PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI PUTRA SMA NEGERI 1 BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains

OLEH :

HENDO FRANSISKO
NIM. 1206960

JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2016

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI PUTRA SMA NEGERI 1 BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama	:	**Hendo Fransisko**
BP/NIM	:	**2012/1206960**
Program Studi	:	**Ilmu Keolahragaan**
Jurusan	:	**Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, November 2016

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Prof. Dr. Gusril, M. Pd	**M. Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd**
NIP: 19580816 198603 1 004	**NIP: 19790704 200912 1 004**

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan rekreasi

Dr. Wilda Welis, Sp, M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 00 1

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI PUTRA SMA NEGERI 1 BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama	: Hendo fransisko
NIM	: 1206960
Prodi	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2016

Tim Penguji

	Nama	TandaTangan
Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1.
Sekretaris	: M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd	2.
Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	3.
Anggota	: Hastria Effendi, M.Farm Apt	4.
Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si., M.Or	5.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia
Yang mengajar manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)
Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13)
Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat
(QS : Al-Mujadilah 11)
Ya Allah,
Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu,
Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai
Di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagi Mu ya Allah,

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk papa dan mamaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku.,, papa,.. mama...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu papa,,, mama,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku menadah".. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

Yang Pertama

Papa dan mama tersayang...
Engkaulah guru pertama dalam hidupku...
Pelita hatimu yang telah mengasihiku dan menyayangiku dari lahir sampai mengerti luasnya ilmu di dunia ini dan sesuci do'a malam hari...
Terima kasih atas semua yang telah engkau berikan kepadaku.

Yang Kedua

Semua guru-guruku yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang tidak bisa kuhitung berapa banyaknya barakah dan do'anya.

Yang Ketiga

Spesial buat mutiara hatiku...
Engkaulah seorang yang mempunyai kebeningan hati dengan belaian kasih sayang sesejuk embun yang kau berikan padaku sehingga aku bisa bersemangat dan berpacu untuk maju...
Aku ingin melihatmu dengan tenang setenang mentari dan sinar pagi...
Aku mencintaimu dengan lembut selembut sutra dan tetesan air mata...
Aku menyayangimu seperti sayangnya engkau kepadaku.

Yang Terakhir

Semua sahabatku seperjuangan di bumi Universitas....., kuatkan tekadmu tuk hadapi rintangan, karena sesungguhnya Allah bersama kita.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana , baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni, gagasan, rumusan, dan peneliti saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan pengarang dan mencantumkan dalam daftrar pustaka.
4. Penelitian ini saya buat dengan sesunggunya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa penyabutan gelar yang telah diperoleh karena saya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2016

Yang menyatakan,

Heindo Fransisko

ABSTRAK

Hendo Fransisko (2016): Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini berammgkat dari masalah daya ledak otot tungkai atlet yang masih rendah. Banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kemampuan daya ledak otot tersebut, diantaranya adalah bentuk latihan *metode plyometric*. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *metode plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai Atlet Bola Voli SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu Atlet Bola Voli SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 11 orang atlet putera. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik total sampling* yang mana semua anggota populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa: terdapat pengaruh secara signifikan latihan *metode plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai Atlet Bola Voli SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 6,97 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 1,812

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, metode *plyometric*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " **Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Daya Ledak Otot tungkai Atlet Bola Voli SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan**". Skripsi ini disusun untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Wilda Welis, S.P., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Gusril, M.Pd dan M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Pembimbing I dan pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Drs. Hanif Badri, M.Pd, Hastria Effendi, M.Farm. Apt dan Endang Sepdanius,S.Si.,M.Or selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Klub Atletik Bola Voli SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Pembatasan Masalah 7

D. Perumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 8

1. *Daya Ledak Otot Tungkai* 8

2. *Smash* 16

3. Latihan 20

4. Latihan *Plyometrics* 27

B. Penelitian Yang Relevan 23

C. Kerangka Konseptual 24

D. Hipotesis Penelitian 26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 27

B. Populasi dan sampel 27

C. Defenisi Operasional 28
D. Tempat dan Waktu Penelitian 28
E. Jenis dan Sumber Data 29
F. Teknik Pengumpulan Data 29
G. Instrumen Penelitian 30
H. Teknik Analisis Data 33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 34
1. Tes Awal Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai 34
2. Tes Akhir Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai 36
B. Uji Persyaratan Analisis 37
C. Uji Hipotesis 38
D. Pembahasan 39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 43
B. Saran 43

DAFTAR PUSTAKA 44

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Distribusi Hasil Data Awal Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai 34
2. Distribusi Hasil Data Akhir Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai 36
3. Rangkuman Uji Normalitas Data 38
4. Rangkuman Uji t Hipotesis Penelitian 39

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Gambar 1. Otot Tungkai Atas 11
2. Gambar 2. *Smash* 17
3. Gambar 3. Lathan *Jump To Box*..... 23
4. Gambar 4. Kerangka Konseptual 25
5. Gambar 5. Pelaksanaan tes *vertical jump*..... 32
6. Gambar 6. Histogram Hasil Data Tes Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Sebelum Diberikan Latihan *Plyometric*..... 35
7. Gambar 7. Histogram Hasil Data Tes Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Setelah Diberikan Latihan *Plyometric* 37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Program Latihan 45
2. Data Mentah Kemampuan Tes 49
3. Uji Normalitas Data Tes 51
4. Uji Beda Mean Hasil 55
5. Tabel Luas di Bawah Lengkungan Kurve Normal Dari 0 s/d Z 57
6. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors 58
7. Tabel Nilai-Nilai Dalam Distribusi – t 59
8. Dokumentasi Penelitian 60
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 64

