

**PENGARUH LATIHAN *JUMP IN PLACE* DAN *QUICK LEAP* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI
PHILIPOS KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

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



Oleh:

**RAUDHATUL HANIFAH
NIM: 15089113**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

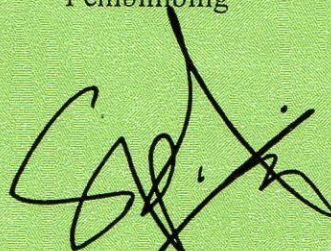
Pengaruh Latihan *Jump In Place* Dan *Quick Leap* Terhadap Peningkatan Daya Ledak
Otot Tungkai Atlet Bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota

Nama : Raudhatul Hanifah
BP/NIM : 2015/15089113
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Disetujui:

Pembimbing



Dr. M. Sazeli Rafki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN



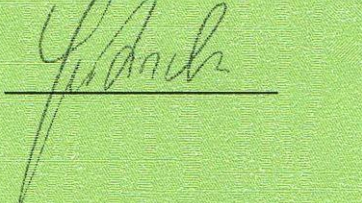
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas ilmu Keolahragaan
Univesritas Negeri Padang

Judul : **PENGARUH LATIHAN *JUMP IN PLACE* DAN *QUICK LEAP* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI PHILIPOS KABUPATEN 50 KOTA**

Nama : Raudhatul Hanifah
BP/NIM : 2015/15089113
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Yogi Andria, S.Si, M.Or	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump In Place* dan *Quick Leap* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota 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



Raudhatul Hanifah

Nim.15089113

ABSTRAK

Raudhatul Hanifah (2019): Pengaruh Latihan *Jump In Place* Dan *Quick Leap* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota, yang 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 *Quick Leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *Jump In Place* dan *Quick Leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 30 orang dan semuanya adalah putri, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*. Setelah dilakukan *pretest* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinal matching pairing*, yang tiap kelompok tersebut terdiri dari 8 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali. Instrumen penelitian yg digunakan adalah *vertical jump*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Latihan *Jump In Place* berpengaruh signifikan yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ($t_{hit} = 8.19 > t_{tab} = 2.36$). (2) Latihan *Quick Leap* berpengaruh signifikan yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ($t_{hit} = 6.35 > t_{tab} = 2.36$). (3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *Jump In Place* dengan *Quick Leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota ($t_{hit} = 3.36 > t_{tab} = 1.94$). 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 *Quick Leap*. Dimana rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai dari kelompok latihan *Jump In Place* adalah 21.13 dan lebih baik dari pada latihan *Quick Leap* yang rata-rata peningkatannya adalah 10.75.

Kata Kunci: Jump In Place, Quick Leap, 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 **“PENGARUH LATIHAN *JUMP IN PLACE* DAN *QUICK LEAP* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI PHILIPPOS KABUPATEN 50 KOTA”**. 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 Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
2. 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.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes, selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd dan Bapak Yogi Andria, S.Si, M.Or selaku penguji.
6. 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
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun non materi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada atlet, pelatih dan pengurus bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota, yang telah memberikan izin penelitian.
9. 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
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	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Bola Voli	10
2. Daya Ledak Otot Tungkai	15
3. Metode Latihan	20
4. Pliometrik	29
5. Latihan <i>Jump In Place</i>	31
6. Latihan <i>Quick Leap</i>	31
B. Penelitian Relevan	32

C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Definisi Operasional Variabel	39
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	45
B. Analisis Data	50
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Latihan Atlet Bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.....	41
2. Daftar Nama Pembantu Penelitian	43
3. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Jump In Place</i>	45
4. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Jump In Place</i>	47
5. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Quick Leap</i>	48
6. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Quick Leap</i>	49
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	51
8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	52
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	52
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2.....	53
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Passing Bawah Dan Atas Bolavoli	12
2. Gambar Servis dalam Bolavoli	12
3. Gambar <i>Set Up</i> dalam Bolavoli	13
4. Gambar <i>Smash</i> Dalam Bolavoli	13
5. Gambar <i>Block</i> dalam BolaVoli	14
6. Gambar Otot Tungkai Atas	18
7. Gambar Otot Tungkai Bawah	20
8. Sikap Melakukan <i>Jump In Place</i>	32
9. Sikap melakukan gerakan <i>Quick Leap</i>	33
10. Kerangka Kosneptual	34
11. Pelaksanaa tes <i>Vertical Jump</i>	41
12. Histogram <i>Pre Test Jump in place</i>	46
13. Histogram <i>Post Test Jump in place</i>	47
14. Histogram <i>Pre Test Quick Leap</i>	49
15. Histogram <i>Post Test Quick leap</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	66
2. Data Tes Awal Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Philipos Kabupaten 50 kota	84
3. Data Pembagian Kelompok.....	85
4. Data Tes Akhir <i>Vertical Jump</i>	86
5. Data Beda Kelompok <i>Jump In Place</i>	
6. Data Beda Kelompok <i>Quick Leap</i>	
7. Uji Normalitas Tes Awal <i>Jump in Place</i>	89
8. Uji Normalitas Tes Awal <i>Quick leap</i>	90
9. Uji Normalitas Tes Akhir <i>Jump in Place</i>	91
10. Uji Normalitas Tes Akhir <i>Quick leap</i>	92
11. Uji Homogenitas Tes Awal.....	93
12. Uji Homogenitas Tes Akhir	94
13. Uji Hipotesis I.....	95
14. Uji Hipotesis II.....	96
15. Uji Hipotesis III	97
16. Histogram Skala 5	98
17. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	99
18. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	100
19. Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	101
20. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	104
21. Dokumentasi Penelitian	105

