

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP *POWER* TUNGKAI
ATLET BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GUNUNG TULEH
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana
Olahraga Strata Satu (S1) Departemen Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh:

**KOMANDAN
19089057/2019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

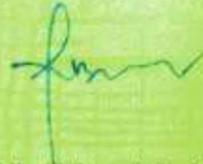
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP POWER
TUNGKAI ATLET BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GUNUNG TULEH
KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : KOMANDAN
NIM/BP : 19089057/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

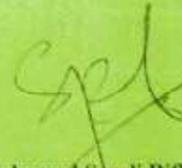
Tanggal ujian : 10 November 2023

Diketahui oleh :
Kepala Departemen Kesehatan Rekreasi



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

Diketahui oleh:
Pembimbing



Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si,
M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

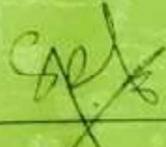
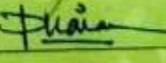
PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

JUDUL : PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP POWER TUNGKAI ATLET BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GUNUNG TULEH KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : KOMANDAN
NIM/BP : 19089057/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Tanggal ujian : 10 November 2023

| Nama | Tanda Tangan |
|--|--|
| 1. Ketua : Prof. Dr Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd | 1.  |
| 2. Anggota : dr. Pudia M. Indika, M. Kes., AIFO-K | 2.  |
| 3. Anggota : Donal Syafrianto, Sst. Ft., M. Fis | 3.  |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul "PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP *POWER* TUNGKAI ATLET BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GUNUNG TULEH KABUPATEN PASAMAN BARAT" ini adalah benar dan belum pernah di ajukan 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 ataupun pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa tuntutan dari pihak manapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, sesuai dengan norma dan peraturan yang berlaku.

Padang, Agustus 2024
Yang membuat pernyataan



Komandan
NIM/HP. 19089057/2019

ABSTRAK

Komandan (2024) : “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap *Power Tungkai* Atlet Bola Voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kab. Pasaman Barat”

Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil pengamatan di lapangan yaitu dalam proses latihan dan permainan yang dilaksanakan oleh pemain bola voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh pada saat melakukan *smash* dan *block* terlihat lompatan pemain masih sangat rendah atau tidak terlalu tinggi, bahkan bola yang di pukul atau di bendung tersebut sering tidak melewati net dan menyebabkan poin terhadap tim lawan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh latihan *plyometric box landing* terhadap *power tungkai* Atlet Bola Voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Eksperimen Semu. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu. Teknik pengumpulan data yang dilaksanakan pada penelitian ini ialah rencana penelitian, pelaksanaan perlakuan. Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kab. Pasaman Barat yang berjumlah 15 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometric box landing* terhadap *power tungkai* Atlet Bola Voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat terdapat pengaruh yang sangat signifikan yakni terjadinya peningkatan dengan rata-rata hasil lompatan sebesar 6 cm atau 11 %, Peningkatan minimal sebesar 5 cm atau 8%, dan peningkatan maksimal sebesar 8 cm atau 17%. Sejalan dengan hal tersebut berdasarkan tabulasi peningkatan *power* (daya ledak) pada atlet bola voli yang diteliti diperoleh rata-rata 14.274 kgm/s dengan persentase sebesar (34,80%). Oleh sebab itu Latihan *Plyometric box landing* dalam rangka peningkatan *power tungkai* pada atlet bola voli sangat direkomendasikan.

