

**EFEK METODE LATIHAN *JUMP IN PLACE* DAN *DEPTH JUMP*
TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET
BOLAVOLI M3C KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh:

**NETTI AFRINA
NIM. 15089019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

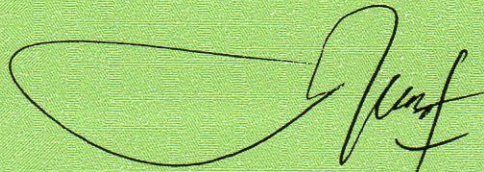
Efek Metode Latihan *Jump In Place* Dan *Depth Jump* Terhadap Kemampuan Daya
Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan

Nama : Netti Afrina
BP/NIM : 2015/15089019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Disetujui:

Pembimbing



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

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 19903 2 001

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas ilmu Keolahragaan
Univesritas Negeri Padang

Judul : **Efek Metode Latihan *Jump In Place* dan *Depth Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : **Netti Afrina**

NIM : **15089019**

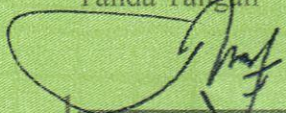
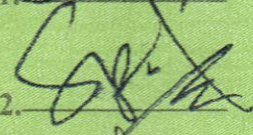

Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**

Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaaan**

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua :	Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	1. 
2. Anggota :	Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota :	Sonya Nelson, S.Si, M.Pd	4. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Efek Metode Latihan *Jump In Place* Dan *Depth Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan 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 ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , Februari 2019

Yang membuat pernyataan



Netti Afrina

Nim.15089019

ABSTRAK

Netti Afrina (2019): Efek Metode Latihan *Jump In Place* Dan *Depth Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan. Skripsi.UNP

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola voli M3C Kabupaten Pesisir Selatan menyebabkan kemampuan *smash* dan *block* mereka kurang memuaskan sehingga prestasi yang diperoleh kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump in place* dan *depth jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat efek metode latihan *jump in place* dan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 14 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 7 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali. Instrumen penelitian yg digunakan adalah *vertical jump*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Metode Latihan *Jump in place* memberikan efek yang berarti terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai ($t_{hit} = 7.49 > t_{tab} = 2.44$). (2) Metode Latihan *Depth jump* memberikan efek yang berarti terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai ($t_{hit} = 4.74 > t_{tab} = 2.44$). (3) Terdapat perbandingan efek metode latihan *jump in place* dengan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan yang signifikan ($t_{hit} = 2.30 > t_{tab} = 2.01$). Jika dilihat dari rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai maka Latihan *jump in place* lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dibandingkan dengan latihan *depth jump* dimana rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai dari kelompok latihan *jump in place* adalah 9.99 dan lebih baik dari pada latihan *depth jump* yang rata-rata peningkatannya adalah 5.84.

Kata Kunci: Jump in Place, depth jump, dan daya ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“EFEK METODE LATIHAN *JUMP IN PLACE* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI M3C KABUPATEN PESISIR SELATAN”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes.,AIFO selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd dan ibu Sonya Nelson, S,Si, M.Pd selaku penguji.

5. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun non materi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada atlet, pelatih dan pengurus bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga Skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2019

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
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. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Permainan BolaVoli	9
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	10
3. Pliometrik	29
4. Metode Latihan	35
5. Efek Latihan	38
6. Profil M3C	40

B. Penelitian Relevan	41
C. Kerangka Konseptual	42
D. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	44
B. Definisi Operasional	45
C. Populasi dan Sampel	46
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	48
E. Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	53
B. Persyaratan Pengujian Hipotesis	58
C. Pengujian Hipotesis	60
D. Pembahasan	62
BAB IV SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sistem Energi Berdasarkan Lama Latihan	21
2. Populasi Atlet Bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan	47
3. Jadwal Hari dan Jam Latihan Perlakuan	50
4. Daftar Nama Pembantu dan Pengawas Penelitian	51
5. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test Jump In Place</i>	53
6. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Jump In Place</i>	55
7. Distribusi Frekuensi <i>pre-test depth jump</i>	56
8. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Depth Jump</i>	57
9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	59
10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	60
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	60
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2	61
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Atas	14
2. Gambar Otot Tungkai Bawah	15
3. Sikap melakukan Latihan <i>Jump in place</i>	32
4. Pelaksanaan Depth Jump.....	34
5. Kerangka Koseptual	43
6. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	49
7. Histogram <i>Pre Test Jump in place</i>	54
8. Histogram <i>Post Test Jump in place</i>	55
9. Histogram <i>Pre Test Depth jump</i>	57
10. Histogram <i>Post Test Dept jump</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Awal Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan	75
2. Data Tes Awal Kelompok <i>Jump in Place</i> dan <i>depth Jump</i>	76
3. Data Tes Akhir Kelompok <i>Jump in Place</i>	77
4. Data Tes Akhir Kelompok <i>depth Jump</i>	78
5. Data Beda Kelompok <i>Jump in Place</i>	
6. Data Beda Kelompok <i>depth jump</i>	
7. Uji Normalitas Tes Awal <i>Jump in Place</i>	81
8. Uji Normalitas Tes Awal <i>Depth Jump</i>	82
9. Uji Normalitas Tes Akhir <i>Jump in Place</i>	83
10. Uji Normalitas Tes Akhir <i>Depth Jump</i>	84
11. Uji Homogenitas Tes Awal.....	85
12. Uji Homogenitas Tes Akhir	86
13. Uji Hipotesis	87
14. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	90
15. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	91
16. Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	92
17. Nilai Persentil untuk distribusi t	95
18. Dokumentasi Penelitian	96
19. Program Latihan.....	101