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-lain. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bab VII pasal 27 yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan, terlihat bahwa diantara 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 provinsi, 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 banyaknya berdiri club-club bola voli mulai dari kota-kota besar sampai ke pelosok desa yang terpencil” dan sering diselenggarakannya kejuaraan antar daerah, provinsi maupun negara. Menurut Erianti (2004:15). Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bolavoli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan provinsi, nasional, maupun internasional.

Dalam permainan Bolavoli, dibutuhkan berbagai unsur seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Seseorang untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolavoli mereka harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli. Menurut Ahmadi (2007: 20), “Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis (*service*), *passing* bawah, *passing* atas, *block* (bendungan) dan *smash* (*spike*)”.

Salah satu teknik dalam bolavoli yaitu *smash*. Kemampuan *smash* merupakan salah satu syarat yang harus dikuasai oleh setiap atlet 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).

Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain bola voli dengan baik diperlukan kondisi yang prima.”Dalam permainan bolavoli dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi” (Ahmadi, 2007:65). Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk

menunjang kegiatan permainan seperti: *smash*, *blocking*, *passing*, *defende*, *service*. Menurut Erianti, (2004:79) menjelaskan bahwa:

“Untuk dapat melakukan *smash* dengan baik dalam permainan bola voli, seorang atlet harus didukung oleh unsur-unsur teknik, kemampuan bekerjasama dengan tim, kematangan mental, kekompakan, pengalaman dan yang lebih pentingnya harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik, seperti *power* kaki (daya ledak otot tungkai), sehingga ia mampu melompat yang tinggi untuk memukul bola di atas net.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga terutama dalam aktivitas olahraga yang terjadi gerakan *eksplosive*. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi lompatan, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Menurut Arsil (1999: 71) ”daya ledak tergantung dari kekuatan dan kecepatan tubuh. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi”. Sedangkan Bafirman dkk (2008:84) menjelaskan bahwa, ”daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *eksplosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”. Pendapat tersebut didukung oleh Syafruddin (2011:107) mengatakan bahwa, “pelaksanaan teknik memukul (*smash*) dalam permainan bolavoli merupakan salah satu bentuk gerakan yang menuntut daya ledak otot tungkai untuk meloncat”.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bolavoli, seperti saat melakukan *smash*, *set- up* dan *block*. Ketinggian lompatan secara vertical akan

memudahkan untuk *smash*, *set-up*, dan *block*. Jika seorang atlet tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus saat melakukan lompatan dengan cepat, maka *smash* yang dilakukan percuma dan menguntungkan bagi lawan. Dan saat melakukan *set-up* (umpan) jika seandainya bola lambungan pertama yang dikasih pemain (setim) tinggi dan terlalu rapat ke net maka *tosser* harus melompat setinggi-tingginya agar bisa mengumpan bola dengan baik kepada *spiker* karena jika tidak maka bola yang tinggi dan terlalu rapat ke net tadi akan lewat ke daerah lawan dan besar kemungkinan bagi lawan menyerang secara langsung bola yang lewat tadi.

Kemudian pada blok, jika seorang bloker lompatannya rendah maka akan memudahkan lawan melakukan serangan sehingga masuk kelapangan sendiri. Maka untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai yang bagus, cepat dan tepat sasaran serta lompatan yang tinggi saat melakukan *smash set-up* dan *block* 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 daya ledak otot tungkai yang dinamakan dengan latihan *plyometrics*. Menurut Bafirman (2010:84), "*Plyometrics* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *explosive*". Adapun bentuk-bentuk latihan *plyometrics* sangat beragam diantaranya adalah dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki sebagai tumpuan. Seperti latihan *jump in place*, *standing jump*, *multiple hop and jump*, *box drills* dan *depth*

jump, quick leap, jump to box, butt kick jump, hurdle jum, knee tuck jump.