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan berkelanjutan akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Olahraga tidak hanya hanya dilakukan untuk mencari kebugaran dan atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, sehingga dapat menaikan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan di bidang 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 memilihara 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 martabat bangsa"

Berdasakan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan adalah untuk meningkatkan prestasi. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga

merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga berprestasi. Pembinaan olahraga tersebut bisa di lakuakn di sekolah, club, maupun perguruan tinggi yang merupakan wadah bagi siswa/mahasiswa yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Bolavoli merupakan olahraga beregu yang menuntut kerjasama tim. Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik yang harus dimiliki setiap pemain bolavoli. Menurut Ahmadi (2007:20) "teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis (*service*), *passing* bawah, *passing* atas, *block* (bendungan), dan *smash* (spiker)". Teknik ini merupakan modal awal untuk dapat bermainbola voli, apabila tidak mengenai teknik ini dengan baik, maka akan meningkatkan 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 *sevice, passing, smash* dan *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 keras di atas net yang menukik ke bawah, smash juga merupakan serangan untuk memperoleh angka 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 (2001:122), untuk dapat menguasai keterampilan smash, perlu ditunjang oleh “kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Untuk menghasilkan teknik smash yang baik atau bagus dibutuhkan kekuatan lompatan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelincahan, dan lain-lain. Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah ketepatan seorang atlet pada saat menggunakan otot tungkai atau kaki. 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 Syafruddin (2012:54) “kondisifisik merupakan unsur atau kemapuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih prestasi olahraga”. Sedangkan menurut Ahmadi (2007:65-66) “komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan reaksi”.

Klub bolavoli putra SMA Negeri 1 Bayang adalah salah satu yang telah lama berdiri, namun club bolavoli ini belum memiliki prestasi yang begitu membanggakan di beberapa kompetisi yang telah diikuti. Berdasarkan observasi di lapangan dan informasi dari pelatih atau pembina klub bolavoli SMA Negeri 1 Bayang ternyata pemain memiliki kemampuan yang kurang baik dalam melakukan smash, sehingga bola sering tidak melewati net dan masih dapat di *block* oleh pemain lawan, hal ini diduga karena kemampuan melompat (daya ledak) yang dimilki pemain masih tergolong rendah. Hal ini terlihat di beberapa tahun terakhir ini, karena sebelumnya klub bolavoli SMA 1 Bayang pernah memperoleh prestasi juara II tingkat sekolah menengah atas sekabupaten di tahun 2013, di tahun 2014 hanya dapat memasuki empat besar, kemudian di tahun 2015 terakhir klub bolavoli SMA 1 Bayang hanya ikut dalam delapan besar.

Dalam mencapai sebuah prestasi yang maksimal tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara berkelanjutan, sehingga pemain dapat memiliki keterampilan bermain bolavoli dengan baik. Arsil (1999:3) "menyatakan bahwa latihan olahraga merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan". Memang ada kalanya, bakat-bakat khusus dibawa sejak lahir, namuntetap 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*, 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, dan *jump service* juga sebagai serangan yang mematikan untuk mendapatkan poin. Menurut Yunus (1992:61) bahwa "persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang terpenting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi".

Untuk latihan yang mengarah kepada peningkatan daya ledak otot tungkai diantaranya adalah *plyometric*. Menurut Radclife dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:89) mengemukan bahwa "latihan *plyometrik* merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan *plyometric* mempengaruhi hasil kemampuan peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMA Negeri 1 Bayang
2. Ketersediaan sarana dan prasarana mempengaruhi hasil kemampuan peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMA Negeri 1 Bayang

3. Teknik mempengaruhi hasil kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMA Negeri 1 Bayang
4. Motivasi mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMA Negeri 1 Bayang
5. Mental mempengaruhi hasil peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMA Negeri 1 Bayang
6. Kondisi mempengaruhi hasil kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMA Negeri 1 Bayang
7. Latihan yang teratur, terprogram, tearah, dan kontinue mempengaruhi hasil kemampuan peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMA Negeri 1 Bayang

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai dan mencegah munculnya penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah, supaya ruang lingkup peneliti menjadi jelasdan terarah. Maka peneliti hanya meneliti tentang pengaruh "Pengaruh Latihan *Plyiometrik* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Bayang".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah: apakah ada pengaruh latihan

plyometric terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Bayang?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Bayang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini secara teoritis kegunaannya adalah sebagai berikut:

1. Menambah wawasan dalam bidang olahraga kususnya pada cababang olahraga bolavoli.
2. Sebagai bahan referensi sebagai mahasiswa di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai masukan bagi pelatih untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai club bolavoli putra SMA Negeri 1 Bayang.
4. Salah satu sarat memperola sarjana sains pada jurusan kesehatan dan rekreasi ilmu keolahragaan.