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga di universitas menjadi wadah bagi mahasiswa yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 (2005:1) tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa: “Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmaniah maupun rohaniyah. Di samping itu melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Menurut Kementrian Pemuda Olahraga (2005:18). “Pembinaan dan pengembangan olahraga melalui jalur pendidikan pada semua jenjang dengan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat serta dilakukan secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik”.

Upaya pembinaan dan pengembangan tersebut dilakukan terhadap cabang-cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan yang sedang berlaku. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia. cabang bolavoli juga diharapkan mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di *event* Internasional. Namun, fakta menunjukkan bahwa prestasi Bolavoli di Indonesia pada umumnya, dan Sumatera Barat khususnya relatif masih rendah. Hal ini bisa dilihat dengan minimnya prestasi yang telah berhasil diraih oleh tim Bolavoli Sumatera Barat pada Pekan Olahraga Nasional ataupun kejuaraan-kejuaraan bertaraf nasional lainnya.

Dalam permainan Bolavoli, dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan daya ledak dan lainnya. Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti: melompat, *blocking*, *smash*, *defence*. Ketinggian lompatan secara vertikal yang optimal akan memudahkan seorang atlet melakukan *blocking* dan *smash*. Untuk itu, pada setiap atlet bolavoli dituntut mempunyai kemampuan melompat yang sempurna.

Kemampuan melompat tersebut harus dikembangkan pada setiap atlet bolavoli. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan melompat. Untuk dapat melompat melayang dan melakukan gerakan yang cepat secara maksimal diperlukan daya ledak. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tahanan atau beban dengan kecepatan yang tinggi dalam suatu gerakan yang utuh.

Salah satu metode untuk mengembangkan kemampuan daya ledak adalah dengan latihan pliometrik. Latihan pliometrik merupakan suatu bentuk latihan yang merangsang otot untuk melakukan aktivitas kerja dengan cepat. Kegiatan latihan pliometrik ini terdiri dari; latihan *jump in place*, *hurdle jump*, *depth jump*, *squat jump*, *box jump*, dan *split squat jump*. Jadi latihan pliometrik terdiri dari gerakan melompat dengan hentakan dan melayang.

Klub M3C Kabupaten Pesisir Selatan adalah salah satu Klub Bolavoli yang ada di Kabupaten Pesisir Selatan. Klub M3C Kabupaten Pesisir Selatan merupakan tempat untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan mereka dalam bermain bolavoli. Di Klub M3C Kabupaten Pesisir Selatan tersebut terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan, misalnya: lapangan, bola dan beberapa pelatih dari Pesisir Selatan. Diharapkan setelah melakukan latihan atlet tersebut dapat bermain bolavoli dengan teknik yang baik dan yang paling penting nantinya mereka dapat berprestasi di bolavoli.

Prestasi yang pernah yang pernah diarah oleh klub M3C Kabupaten Pesisir Selatan adalah pada tahun 2012 menjuarai kejuaraan daerah di provinsi

Sumatera Barat, dan pada tahun 2014 peringkat ke dua se-Sumatera Barat di kejuaraan kapolda cup dan pada tahun 2015 kemaren klub M3C Kabupaten Pesisir Selatan hanya memperoleh peringkat 4. Pada saat ini prestasi yang diraih klub M3C Kabupaten Pesisir Selatan belum optimal atau dapat dikatakan menurun. 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, tingkat kesehatan, kesegaran jasmani, status gizi yang kurang baik, dan metoda latihan serta program latihan yang belum berjalan baik.

Untuk memperoleh kebugaran kebugaran jasmani yang baik diperlukan ada asupan makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani seseorang kurang baik, kemungkinan terjadi adanya asupan makanan yang kurang mengandung zat gizi. Oleh karena itu, konsumsi makanan dalam tubuh yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting menunjang aktivitas harian khususnya aktivitas olahraga sehingga daya tahan atau kebugaran fisik seseorang akan selalu terjaga.

Setelah peneliti melakukan observasi saat latihan dilapangan bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan, adapun dalam observasi tersebut peneliti melihat kemampuan melompat atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan masih rendah. Hal ini terlihat dari kesalahan mereka saat melakukan *smash* dan *block*. diantaranya ada bola yang menyangkut di pita net, terkena blocking lawan dan terjatuh dilapangan sendiri, smash banyak dilakukan terlambat atau

tidak bisa menempatkan posisi tubuh pada tempat yang seharusnya, ada pula bola yang keluar lapangan dan gerakan tosser yang lambat, serta saat pemain melakukan *blocking* (membendung bola lawan) ada gerakan yang lambat, dan lompat yang juga rendah sehingga bola lewat dari blocker.

