebagai masukan dalam rangka menyusun program latihan bolavoli di masa mendatang untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga bolavoli yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli.
3. Atlet bolavoli putra POVKAR Lengayang sebagai bahan masukan dalam peningkatan daya ledak otot tungkai dengan metode latihan *plyometrics*.
4. Peneliti berikutnya diharapkan sebagai bahan referensi atau sumber kerangka ilmiah dalam rangka mempertajam hasil penelitian yang relevan.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ,sebagai bahan bacaan atau literature bagi mahasiswa tentang olahraga bolavoli.