

**PERBANDINGAN PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI ANTARA
LATIHAN *JUMP IN PLACE* DAN *JUMP TO BOX* PADA PEMAIN
BOLAVOLI SMAN 1 RANAH PESISIR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains
(S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**YULI NOVITA
NIM. 00990**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbandingan Peningkatan *Power* Otot Tungkai Antara Latihan *Jump In Place* dan *Jump To Box* Pada Pemain BolaVoli SMAN 1 Ranah Pesisir.

Nama : Yuli Novita

NIM/BP : 00990/2008

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dr. Bafirman HB, M.Kes AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Menyetujui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



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

Halaman Pengesahan

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Perbandingan Peningkatan *Power* Otot Tungkai
Antara Latihan *Jump In Place* dan *Jump To Box* pada
Pemain Bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir

Nama : Yuli Novita

Nim/Bp : 00990/ 2008

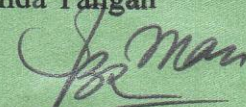
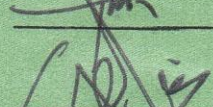
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Agustus 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. Bafirman HB.M.Kes.AIFO	1. 
2. Sekretaris	Anton Komaini ,S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Apri Agus, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Syafrizar, M.Pd	4. 
5. Anggota	M. Sazeli Rifki S.Si,M.Pd	5. 

Halaman Persembahan



Dengan menyebut namu Ya ALLAH yang maha pengasih lagi maha penyayang.

Sesungguhnya ALLAH tidak menghilangkan ilmu dengan cara mencabutnya dari umat manusia ,akan tetapi menghilangkan ilmu dengan cara mewafatkan orang-orang yang berilmu sehingga tidak ada lagi yang tertinggal orang-orang dimuka bumi. Kemudian orang-orang mengangkat pemimpin –peminpin bodoh ,lalu mereka ditanya .lalu mereka menjawab tanpa ilmu , sehingga mereka sesat dan menyesatkan.

Puji syukur aku ucapkan dengan melafazkan Alhamdulillah rabbil ‘alamin, berkat rahmat dan hidayah MU ya Allah aku mampu memperoleh buah keberhasilan ini , tak sedikit yang aku hadapi dan tak mudah aku miliki. Keberhasilan ini hanya sekedar untuk menjadi seorang pemimpin,khususnya pemimpin diri sendiri.

Yang sangat kucintai amakku(Nurinis) dan ayahku(Alwis) terima kasih atas doa, Kasih sayang ,keikhlasan dan pergorbanan yang engkau berikan.

Karya kecil ini kupersembahkan untuk keluargaku yang sangat aku sayangi,bang Anto,bang JONI, dan adiak unang Bayu Putra dan Kori Novrianti, yang rajin ya belajarnya, unang doakan semoga bayu dan kori sukses,dan bisa membuat amak dan ayah bangga.

Buat kakakku yang tersayang ,kak Mela, maksih ya suik atas bantuan dan motivasinya,tapi jan lah mamuduik juo nak,takuik anak murid ma,hahahaha . Buat kag Siti,kag cantik dan baik, yuli bersyukur telah kenal sama kag, mengajarkan yuli banyak hal.mau dengarkan curhatan yuli,memberikan motivasi, walau kita alun lamo kenai lai bagi yuli kag seperti kakag kandung yuli. Ciek lai kag, pasti berungtung urang kenal sama kag. Tu salah ciek ahhhhhhhhhhhh..... hahahaha

Buat bang Sepriadi, S.si yang telah membimbing dan membantu dengan sabar serta memberikan motivasi. Bagi yuli bg sebagai pembimbing 3 yuli ma... mksihi yow bang, hehehe semoga bg awet yow sama adiak yuli tuuuu.heheheheh

Buat warga kost gajah 1 no 6,kak Win,kag kost yang baik dan pengrtian. Makasih yow kag atas bantuan nyow, yuli tau yuli pamaleh,tapi jan berang ndak kag.hahahaha. kag Ade,meskipun awak baduo ndak akur,bacokak taruih,pasti besuak yuli taragak sama kag...kag Ega sama kag Bebeb,kag baduo dewasa banget...(nonton wak lai kag)hahahaha. Kag lina,kecek kami kag sioban ma,maksih yow kag atas bantuan dan doanya, Tia(anak ibu) Monic,Ciska,Dia, Putri Diana,Dila dan Putri kalian pasti bisa.apoloh tu.....,cik idung ma... hahahaha

Buat adiak-adiak ku, Sari,Nia, Debi(Debora),Ichin,(solumate debi) Icha(anak mami) Indium,yang rajin yow kuliah nyow,supaya capek tamaik.

