

**PERBEDAAN KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ANTARA  
LATIHAN *MULTI HOP JUMP* DAN *DOUBLE LEG BOX BOUND* PADA  
ATLET CLUB BOLAVOLI FIK UNP**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Sains Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh**

**ARIF HARTOYO**

**89695 / 2007**

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

**2013**

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

**PERBEDAAN KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ANTARA  
LATIHAN *MULTI HOP JUMP* DAN *DOUBLE LEG BOX BOUND* PADA  
ATLET CLUB BOLAVOLI FIK UNP**

**Nama** : Arif Hartoyo  
**Nim/Bp** : 89695 / 2007  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Januari 2013**

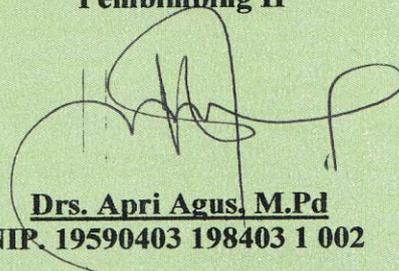
**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**



**Drs. Syafrizar, M.Pd**  
**NIP. 19600919 187031 003**

**Pembimbing II**



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

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO**  
**NIP. 19581018 198003 1 001**

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Program  
Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas Negeri Padang**

**PERBEDAAN KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ANTARA  
LATIHAN *MULTI HOP JUMP* DAN *DOUBLE LEG BOX BOUND* PADA  
ATLET CLUB BOLAVOLI FIK UNP**

**Nama : Arif Hartoyo  
Bp/NIM : 2007/89695  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

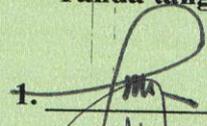
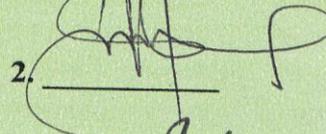
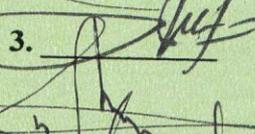
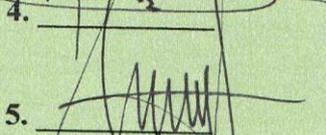
**Padang , 25 Januari 2013**

**Tim Penguji**

**Nama**

**Tanda tangan**

- 1. Ketua : Drs. Syafrizar, M.Pd**
- 2. Sekretaris : Drs. Apri Agus, M.Pd**
- 3. Anggota : Drs. Didin Tohidin, M.kes AIFO**
- 4. Anggota : Drs. Abu Bakar**
- 5. Anggota : Anton Komaini, S.Si, M.Pd**

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## ABSTRAK

### **Arif Hartoyo (2007) : Perbedaan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Antara Latihan *Multi Hop Jump* Dan *Double Leg Box Bound* Pada Atlet Club Bolavoli FIK UNP**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada atlet club bolavoli FIK UNP, bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai cenderung rendah. masalah ini diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan latihan *Multi Hop Jump* dan *Double Leg Box Bound* terhadap peningkatan kemampuan otot tungkai pada atlet club bolavoli FIK UNP. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Terdapat perbedaan kemampuan daya ledak otot tungkai antara kelompok latihan *Multi Hop Jump* dengan kelompok latihan *Double Leg Box Bound* pada atlet Club Bolavoli FIK UNP.

Populasi yang digunakan adalah pemain bolavoli FIK UNP yang berjumlah 48 orang yang terdiri dari 28 orang atlet putra dan 20 orang atlet putri, Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling* diperoleh sampel sebanyak 28 orang. Setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui *teknik ordinaly matching pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok latihan *Multi Hop Jump* dan kelompok latihan *Double Leg Box Bound*. Masing-masing kelompok terdiri dari 14 orang.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Multi Hop Jump* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli FIK UNP, (2) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Double Leg Box Bound* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli FIK UNP, (3) terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *Multi Hop Jump* dan *Double Leg Box Bound* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli FIK UNP. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Multi Hop Jump* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dibandingkan dengan latihan *Double Leg Box Bound*.

**Kata kunci: *Multi Hop Jump, Double Leg Box Boun, Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai***

## KATA PENGANTAR

Segala puji kita ucapkan kehadirat Allah SWT, Rabb semesta alam yang Maha Pengasih dan Penyayang. Shalawat dan salam untuk Nabi Muhammad SAW, sebagai Uswatun Hasanah yang patut untuk diteladani dari segala segi kehidupan beliau.