Kata kunci : Latihan *plyometric box landing*, *vertical jump*, *power tungkai*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala inspirasi, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar. Penelitian skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Box Landing* Terhadap *Power Tungkai* Atlet Bola Voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat”.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, dan masih jauh dari kata sempurna, baik itu dari segi penelitian maupun dari kualitas isinya. Ini disebabkan karena keterbatasan pengalaman dan kemampuan yang peneliti miliki, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari siapa saja yang sempat membaca skripsi ini. Penyusunan skripsi ini juga tidak akan selesai tanpa adanya dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si.,M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan kepada peneliti selama penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dr. Pudia M. Indika, M.Kes., AIFO-K dan Bapak Donal Syafrianto. Sst. Ft., M. Fis selaku dosen penguji
6. Bapak Kusuma Winanto, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Gunung Tuleh.
7. Teristimewa kepada Ayahanda, Ibunda, Kakak, dan adik-adik tercinta yang selalu mendukung peneliti lewat doa dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Buat semua pihak yang telah membantu peneliti yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, untuk itu peneliti ucapkan terima kasih banyak.

Demikianlah ucapan terima kasih ini peneliti sampaikan, semoga Allah memberikan pahala yang setimpal kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Padang, Oktober 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Batasan Masalah..... | 7 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Hakikat Bola Voli | 9 |
| 1. Permainan Bola Voli | 9 |
| 2. Latihan <i>Plyometric</i> | 11 |
| 3. <i>Power</i> (daya ledak) otot tungkai | 16 |
| 4. Faktor yang mempengaruhi DLOT..... | 23 |
| 5. Prinsip dasar latihan DLOT | 25 |
| 6. Latihan <i>Plyometric Box Landing</i> | 29 |
| B. Penelitian Relevan..... | 34 |
| C. Kerangka Konseptual | 35 |
| D. Hipotesis..... | 37 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 38 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 39 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 39 |
| D. Variable Penelitian | 40 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 40 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 43 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 45 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |

| | |
|---|----|
| A. Hasil Penelitian | 48 |
| 1. Deskripsi Data <i>pretest</i> latihan <i>Plyometric Box Landing</i> | 48 |
| 2. Deskripsi Data <i>posttest</i> latihan <i>Plyometric Box Landing</i> | 50 |
| B. Hasil Peningkatan Latihan <i>Plyometric Box Landing</i> | 51 |
| C. Peningkatan Power (Daya Ledak) Otot Tungkai | 53 |
| D. Hasil Uji Prasyarat | 55 |
| E. Pembahasan | 56 |

BAB V KESIMPULAN

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 59 |
| B. Saran..... | 59 |

| | |
|-----------------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 61 |
|-----------------------------|----|

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1 Norma menurut Apri Agus | 23 |
| Tabel 2 Norma test power otot tungkai | 43 |
| Tabel 3 Data <i>pretest</i> latihan <i>Plyometric Box Landing</i> | 49 |
| Tabel 4 Capain <i>power</i> (daya ledak) otot tungkai saat <i>pretest</i> | 50 |
| Tabel 5 Data <i>post test</i> latihan <i>Plyometric Box Landing</i> | 51 |
| Tabel 6 Capain <i>power</i> (daya ledak) otot tungkai saat <i>posttest</i> | 51 |
| Tabel 7 Peningkatan Latihan <i>Plyometric Box Landing</i> | 52 |
| Tabel 8 Hasil Uji Normalitas | 56 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1 Papan skala tes <i>vertical jump</i> | 21 |
| Gambar 2 Tes <i>Vertical Jump</i> | 22 |
| Gambar 3 Gerakan naik keatas kotak <i>plyometric</i> | 31 |
| Gambar 4 Mendarat dari atas kotak <i>plyometric</i> | 31 |
| Gambar 5 Bagan kerangka konseptual..... | 37 |
| Gambar 6 Bagan <i>One Group Pre-test dan Post-test</i> | 38 |
| Gambar 7 Papan Skala Tes <i>Vertical jump</i> | 41 |
| Gambar 8 Tes <i>vertical jump</i> | 42 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Sekarang ini olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa. Menurut Oki Candra (2023:190) mengatakan bahwa pembinaan di bidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia supaya mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap *sportif*. Kemudian olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, lewat filosofi yang lahir dari berbagai jenis olahraga yaitu *fairplay*. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, dan memahami aturan yang berlaku.

