

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DAN JUMP TO BOX DENGAN METODE
INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
(Studi Eksperimen Pada Klub Atlet Bolavoli Blok M Limbanang)**

SKRIPSI

***Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang***



Oleh

**ZAMHARIRA
NIM: 1104621**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box* dengan Metode Interval Training terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Klub Bolavoli Blok M Limbanang).

Nama : Zamharira
Nim/BP : 1104621/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



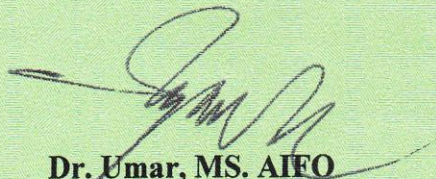
Dr. Adnan Fardi, M.Pd
NIP. 19581203 198503 1 002

Pembimbing II



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

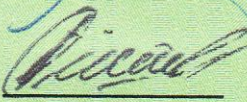
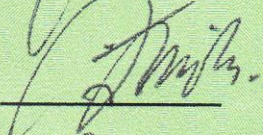
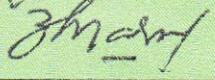
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zamharira
NIM : 1104621/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Jump To Box* dengan Metode Interval
Training terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada
Klub Bolavoli Blok M Limbanang).

Padang , Januari 2017

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Adnan Fardi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Witarsyah, M.Pd	2. 
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, M.S	3. 
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes AIFO	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Squat Jump dan Jump To Box Dengan Metode Interval Training Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. (Studi Eksperimen Pada Klub Atlet Bolavoli Blok M Limbanang)”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2017

Yang membuat pernyataan



Zamharira
Nim 2011/1104621

ABSTRAK

ZAMHARIRA 11/1104621: Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Jump To Box* Dengan Metode Interval Training Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Klub Atlet Bolavoli Blok M Limbanang). Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah atlet Bolavoli Klub Blok M belum menunjukkan kemampuan yang diharapkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* dengan metode interval training terhadap daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang.

Penelitian ini berjenis eksperimen semu (Pra Eksperimen) yaitu memberikan perlakuan terhadap atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bolavoli KLUB BLOK M Limbanang, yaitu 12 orang atlet putra. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Karena jumlah populasi yang relative sedikit, maka semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 12 orang. Data dianalisis dengan menggunakan teknik inferensial dengan formula uji 't' sampel terikat

Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagai berikut : uji t antara pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* dengan metode interval training terhadap daya ledak otot tungkai yaitu dari rata-rata 96,76 pada *pre-test* menjadi 100,13 pada *post-test*, skor t_{hit} 9,56, sedangkan t_{tab} yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = $n-1 = 12-1 = 11$ adalah 2,201. karena $t_{hit} > t_{tab}$ atau $9,5 > 2,201$, maka terdapat pengaruh yang berarti antara latihan *squat jump* dan *jump to box* dengan metode *interval training* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Pengaruh bentuk Latihan *Squat Jump* Dan *Jump To Box* Dengan Metode Interval Training Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang”. Sholawat beserta salam juga tidak lupa peneliti kirimkan untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya di akhirat kelak.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
5. Seluruh staf pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mengajar, membimbing peneliti dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua peneliti yang tak henti-hentinya memberikan dorongan agar peneliti bisa menjadi orang yang sukses.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP senasib seperjuangan yang selalu memberikan motivasi, dorongan, dan semangat agar dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada allah SWT lah tempat berserah diri semoga allah mempermudah peneliti, sehingga skripsi ini dapat diterima, dan dapat sesegera mungkin untuk diujikan. Amin, amin ya robbalalamin.

Padang, Januari 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolavoli	8
2. Hakekat daya ledak otot tungkai	12
3. Metode latihan interval	19
4. Latihan <i>Squat Jump</i> dengan metode Interval	22
5. Latihan <i>Jump To Box</i> dengan metode Interval	26
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
C. Pembahasan	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49

KEPUSTAKAAN	51
--------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang	39
2. Daftar tenaga pelaksana tes	42
3. Distribusi tes awal dan akhir kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
4. Rangkuman Uji Normalitas sebaran Data dengan Uji <i>lilliefor</i>	45
5. Uji t data kelompok latihan <i>Squat Jump</i> dan <i>Jump To Box</i> dengan Metode Interval Training	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Gerakan <i>Smash</i>	11
2. Teknik Pelaksanaan Gerakan <i>Block</i>	12
3. Otot Tungkai Bagian Atas.....	14
4. Otot Betis	15
5. Latihan <i>Squat Jump</i>	26
6. Latihan <i>Jump To Box</i>	30
7. Kerangka Konseptual	34
8. <i>Vertical Jump</i>	40
9. Histogram Tes Awal dan akhir Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai .	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah	52
2. Analisis kelas Interval Daya Ledak Otot Tungkai	53
3. Uji Normalitas	54
4. Analisi Hipotesis	55
5. Daftar Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	57
6. Daftar Luas Di Bawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	58
7. Nilai Presentil Untuk Distribusi T	59
8. Program Latihan <i>Squat Jump</i> Dan <i>Jump To Box</i>	60
9. Jadwal Kegiatan Penelitian	64
10. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulai, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai dalam olahraga, dimana prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga. Dan salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram.

Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu Bolavoli. Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia.

Popularitas Bolavoli di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering di selenggarakan 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 internasional. Keadaan ini bukan hanya merupakan tanggung jawab dari PBVSI saja. Oleh sebab itu pembinaan terhadap cabang olahraga Bolavoli merupakan tanggung jawab seluruh bangsa Indonesia.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga Bolavoli, kondisi fisik yang siap untuk melakukan latihan memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor kejiwaan atlet. Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan dengan yang lainnya untuk mencapai prestasi.

Seseorang untuk dapat berprestasi dalam olahraga Bolavoli mereka harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan Bolavoli. Menurut Yunus (1992:68), “teknik dalam permainan Bolavoli diartikan sebagai suatu cara memainkan dengan *efisien* dan *efektif* sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal”.

Dalam permainan Bolavoli diperlukan teknik dasar adalah: Menurut Erianti (2004: 103) ada 5 macam teknik pada Bolavoli yaitu:

- 1) *Servis*, fungsinya untuk mengawali permainan.
- 2) *Passing*, fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu.
- 3) *Umpan*, fungsinya untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya

sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan dengan sempurna. 4) *Spike/Smash*, fungsinya untuk melakukan serangan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. 5) *Bendungan/Block*, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan.

Banyak cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak, diantaranya adalah cabang Bolavoli karena daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga Bolavoli, seperti saat melakukan lompatan. Jika seorang atlet tidak memiliki *power* otot tungkai yang bagus saat melakukan lompatan dengan cepat, maka *smash* yang dilakukan percuma dan menguntungkan bagi lawan. Untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai yang bagus, cepat dan tepat sasaran serta lompatan yang tinggi saat melakukan *smash* dalam permainan Bolavoli, dibutuhkan melompat lebih tinggi, untuk itu diperlukan program latihan yang baik, terencana, terprogram dan bentuk latihan yang tepat sehingga tercapainya tujuan yang diinginkan.

Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai di antaranya adalah latihan *plyometric* menurut Radcliffe (1985) seperti latihan *Jump To Box, Squad Jump, Skipping, Hop Jump, Hurdle Jump, Depth Jump*, dan lain sebagainya. Berdasarkan beberapa bentuk latihan di atas peneliti hanya mengambil dua bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu latihan *Squat Jump* dan latihan *Jump To box*. *Squat Jump* dan *Jump To Box* merupakan latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan. Kekuatan yang dimaksud merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban yang diberikan. Kecepatan merupakan kemampuan cepatnya otot dalam mengatasi beban yang diberikan.

Klub Blok M Limbanang adalah salah satu Klub Bolavoli yang ada di Payakumbuh dan merupakan tempat untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan atlet dalam bermain Bolavoli. Anggota Klub terdiri dari masyarakat sekitar limbanang yang telah terdaftar dalam Klub tersebut. Di Klub Blok M tersebut terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan, misalnya: lapangan, bola, net, peralatan latihan fisik dan seorang pelatih. Diharapkan setelah melakukan latihan pemain tersebut dapat bermain Bolavoli dengan teknik yang baik dan yang paling penting nantinya mereka dapat berprestasi di Bolavoli.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan atlet Bolavoli Klub Blok M belum menunjukkan kemampuan yang diharapkan ini dapat dibuktikan dari data yang diperoleh dari pelatih Klub Bolavoli Blok M, kejuaraan yang pernah diikuti selama berdirinya Klub yaitu kejuaraan Bolavoli open turnamen Mahat Cup 1 tahun 2011 di Payakumbuh atlet Bolavoli Klub Blok M hanya mendapat juara 3. Pada tahun 2012 atlet Bolavoli Klub Blok M kembali mengikuti turnamen Lubuak Aua cup Klub Bolavoli Blok M kembali mendapatkan juara 3. Pada tahun 2013 Klub Bolavoli Blok M tidak mendapatkan juara di turnamen Pasir Panjang. Pada tahun 2014 kembali mengikuti turnamen di Lintau Klub Bolavoli Blok M hanya mampu bermain sampai babak perempat final.