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Antara Latihan *Multi Hop Jump* Dan *Double Leg Box Bound* Pada Atlet Club Bolavoli FIK UNP”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan ilmu, pengetahuan, waktu, serta masukan dengan penuh kesabaran dalam mengarahkan dan membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak dan Ibu Dosen beserta seluruh staf dan karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
5. Pengurus, pelatih dan pemain club bolavoli FIK UNP
6. Seluruh rekan-rekan mahasiswa jurusan kesehatan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
Semoga segala bimbingan dan dorongan serta perhatian yang telah diberikanmendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Januari 2013

Arif Hartoyo

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>A. ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>B. KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>C. DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>D. DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>E. DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
F. Latar Belakang Masalah .....	1
G. Identifikasi Masalah .....	7
H. Pembatasan Masalah.....	8
I. Perumusan Masalah.....	8
J. Tujuan penelitian .....	8
K. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Kajian Teori.....</b>	<b>10</b>
1. Permainan Bolavoli.....	10
2. Kondisi Fisik Atlet Bolavoli .....	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	13
a. Pengertian Daya Ledak .....	13
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak .....	14
c. Fungsi Daya Ledak otot Tungkai .....	15
d. Otot-otot yang Berperan Saat Melaksanakan <i>Smash</i> .....	16
e. Analisis Gerak <i>Smash</i> .....	17
4. Latihan <i>Pliometrik</i> .....	19
5. <i>Multi Hop Jump</i> .....	20
6. Latihan <i>Double Leg Box Bound</i> .....	21
<b>B. Kerangka Berfikir.....</b>	<b>23</b>
<b>C. Hipotesis .....</b>	<b>24</b>

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	26
B. Defenisi Operasional .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
E. Jenis dan Sumber Data .....	28
F. Instrumen Penelitian .....	29
G. Teknik dan Analisis Data .....	31

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	33
B. Uji Persyaratan Analisis .....	35
a. Uji Normalitas.....	36
b. Uji Homogenitas.....	37
C. Pengujian Hipotesis .....	37
D. Pembahasan .....	39
E. Keterbatasan .....	44

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran .....	45

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Distribusi Frekuensi Nilai <i>Pretest</i> Latihan <i>Multi Hop Jump</i> Dan <i>Double Leg Box Bound</i> .....	33
4.2 Distribusi Frekuensi nilai <i>Postest</i> Latihan <i>Multi Hop Jump</i> dan <i>Double Leg Box Bound</i> .....	34
4.3 Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas .....	36
4.4 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama .....	38
4.5 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua .....	38
4.6 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga .....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Gerakan Teknik <i>Smash</i> dan Posisi Badan Saat Akan Memukul Bola.....	18
2.2 Gerakan <i>Multi Hop Jump</i> .....	21
2.3 Gerakan <i>Double Leg Box Bound</i> .....	22
2.4 Kerangka Berfikir .....	24
3.1 Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i> .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan <i>Multi Hop Jump</i> .....	49
2. Program Latihan <i>Double Leg Box Bound</i> .....	55
3. Data Hasil Tes Sebelum Diberi Perlakuan.....	61
4. Data Hasil Tes Sesudah Diberi perlakuan.....	62
5. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Setelah Dirangking .....	63
6. Uji Normalitas Tes Akhir Latihan <i>Multi Hop Jump</i> .....	64
7. Uji Normalitas Tes Akhir Latihan <i>Double Leg Box Bound</i> .....	65
8. Uji Homogenitas Latihan <i>Multi Hop Jump</i> dan <i>Double Leg Box Bound</i> .....	66
9. Analisis Pengujian Hipotesis Pertama.....	67
10. Analisis Pengujian Hipotesis Kedua .....	68
11. Analisis Pengujian Hipotesis Ketiga.....	69
12. Tabel Wilayah Luas Di Bawah Kurva Normal .....	70
13. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefor.....	71
14. Tabel Nilai Kritik Sebaran F.....	72
15. Tabel Nilai Persentil Untuk Distrbusi T.....	73
16. Foto Para Pemain dan Pelatih Bolavoli FIK UNP .....	74
17. Foto <i>Multi Hop Jump</i> dan <i>Double Leg Box Bound</i> .....	74
18. Foto <i>Vertical Jump Test</i> .....	75
19. Foto Latihan <i>Multi Hop Jump</i> .....	76
20. Foto Latihan <i>Double Leg Box Bound</i> .....	77

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan *continue* akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Dewasa 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. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-undang republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Bab II Pasal IV tentang sistem keolahragaan nasional sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan prestasi. Prestasi olahraga

ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan olahraga tersebut bisa dilakukan di sekolah maupun perguruan tinggi yang merupakan wadah bagi siswa/mahasiswa yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang, merupakan salah satu lembaga yang melakukan pembinaan cabang olahraga, diantaranya adalah cabang olahraga bolavoli. Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer dan banyak disukai oleh mahasiswa dan telah lama dilakukan pembinaan dalam cabang olahraga ini serta diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik perguruan tinggi baik di tingkat daerah maupun nasional bahkan internasional.

Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim. Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolavoli. Menurut Ahmadi (2007: 20), “Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis (*service*), *passing* bawah, *passing* atas, *block* (bendungan), dan *smash* (*spike*)”. Teknik ini merupakan modal awal untuk dapat bermain bolavoli, apabila tidak menguasai teknik ini dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan.

Berdasarkan kutipan di atas salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah *smash*. Dalam permainan bolavoli teknik

dasarnya adalah *servis*, *passing*, *smash*, *block*. Semua teknik ini mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda maupun dalam pelaksanaan, salah satu contohnya adalah *smash*. *Smash* adalah salah satu teknik andalan dan merupakan serangan utama dalam permainan bolavoli, dengan melakukan *smash* yang baik dan akurat maka lawan akan sulit untuk mengembalikan bola. *Smash* juga cara termudah untuk memenangkan dan menghasilkan angka dalam pertandingan. *Smash* merupakan pukulan bola yang keras di atas net (jaring) yang menukik ke bawah, *smash* juga merupakan serangan untuk memperoleh angka (*point*) dan juga untuk mencapai kemenangan. Menurut Ahmadi (2007: 66), “*Smash* yang mematikan diperlukan loncatan yang tinggi, pukulan yang keras, kecepatan maupun *power* otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut”. Menurut Blume (2004: 93), “Seorang spiker harus memiliki kekuatan lompatan, daya tahan lompatan, koordinasi lompatan dan kekuatan pukulan. Sedangkan menurut Mulyana (2002: 122), untuk dapat menguasai keterampilan *smash*, perlu ditunjang oleh “Kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental”.

Untuk menghasilkan teknik *smash* yang bagus dibutuhkan kekuatan lompatan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan kelincihan dan lain-lain. Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah ketepatan seorang atlet pada saat menggunakan otot tungkai atau kaki. Beutelstahl (1984: 24), menyatakan bahwa “Kerjasama antar otot-otot tungkai dapat menghasilkan lompatan yang tinggi saat melakukan *smash* sehingga memudahkan pemain untuk dapat melakukan *smash* secara akurat”. Kekuatan

lompatan ditujukan untuk meraih raihan yang tinggi agar dapat mengarahkan bola pada saat melakukan *smash*. Kekuatan lompatan ditentukan oleh kekuatan kecepatan dan daya tahan kekuatan.

Berdasarkan kutipan di atas prestasi dapat dicapai bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sebagaimana yang dinyatakan oleh (Syafuruddin, 1996: 5), “Kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet apabila ingin meraih prestasi tinggi. Sedangkan menurut Ahmadi (2007: 65-66), “Komponen kondisi fisik meliputi : kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan reaksi”.

Club bolavoli UNP adalah salah satu club yang cukup disegani karena prestasinya, namun pada beberapa tahun terakhir prestasi yang dimiliki oleh club bolavoli UNP mengalami penurunan, pada beberapa kompetisi yang diikuti belum dapat menjadi juara. Berdasarkan observasi di lapangan dan informasi dari pelatih ternyata pemain memiliki kemampuan yang kurang baik dalam melakukan *smash* sehingga bola sering tidak melewati net dan masih dapat diblok oleh pemain lawan, hal ini diduga karena kemampuan melompat (daya ledak) yang dimiliki pemain masih tergolong rendah.

Dalam mencapai sebuah prestasi yang maksimal tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara *continue* sehingga pemain/atlet dapat memiliki keterampilan bermain bolavoli. Latihan menurut Harsono (1988: 90) menyatakan bahwa “latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang

kali, yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Memang ada kalanya, bakat-bakat khusus dibawa sejak lahir, namun tetap juga diperlukan pengembangan melalui latihan yang teratur dan tepat agar berkembang secara optimal.