Olahraga berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok, seperti yang ditegaskan dalam Undang-Undang RI No 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 1 tentang keolahragaan: "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk

mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Dengan adanya Undang-Undang tentang sistem keolahragaan tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara berlanjut, terprogram terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet itu sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan juga Negara. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah Bola Voli, untuk itu diperlukan pemain bola voli yang benar-benar potensial dan dimulai dari pembinaan sejak usia dini, mulai dari tahap sekolah sampai pada tahap atlet atau perguruan tinggi.

Menurut Syafruddin (2011:57) pencapaian terbaik prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya termasuk kondisi fisik atlet tersebut. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet, atau potensi atlet tersebut, seperti pelatih, sarana dan prasarana latihan, iklim dan cuaca, dan masih banyak lagi.

Menurut Erianti (2011:126) macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *service*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash (spike)*, *block* (bendungan), itu teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur. Penguasaan teknik-teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula. Selain empat teknik yang harus dikuasai pemain dalam permainan bola voli, komponen-komponen kondisi fisik juga diperlukan dalam permainan bola voli yaitu; kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan (daya ledak). Untuk mencapai prestasi maksimalnya dibutuhkan juga komponen fisik yang baik. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik pemain akan sangat mustahil untuk mencapai prestasi maksimalnya. Dikarenakan bola voli termasuk olahraga yang banyak mengandalkan fisik. maka, kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang aktifitas permainan.

Menurut Agus (2012: 79) menjelaskan pengupayaan *power* (kekuatan) yang baik tidak hanya menekankan pada beban (kekuatan) akan tetapi juga pada kecepatan yang diperlihatkan pada setiap aktifitas seperti melompat, memukul, melempar, dan gerakan eksplosif. Oleh karena itu sangatlah penting untuk seorang pemain bola voli melatih komponen fisik daya ledak otot tungkai.

Kekuatan sangat bergantung dari kecepatan (langsung) karena tanpa kecepatan, kekuatan tidak dapat dikembangkan. Jika seorang atlet ingin mengembangkan kekuatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan kecepatannya. Oleh karena itu kemampuan kekuatan yang diperoleh sangat tergantung dari *implus* (dorongan) kecepatan yang merupakan produk dari masa tubuh dan kekuatan tubuh itu sendiri. Syafruddin (2019: 80).

Pentingnya *power* dan daya ledak otot tungkai dalam permainan bola voli sangat dibutuhkan pada saat melakukan *smash* untuk mengatasi ketinggian dari net dan tingginya *block* atau bendungan dari pihak lawan sehingga bisa meloloskan bola ke daerah lawan, begitu juga pada saat melakukan *block* daya ledak otot tungkai dibutuhkan pemain bola voli untuk dapat menahan atau membendung serangan dari pihak lawan. Metode latihan daya ledak dapat dilatih dengan latihan *plyometric*. *Plyometric* merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan tinggi lompatan pemain bola voli.

Menurut McNeely dan Sandler (2007:147) ada beberapa latihan *plyometric* yang cocok diterapkan dalam permainan bola voli untuk pemula yaitu *box landing, truck jump, box jump, dan overhead throw*. Latihan *plyometric* mempunyai banyak manfaat untuk pemain bola voli, karena permainan bola voli merupakan permainan yang membutuhkan daya ledak otot tungkai yang bagus sehingga dapat membantu pada saat melakukan *smash, dan block* dengan meningkatkan tinggi lompatan.

Berdasarkan bentuk-bentuk latihan untuk pemula yang dikemukakan oleh McNeely dan Sandler, peneliti mengambil satu bentuk latihan yaitu *Box Landing*, sekaligus memperkenalkan bentuk latihan yang menggunakan kotak sebagai sarana latihan, untuk dapat meningkatkan kemampuan melompat (daya ledak otot tungkai) pemain pada saat melakukan *smash* dan *block*.