Buat bang Engga Sardido,bagi mi bang seperti kakak kanduang mi.maksih yow bang atas bantuan nyow,maaf mi acok membuek bang susah. Mpuang mardi,mpuang maksih yow atas kebaikanny.mpuang pasti bisa.

Buat teman-teman ku yang masih berjuang Dwi, Ocha, Wr, Resti, Uwak Mai,Fitri,Rini,Kasih dan anak-anak ikoer o8 jangan pernah menyerah,kalian pasti bisa. Mudahan maret ya plendd..... cayo- cayo.

Buat sahabat-sahabat yang teristimewa M3C(maniz-maniz manja club) etek,Dewi, Uni Wel. Kag angel(ni ica) Uri, ni han, fitri,Irat ,Uni Ipit,. Mksih atas doanyaa.. Semoga club kita bisa juara teruss,aminnnnnnnnnnnnn.

Buat sahabat ku yang senasib dan seperjuangan deg Nova, Irat, Hendra, Jainul, Wendi, Fuji.....haa.....hayyyyyyyyyyy, tamaik juo wak kawan, jadi juo Wak S.si yowwww.hahahaha

Dan semua yang memberikan motivasi dalam perjalanan ku. Terima kasih atas semua yang engkau berikan kepada ku selama ini. Kisah suka maupun duka yang kita jalani akan kukenang selamanya..... Perjalanan dan cobaan yang aku hadapi membuat aku mengerti akan arti hidup. Tak ada yang dapat kupersembahkan sebagai balasan kecuali terima kasih dan do'a, semoga Allah SWT melimpahkan Rahmat dan Hidayahnya pada kita semua...Aminnnnnnnnnnnnn....

“yuly”

Pernyataan

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dibahas, ditulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Padang, Agustus 2012

METERAI
TEMPEL
PAJAK MENBANGUN BANGSA
TOL 20



F9784AAF941130843

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJR

YULI NOVITA

ABSTRAK

YULI NOVITA (00990): Perbandingan Peningkatan *Power* Otot Tungkai Antara Latihan *Jump In Place* dan *Jump To Box* Pada Pemain Bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya *power* otot tungkai pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir menyebabkan kemampuan *smash* mereka kurang memuaskan sehingga prestasi yang diperoleh kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan peningkatan *power* otot tungkai antara latihan *jump in place* dan *jump to box* pada pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat perbandingan peningkatan *power* otot tungkai antara latihan *jump in place* dan *jump to box*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir yang berjumlah 20 orang dan semuanya adalah putri, sedangkan sampel diambil secara *total sampling*. Setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinal matching pairing*, yang tiap kelompok tersebut terdiri dari 10 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Instrumen penelitian yg digunakan adalah *vertical jump*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Latihan *Jump in Place* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai ini ditandai dengan $t_{hit} = 7,25 > t_{tab} = 1,83$. (2) Latihan *Jump to Box* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai ini ditandai dengan $t_{hit} = 10,56 > t_{tab} = 1,83$. (3) Terdapat perbandingan peningkatan *power* otot yang signifikan antara kelompok latihan *Jump in Place* dengan latihan *Jump to Box*, dimana $t_{hit} = 4,08 > t_{tab} = 1,83$. Dan jika dilihat dari rata-rata peningkatan *power* otot tungkai maka latihan *jump to box* lebih baik dibandingkan dengan latihan *jump in place*, dimana rata-rata peningkatan *power* otot tungkai dari kelompok latihan *jump to box* adalah 7,08 dan lebih baik dari pada latihan *jump in place* yang rata-rata peningkatannya adalah 6,67.

Kata Kunci: *Jump in Place, Jump to Box, dan Power Otot Tungkai*

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Perbandingan Peningkatan *Power* Otot Tungkai Antara Latihan *Jump In Place* dan *Jump To Box* Pada Pemain Bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
3. Dr. Bafirman HB, M.Kes AIFO selaku pembimbing I dan Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Drs. Apri Agus, M.Pd, Drs. Syafrizar, M.Pd dan M. Sazeli Rifki S.Si, MPd selaku tim penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kedua orangtua tercinta yaitu Ayanda Alwis dan Ibunda Nurinis yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
7. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
8. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Agustus 2012