Untuk dapat meningkatkan kemampuan lompatan perlu diberikan latihan-latihan yang mendukung pada unsur daya ledak otot tungkai yang mempengaruhi terhadap lompatan. Dengan daya ledak otot tungkai yang baik maka pemain akan mampu menjalankan teknik-teknik dalam permainan bolavoli seperti *smash*, *block* (bendungan), dan *jump service*. Semua teknik ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam permainan bolavoli. *Smash* yang baik sangat diperlukan dalam meraih poin, *block* yang baik juga dibutuhkan dalam membendung serangan lawan. Menurut Yunus (1992: 61), bahwa “Persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang terpenting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi”.

Bentuk latihan yang mengarah kepada peningkatan daya ledak otot tungkai diantaranya adalah latihan *pliometrik*. Menurut Radcliffe dalam Bafirman dan Apri Agus (2008: 89), mengemukakan bahwa “Latihan *pliometrik* merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai”.

Latihan *pliometrik* banyak bentuknya diantaranya latihan *Depth Jump*, *Multi Hop Jump*, *Double Leg Box Bound*, *jump To Box* dan masih banyak lainnya. Latihan *Depth Jump* merupakan suatu bentuk latihan yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dengan melakukan

latihan turun dari atas *box* dengan ancang-ancang untuk melakukan lompatan melalui *box* dengan ayunan tangan ke atas kemudian mendarat dengan kedua kaki secara mengeper. (Radcliffe dalam Bafirman dan Apri Agus, 2008: 93).

Latihan *Multi Hop Jump* merupakan bentuk latihan yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Teknik latihan *Multi Hop Jump* ini dimulai dengan berbagai lompatan seperti lompat kedepan, menyamping kiri dan kanan dapat dilakukan dengan satu tumpuan satu atau dua kaki.

Latihan *Double Leg Box Bound* merupakan suatu model latihan yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dalam melakukan lompatan dan sekaligus juga dapat bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan kaki serta kemampuan koordinasi antara anggota badan. Gerakan *Double Leg Box Bound* merupakan gerakan meloncat dengan tumpuan dua kaki, hanya pada gerakan ini dilengkapi dengan kotak atau *box*. Latihan ini memerlukan 2-4 kotak yang berukuran tinggi kira-kira 12-22 inci, Penggunaan kotak ini memberikan beban lebih (*overload*). Latihan ini memerlukan lebih banyak stabilitas punggung bagian bawah dan daerah togog.

Latihan *Jump To Box* juga merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang dan peningkatan kekuatan daya ledak otot tungkai. Latihan ini seringkali diremehkan oleh pemain atau pelatih, karena bentuk latihannya yang sederhana dan membosankan, namun mudah dalam pelaksanaannya dan banyak manfaatnya bagi kondisi fisik.

Dari beberapa bentuk metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang disebutkan di atas, semua metoda diyakini mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai, namun masih belum bisa ditentukan dengan pasti, metoda mana yang paling tepat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Maka penulis tertarik untuk menguji dan melakukan penelitian yang mendalam tentang latihan *Multi Hop Jump* dan *Double Leg Box Bound*, agar peneliti dapat menjelaskan sejauh mana perbedaan kemampuan daya ledak otot tungkai antara latihan *Multi Hop Jump* dan *Double Leg Box Bound* pada atlet Club Bolavoli FIK UNP.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Pengaruh Latihan *Depth Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai
2. Pengaruh Latihan *Muti Hop Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai
3. Pengaruh Latihan *Double Leg Box Bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai
4. Pengaruh Latihan *Jump To Box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai dan mengingat keterbatasan referensi, dana dan waktu yang tersedia, maka agar terarahnya penulisan ini, maka penulis membatasi penelitian ini pada: 1) latihan *Multi Hop Jump*, 2) latihan *Double Leg Box Bound*, 3) daya ledak otot tungkai.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah terdapat perbedaan kemampuan daya ledak otot tungkai antara latihan *Multi Hop Jump* dan *Double Leg Box Bound* atlet Club Bolavoli FIK UNP?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Multi Hop Jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada atlet club bolavoli FIK UNP.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Leg Box Bound* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada atlet club bolavoli FIK UNP.
3. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan daya ledak otot tungkai antara latihan *Multi Hop Jump* dan *Double Leg Box Bound* pada atlet club bolavoli FIK UNP.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kita semua terutama dalam pembinaan dan dalam melatih otot.

1. Sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi guru olahraga, pembina, dan pelatih bolavoli meningkatkan daya ledak otot tungkai.
3. Sebagai bahan informasi bagi pemain Club Bolavoli FIK UNP dalam meningkatkan daya ledak otot tungkainya.
4. Bagi mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.