Berdasarkan penjelasan di atas, dan informasi yang diperoleh dari pelatih Bolavoli Klub Blok M bahwa prestasi atlet Bolavoli dari tahun ketahun mengalami penurunan dan masih jauh dari apa yang diharapkan.

Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan sejauh mana Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan *Squat Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Klub Blok M Limbanang.

Oleh sebab itu, untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang, maka perlu dilakukan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box*. Diharapkan dengan latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box* ini daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang bisa meningkat.

Prestasi Klub Bolavoli Blok M belum sesuai dengan harapan karena daya ledak otot tungkai sangat menentukan tinggi rendahnya raihan seseorang. apabila seseorang memiliki daya ledak otot tungkai yang tinggi maka sangat besar kemungkinan raihan akan tinggi pula, sehingga untuk memukul bola di atas net akan mudah dilakukan.

Atas dasar itu, maka peneliti tertarik untuk lebih lanjut melakukan penelitian mengenai pengaruh bentuk Latihan *Squat jump* dan *Jump to box* dengan Metode Interval Training terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang serta faktor-faktor yang berhubungan dengan keberhasilan dalam melakukan *Smash* (serangan) dan *Block* (bendungan).

B. Identifikasi Masalah

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

1. Untuk dapat bermain Bolavoli dengan baik, dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik.
2. Sebagai penunjang dalam bermain Bolavoli, dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai.
3. Kualitas pelatih dalam melatih sangat menentukan terciptanya daya ledak otot tungkai.
4. Program latihan yang terstruktur dengan baik dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet.
5. Latihan *Squat Jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.
6. Latihan *Jump To Box* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi pada pengaruh latihan *Squat Jump* dan latihan *Jump To Box* Dengan Metode Interval Training Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada maka perumusan masalahnya adalah:

Apakah terdapat pengaruh latihan *Jump To Box* dan Latihan *Squat Jump* dengan Metode Interval Training Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box* dengan Metode Interval Training Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah, dan perumusan masalah di atas maka manfaat dari hasil penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pendidikan kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai salah satu pedoman bagi atlet agar dapat menciptakan Daya ledak otot tungkai dengan baik.
3. Sebagai informasi atau masukan bagi para pelatih Bolavoli dalam melatih Daya ledak otot tungkai.
4. Sebagai informasi atau masukan bagi masyarakat umum dan pengurus cabang Bolavoli.
5. Untuk pustaka sebagai perbendaharaan referensi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor rata-rata 96,76 pada *pree-test* menjadi 100,13 pada *post-test*, t_{hit} 9,56, sedangkan t_{tab} yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = $n-1 = 12-1 = 11$ adalah 2,201. karena $t_{hit} > t_{tab}$ atau $9,56 > 1,80$, maka terdapat pengaruh yang berarti antara latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box* dengan metode *Interval Training* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran:

1. Untuk dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan melakukan latihan kemampuan daya ledak otot tungkai selama 16 kali pertemuan.
2. Para pelatih Bolavoli dapat menerapkan Program latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box* dengan metode *Interval Training* dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

3. Dalam penelitian ini hanya terbatas pada 12 orang sampel, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada jumlah sampel yang lebih banyak lagi.
4. Kepada peneliti berikutnya diharapkan dapat menemukan program latihan lain yang berhubungan dengan kemampuan daya ledak otot tungkai.

KEPUSTAKAAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bachtiar, dkk. 1985. *Model Didaktik Yang Diterapkan Dalam Perkuliyahan Volly*. Padang: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Padang.
- Bafirman, Apri Agus. (2012). *Pembentukan kondisi fisik*: FIK UNP.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Volly*. Padang: FIK UNP.
- Gambar.Squat Jump.[http// www.pixshark.com](http://www.pixshark.com)
- Gambar.JumpTo Box. [http// www.trainingcenter.com](http://www.trainingcenter.com)
- <http://duniafitnes.com/training/squat-jump-untuk-melatih-betis-anda>. diakses tanggal 12-09-2015
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*: FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran Olahraga*: surakarta LPP UNS dan UNS Press.
- Menpora.(2007). Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005.*Tentang SistemKoelahragaan Nasional*.Bandung Citra Umbara.
- Rahayu, Sri. 2010.*Perbedaan Pengaruh Latihan skiping dan jump to box Terhadap Kemampuan loncatan atlet PadaPemain Bola Voli Padang Adios Club*. Padang. FIK UNP.
- Rothig, Peter. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*: FIK UNP.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Press Padang.
- Umar.(2011). *Anatomi Tubuh Manusia*.FIK . UNP. Padang
- Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: P2TK, Dirjen Dikti Depdikbud.