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.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bolavoli.....	10
2. Kondisi Fisik	13
3. <i>Power</i> Otot Tungkai.....	15
4. Pliometrik.....	21
5. Metode Latihan <i>Jump in Place</i>	24
6. Metode Latihan <i>Jump to Box</i>	24
7. Metode Latihan <i>Power Otot</i>	26
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Design Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis Data dan Sumber Data	32
E. Defenisi Operasional	32
F. Prosedur Penelitian.....	33
G. Instrumen Penelitian.....	34
H. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	39
1. Kelompok Latihan <i>Jump in Place</i>	39
2. Kelompok Latihan <i>Jump to Box</i>	42
B. Analisis Data	44
1. Pengujian Persyaratan Analisis	44
2. Pengujian Hipotesis.....	46
C. Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA	59
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	61
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Nama Pembantu dan Pengawas Penelitian	34
2. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Jump in place</i>	39
3. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Jump in place</i>	41
4. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Jump to box</i>	42
5. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Jump to box</i>	43
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	45
7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	46
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	46
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2	47
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Bagian Atas	19
2. Otot Tungkai Bagian Bawah	20
3. Sikap melakukan Latihan <i>Jump in place</i>	24
4. Latihan <i>Jump to box</i>	26
5. Kerangka Konseptual.....	29
6. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	36
7. Histogram <i>Pre Test Jump in place</i>	40
8. Histogram <i>Post Test Jump in place</i>	41
9. Histogram <i>Pre Test Jump to box</i>	43
10. Histogram <i>Post Test Jump to box</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai pada Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir	60
2. Data Tes Awal <i>Power</i> Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir.....	66
3. Data Tes Awal Kelompok <i>Jump in Place</i>	67
4. Data Tes Awal Kelompok <i>Jump to Box</i>	68
5. Data Tes Akhir Kelompok <i>Jump in Place</i>	69
6. Data Tes Akhir Kelompok <i>Jump to Box</i>	70
7. Data Beda Kelompok <i>Jump in Place</i>	71
8. Data Beda Kelompok <i>Jump to Box</i>	72
9. Uji Normalitas Tes Awal <i>Jump in Place</i>	73
10. Uji Normalitas Tes Awal <i>Jump to Box</i>	74
11. Uji Normalitas Tes Akhir <i>Jump in Place</i>	75
12. Uji Normalitas Tes Akhir <i>Jump to Box</i>	76
13. Uji Homogenitas Tes Awal.....	77
14. Uji Homogenitas Tes Akhir	78
15. Uji Hipotesis I	79
16. Uji Hipotesis II.....	80
17. Uji Hipotesis III	81
18. Dokumentasi Penelitian	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Bidang yang tidak kalah pentingnya adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju ,adil, sejahtera, dan demokratis. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bab VII pasal 25 tentang tujuan olahraga yaitu :

“Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan , pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Menurut Syafruddin (1999: 3) “Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi yang tinggi”. Maksudnya adalah pembinaan dan pengembangan cabang-cabang olahraga yang diarahkan untuk mengikuti pertandingan/perlombaan yang bertaraf nasional maupun internasional.

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 sering diselenggarakannya kejuaraan-kejuaraan antar klub di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bolavoli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun international.

Teknik dasar permainan bolavoli pada awalnya amat sederhana, yaitu bertujuan untuk memantulkan bola sehingga melewati jaring ke lapangan lawan (Ahmadi, 2007:14). Sama sekali tidak ada tujuan memainkan bola agar dapat melewati jaring dan pihak pemain seberang jaring mengalami kesulitan dalam mengembalikannya.

Perkembangan teknik permainan bolavoli diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak dalam memainkan bola. Bola yang dimainkan dapat dilewatkan melewati jaring ke lapangan lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola atau kesulitan untuk mengembalikan bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan pemain.

Perkembangan tersebut mudah dipahami karena bola voli dimainkan semata-mata untuk tujuan rekreasi agar diperoleh kesenangan dan kegembiraan. Namun pada perkembangan permainan bolavoli menjadi olahraga kompetitif. Karena itu, bola dimainkan untuk diseberangkan ke lapangan lawan sampai lawan

tidak bisa atau sulit memainkan kembali. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan memainkan bola dalam permainan bolavoli menjadi tuntutan utama.

Dalam permainan bolavoli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam (PP.PBVSI,2005:1).

Salah satu teknik dalam bolavoli yaitu *smash*. Kemampuan *smash* merupakan salah satu syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk melakukan serangan sehingga mendapatkan angka dan meraih kemenangan. Agar dapat menguasai keterampilan *smash*, perlu ditunjang oleh kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (Mulyana, 2002:122).