Hal ini diduga salah satu faktor yang mempengaruhi adalah masih rendahnya daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan, hal ini dibuktikan tes pengukuran daya ledak atlet nya pada saat survey pendahuluan dimana dari 14 atlet terdapat sampel pada kelas interval kurang dari 95.55 adalah tidak ada orang (0.00%) dengan kategori kurang sekali, 6 orang (42.86%) berada pada kelas interval 95.56-102.26 dengan kategori kurang, 3 orang (21.43%) berada pada kelas interval 102.27-108.96 dengan kategori sedang, 5 orang (35.71%) berada pada kelas interval 108.97-115.67 dengan kategori baik, dan tidak ada orang (0.00%) pada kelas interval lebih dari 115.68 dengan kategori baik sekali sehingga prestasi yang dicapai kurang optimal. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan yang dilakukan adalah latihan *jump in place* dan *depth jump*.

Latihan *jump in place* merupakan bentuk latihan yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dengan melakukan latihan dengan melompat-lompat di tempat. Sedangkan latihan *depth jump* merupakan suatu bentuk latihan yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dengan melakukan latihan turun dari box dengan

ancang-ancang untuk melakukan lompatan melalui box dengan ayunan tangan ke atas. kemudian mendarat dengan kedua kaki secara mengeper.

Diharapkan dengan latihan ini maka daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan bisa ditingkatkan sehingga lompatan atlet bertambah dan keterampilan *smash*, *set-up* dan *block* mereka juga bisa lebih baik sesuai dengan susunan program latihan yang sistematis dan terencana

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan, dapat diidentifikasi sebagai berikut yaitu:

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Latihan pliometrik berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir selatan.
3. Latihan *jump in place* berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Latihan *depth jump* berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Metoda latihan mempengaruhi terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.
6. Status gizi berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.

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. Penulis membatasi ruang lingkup permasalahan yaitu tentang Efek metode latihan *jump in place* dan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat efek metode latihan *jump in place* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Apakah terdapat efek metode latihan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Perbandingan efek metode latihan *jump in place* dengan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui seberapa besar efek metode latihan *jump in place* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Untuk mengetahui seberapa besar efek metode latihan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui perbandingan efek metode latihan *jump in place* dengan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan bermanfaat:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Olahraga FIK UNP.
2. Sebagai bahan masukan bagi atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan dalam melakukan permainan bolavoli.
3. Bagi pelatih dan pembina bola voli, sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan daya ledak 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. Metode Latihan *Jump in place* memberikan efek yang berarti terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai/ ($t_{hit} = 7.49 > t_{tab} = 2.44$).
2. Metode Latihan *Depth jump* memberikan efek yang berarti terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai/ ($t_{hit} = 4.741 > t_{tab} = 2.44$).
3. Terdapat efek metode latihan *jump in place* dan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan yang signifikan ($t_{hit} = 2.30 > t_{tab} = 2.01$). Jika dilihat dari rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai maka Latihan *jump in place* lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dibandingkan dengan latihan *depth jump*. dimana rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai dari kelompok latihan *jump in place* adalah 9.99 dan lebih baik dari pada latihan *depth jump* yang rata-rata peningkatannya adalah 5.84.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan *jump in place* sebagai cara untuk membentuk Daya ledak Otot Tungkai pada atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan,

bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi Daya ledak Otot Tungkai pada atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Kepada atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan yang ingin meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai disarankan untuk menggunakan metode latihan *jump in place*. Karena latihan *jump in place* lebih efektif dalam peningkatan daya ledak otot tungkai.
3. Kepada klub bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan, disarankan untuk menjadikan latihan *jump in place* sebagai program tetap dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai guna untuk meningkatkan prestasi dalam permainan bolavoli.
4. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai seperti, postur tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan sebagainya.
5. 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
- Arikunto, S. (2007). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- _____. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bachtiar. (1999). *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Beutelstahl, Dieter. (2003). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Budhiarta, Danu Made. (2010). “ Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK UNDIKSHA”. *Jurnal Health & Sport* (Vol: 1, No.1). Hlm. 17—21.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*, IKIP Malang: UM Press
- Citra, Dewi. (2017). “ Pengaruh Kecepatan Tendangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo Atlet Dojang Polda Sumbar. Tesis. Padang: FIK UNP
- Chu, Donald. A., *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub., 1992.
- Erianti. (2004). *Bola Voli*. Padang: Pendidikan Olahraga FIK UNP.
- Fardi, Adnan (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang.
- Fox, Edward. (1988). *The physiological Basis for Exercise and Sport*. Fifth Edition. Dubuque USA: Wm.C. Brown Communication, Inc.
- Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI No 3 th (2005) Tentang System Keolahragaan Nasional .3
- Kusyanto, Yanto. (1999). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Ganeca Exact .
- Lubis. Johansyah. <http://www.koni.or.id>, (25 April 2010). Mengenal latihan Pliometrik.