SMA Negeri 1 Gunung Tuleh merupakan salah satu sekolah tingkat akhir yang melaksanakan pembinaan bagi siswa salah satunya pada cabang olahraga bola voli. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi peneliti di

lapangan terhadap atlet SMA Negeri 1 Gunung Tuleh, peneliti melihat belum adanya latihan terprogram yang dilaksanakan dalam rangka peningkatan daya ledak otot tungkai, dalam proses latihan atau permainan yang dilaksanakan pada saat melakukan *smash* dan *block* terlihat lompatan pemain sangat rendah, bahkan bola yang dipukul atau dibendung tersebut sering tidak melewati net dan menyebabkan poin terhadap tim lawan.

Peneliti juga telah melaksanakan salah satu bentuk tes *power* otot tungkai yaitu test *Vertical Jump* sebagai test awal kepada atlet SMA Negeri 1 Gunung Tuleh, dengan hasil *test* tersebut diperoleh data yang menyatakan masih rendahnya daya ledak otot tungkai atlet SMA Negeri 1 Gunung Tuleh. Menurut Apri Agus, Sepriadi(2019:143) Norma loncat tegak (*vertical jump*) putra usia 16-19 tahun yaitu dengan jumlah nilai 38 di klasifikasikan kurang sekali (KS), pada nilai 39-49 diklasifikasikan kurang (K), jumlah nilai 50-59 diklasifikasikan sedang (S), nilai 60-72 diklasifikasikan baik (B), dan pada nilai 73 keatas diklasifikasikan baik sekali (BS). Setelah dilaksanakan tes awal loncat tegak (*vertical jump*) pada atlet putra SMA Negeri 1 Gunung Tuleh dapat diklasifikasikan kurang (K).

Penyajian bentuk-bentuk latihan *plyometric* sangat dibutuhkan sebagai penunjang latihan *power* otot tungkai atlet SMA Negeri 1 Gunung Tuleh, latihan *plyometric* kategori *Box Landing* merupakan bentuk latihan untuk menghindari kebosanan dan sebagai variasi latihan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bola voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti mengambil satu bentuk latihan *plyometric* yaitu *Box Landing* untuk dapat meningkatkan kemampuan daya

kedak otot tungkai dan latihan ini cocok untuk pemain bola voli pemula untuk meningkatkan tinggi lompatan saat melakukan *smash* dan *block*. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kab. Pasaman Barat”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai saat melaksanakan *block* (bendungan) dan *smash* (pukulan) pada atlet bola voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.
2. Belum adanya latihan terprogram yang dilaksanakan dalam rangka peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bola voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.
3. Kurangnya pemahaman atlet SMA Negeri 1 Gunung Tuleh terhadap latihan *plyometric box landing* sebagai penunjang daya ledak otot tungkai dalam permainan bola voli.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* (daya ledak) otot tungkai atlet bola voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kab. Pasaman Barat. Penelitian ini dibatasi pada latihan *plyometric box landing*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* (daya ledak) otot tungkai atlet bola voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kab. Pasaman Barat?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari latihan *plyometric* terhadap *power* (daya ledak) otot tungkai atlet bola voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis:

- a. Penelitian ini dapat memberikan pembelajaran yang baik untuk peneliti dan memberikan informasi tentang latihan *plyometric* terhadap *power* (daya ledak) otot tungkai tim bola voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kab. Pasaman Barat.
- b. Dapat memberikan tambahan ilmu tentang *plyometric* dan *power* (daya ledak) otot tungkai sehingga dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya serta tercapailah keberhasilan yang diinginkan.

2. Secara Praktis:

- a. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana (S1) di Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- b. Bagi atlet tim bola voli SMA Negeri 1 Gunung Tuleh Kab. Pasaman Barat, penelitian ini memberikan gambaran dan wawasan tentang pengaruh *plyometric* terhadap *power* (daya ledak) otot tungkai, serta dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam melaksanakan latihan.