Smash merupakan senjata utama untuk mendapatkan angka. Untuk mampu melakukan *smash* yang baik diperlukan lompatan yang tinggi, pukulan yang keras, kecepatan maupun power otot lengan, kaki, lengan, bahu, punggung dan perut (Ahmadi, 2007:66)

Smash yang diharapkan dalam permainan bolavoli adalah smash yang efektif dalam upaya menghasilkan angka dengan jatuhnya bola menukik, sehingga dapat menambah angka. Smash yang dilakukan tentunya dengan pukulan yang keras dan cepat diatas pita net dan mengarah pada bidang sasaran yang sulit dijangka oleh regu lawan. Smash yang jelek adalah smash yang

dilakukan tidak sesuai sasaran seperti: tidak melewati pita net, keluar lapangan atau tidak tepat sasaran.

Dari sekian banyak unsur kondisi fisik yang mempengaruhi *smash*, diantaranya adalah kelentukan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, kekuatan, daya ledak. Dan salah satu unsur kondisi fisik tersebut diduga sangat mempengaruhi kemampuan *smash* seseorang adalah *power* otot tungkai. Dalam permainan bolavoli seorang pemain harus memiliki *power* otot tungkai yang baik, karena bagian tubuh inilah yang memberikan daya ledak untuk melompat setinggi mungkin pada seseorang pemain bolavoli dalam melakukan *smash* ke daerah lawan untuk menghasilkan poin.

Kemampuan *smash* tersebut harus dikembangkan pada setiap atlet bolavoli. Untuk dapat melompat melayang dan melakukan gerakan yang cepat secara maksimal diperlukan *power* otot (daya ledak otot). *Power* otot adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tahanan atau beban dengan kecepatan yang tinggi sehingga menghasilkan gerakan yang diharapkan (Harre dalam Bafirman dan Apri Agus.2008 : 83)

Kekuatan lompatan ditentukan oleh kekuatan kecepatan dan daya tahan kekuatan. Beberapa bentuk latihan lompatan-lompatan tersebut ada yang dinamakan dengan latihan *pliometrik*. *Pliometrik* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Bentuk-bentuk latihan *pliometrik* begitu beragam diantaranya adalah dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki sebagai

tumpuan. Seperti latihan *pliometrik* dengan *one-legged reactive jumps over boxes*, *pliometrik* dengan *reactive jump from a high box*, *pliometrik* dengan *jump-in-place* dengan *two-foot ankle hop*, *pliometrik* dengan *standing jump over barrier*, *pliometrik* dengan *multiple hop jump*. Semua latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atau power otot tungkai.

Dari sekian banyak latihan *pliometrik* salah satunya adalah *pliometrik jump in place* dan *jump to box* yang mudah dilakukan. *Pliometrik jump in place* bisa dilakukan tanpa menggunakan alat. Sedangkan *jump to box* dilakukan dengan peralatan yang lebih sederhana berupa box.

Pada dasarnya latihan *pliometrik jump in place* dan *jump to box* adalah gerakan dari ransangan peregangan otot secara mendadak supaya terjadi kontraksi yang lebih kuat. Latihan tersebut dapat menghasilkan peningkatan daya ledak dan kekuatan kontraksi. Daya ledak dan kekuatan kontraksi otot merupakan cermin peningkatan adaptasi fungsional *neuromuscular*.

SMA Negeri 1 Ranah Pesisir merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan olahraga bolavoli diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik sekolah. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain atau atletnya dapat memiliki keterampilan bermain bolavoli dengan baik. Untuk melakukan pembinaan olahraga bola voli ini maka SMAN 1 Ranah Pesisir mengadakan kegiatan

ekstrakurikuler bolavoli di sekolah.hal ini bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa terhadap bolavoli.

Prestasi yang pernah yang pernah diarahi oleh SMAN 1 Ranah Pesisir adalah pada tahun 2005-2007 menjuarai POPDA di Kabupaten Pesisir Selatan, dan pada tahun 2006 peringkat ke Empat se- Sumatera Barat. Namun pada saat ini prestasi yang diraih SMAN 1 Ranah Pesisir belum optimal. Hal ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu : minim jam tanding, kinerja pelatih yang kurang, kondisi fisik atlet yang rendah, sarana dan prasarana yang belum memadai, dan program latihan yang belum berjalan baik.

Setelah peneliti melakukan observasi dilapangan, dalam observasi tersebut peneliti melihat keterampilan *smash* atlet pemain bolavoli SMAN1 Ranah Pesisir masih rendah. Hal ini terlihat dari mereka yang melakukan *smash* tidak tepat sasaran seperti tidak melewati pita net, terkena blocking lawan dan terjatuh dilapangan sendiri, keluar lapangan atau tidak tepat sasaran. Pada POPDA 2011 ini dicatat bahwa beberapa poin mereka terbuang percuma saat melakukan *smash* dalam pertandingan tersebut, diantaranya ada bola yang menyangkut di pita net, smash banyak dilakukan terlambat atau tidak bisa menempatkan posisi tubuh pada tempat yang seharusnya, ada pula bola yang keluar lapangan serta kurangnya tinggi raihan. Hal ini diduga salah satu faktor yang mempengaruhi adalah masih rendahnya power otot tungkai pemain bolavoli SMAN1 Ranah Pesisir, sehingga prestasi yang dicapai kurang optimal.

Oleh sebab itu, untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Latihan yang dilakukan adalah latihan pliometrik diantaranya adalah *jump in place* dan *jump to box*. Diharapkan dengan latihan ini maka *power* otot tungkai pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir bisa ditingkatkan sehingga keterampilan *smash* mereka juga bisa lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan sejauh mana Perbandingan Peningkatan *power* otot tungkai antara latihan *jump in place* dan *jump to box* Pada Pemain Bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut

1. Kemampuan Kondisi fisik yang rendah mempengaruhi kemampuan *smash* atlet bolavoli
2. *Power* otot tungkai mempengaruhi kemampuan *smash* atlet bolavoli
3. Tinggi badan mempengaruhi kemampuan *smash*
4. Mental dan teknik mempengaruhi kemampuan *smash*

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Dalam hal ini masalah penelitian dibatasi pada metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai, yaitu latihan pliometrik dengan *jump in place* dan *jump to box* pada pemain bola voli SMAN 1 Ranah Pesisir.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Apakah terdapat perbandingan peningkatan *power* otot tungkai antara latihan *jump in place* dan *jump to box* pada pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump in Place* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir.

3. Untuk mengetahui perbandingan peningkatan power otot tungkai antara latihan *jump in place* dan *jump to box* pada pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Olahraga FIK UNP.
2. Sebagai bahan masukan bagi pemain bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir dalam melakukan permainan bola voli.
3. Bagi pelatih dan pembina bola voli, sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai atletnya.
4. Sebagai suatu khasanah ilmu pengetahuan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *Jump in place* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai ($t_{hit} = 7,25 > t_{tab} = 1,83$).
2. Latihan *Jump to box* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai ($t_{hit} = 10,56 > t_{tab} = 1,83$).
3. Terdapat perbedaan peningkatan *power* otot tungkai antara latihan *Jump in place* dengan latihan *Jump to box* yang signifikan ($t_{hit} = 4,08 > t_{tab} = 1,83$). Jika dilihat dari rata-rata peningkatan *power* otot tungkai maka Latihan *Jump to box* lebih efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai dibandingkan dengan latihan *Jump in place*.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan *jump to box* sebagai cara untuk membentuk *Power Otot Tungkai* pada Pemain Bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi *Power Otot Tungkai* pada Pemain Bolavoli SMAN 1 Ranah Pesisir.

2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi *power* otot tungkai seperti, postur tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus & Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan olahraga bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Prosedur Penelitian Edisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Asnaldi, Arie. <http://elearning-po.unp.ac.id>, (25 April 2010). Mengenal Latihan Pliometrik.
- Asril. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang: FIP UNP.
- Baley, A. James. 1986. *Pedoman Atlet, Teknik Peningkatan dan Ketangkasan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Bafirman. 2007. *Fisiologi Olahraga* (Buku Ajar). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Beutelstahl, Dieter. 2003. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Chu, Donald. A., *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub., 1992.
- Climstein, M. (1997). *Leg Plyometrik Exercise*. New York, <http://www.Exrx.net/plyo>
- Depdiknas. 2005. *Pembelajaran Aspek Permainan dan Olahraga Bola Voli SMA*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Erianti. 2004. *Bola Voli*. Padang: Pendidikan Olahraga FIK UNP
- Irawadi, Hendri. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Lubis, Johansyah. <http://www.koni.or.id>, (25 April 2010). Mengenal latihan Pliometrik.
- Luthan. 1999. *Metode penelitian*. Jakarta :PT.Rajawali
- Lufri (2007). *Kiat Memahami Dan Melakukan Penelitian*. UNP PRESS Padang
- Marzuki, Rozi (2004) *Kiat Memahami Dan Melakukan Penelitian*. UNP PRESS Padang