Semua latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Klub Philipos Kabupaten 50 Kota adalah salah satu Klub Bolavoli yang ada di Kabupaten 50 Kota yang berdiri pada tahun 2010 dan dilatih oleh Isbendral S.Pd.. Klub Philipos Kabupaten 50 Kota merupakan tempat untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan mereka dalam bermain bolavoli. Di Klub Philipos Kabupaten 50 Kota tersebut terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan, misalnya: lapangan, bola dan beberapa pelatih dari Kabupaten 50 Kota. 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 diraih oleh klub Philipos adalah pada tahun 2014 jadi juara ketiga dalam kejuaraan liga pelajar Se-Sumatera di Medan, dan banyak juga atlet Philipos Kabupaten 50 Kota dipilih mewakili Provinsi Sumatera Barat untuk Popwil. Pada tahun 2017 peringkat ke tiga se-Sumatera Barat di kejuaraan Kapolda Cup. Pada saat ini prestasi yang diraih Philipos Kabupaten 50 Kota belum optimal atau dapat dikatakan menurun. Dilihat dari beberapa kali pertandingan Philipos Kabupaten 50 Kota tidak mampu mempertahankan peringkatnya, yang awalnya berada pada peringkat 1 namun sekarang hanya mampu menempati posisi ke 2. Seperti pada kejuaraan antar klub Sumbar-Jambi di Tanah Datar dan Popda tahun 2018 di Padang. Ditambah lagi pada Popwil Aceh tahun 2018 kembali mengalami kekalahan.

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.

Setelah peneliti melakukan observasi baik saat latihan dilapangan bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota maupun saat bertanding, dalam observasi tersebut peneliti sekaligus atlet Philipos Kabupaten 50 Kota melihat kondisi fisik atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota masih rendah. Seperti kurangnya pergerakan saat mengejar pada saat *block*, *smash* dan menyelamatkan bola yang terlalu merapat ke net. 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, lompatan saat mengumpan bola yang terlalu merapat ke net akibatnya umpan tidak sempurna. Serta saat pemain melakukan *blocking* (membendung bola lawan) ada gerakan yang lambat dan lompat yang juga rendah sehingga bola lewat dari bloker. Hal ini diduga salah satu faktor yang mempengaruhi adalah masih rendahnya daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota, sehingga prestasi yang dicapai kurang optimal.

Setelah dilakukan pengambilan data awal pada saat latihan, hari Minggu 21 Oktober 2018, didapatkan hasil yang pada umumnya daya ledak otot tungkai atlet Philipos Kabupaten 50 Kota berada pada kategori kurang. Hanya 1 orang yang masuk kategori sedang. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan yang dilakukan adalah latihan *jump in place* dan *quick leap*. Diharapkan dengan latihan ini daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota bisa ditingkatkan, sehingga lompatan atlet bertambah dan keterampilan *smash*, *set-up* dan *block* mereka juga bisa lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota, dapat diidentifikasi sebagai berikut yaitu:

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.
2. Latihan *jump in place* berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.
3. Latihan *quick leap* berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.
4. Program latihan berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.

5. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.
6. Metoda latihan mempengaruhi terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan, maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan sasaran penelitian yang diinginkan. Penulis membatasi ruang lingkup permasalahan yaitu tentang Pengaruh Latihan *Jump In Place* dan *Quick Leap* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *jump in place* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *quick leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.
3. Apakah terdapat perbedaan antara latihan *jump in place* dengan *quick leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jump in place* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *quick leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.
3. Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *jump in place* dengan *quick leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota

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 Philipos Kabupaten 50 Kota dalam melakukan permainan bola voli.
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. Latihan *Jump in place* berpengaruh signifikan yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.
2. Latihan *Quick leap* berpengaruh signifikan yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *jump in place* dengan *quick leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota. Latihan *jump in place* lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dibandingkan dengan latihan *quick leap*.

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 Philipos Kabupaten 50 Kota. 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 Philipos Kabupaten 50 Kota.

2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi daya ledak 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

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: ERA PUSTAKA UTAMA
- 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: UNP
- Bachtiar. (1999). *Pengetahuan Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Padang: FIK UNP
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*, IKIP Malang: UM Press
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Erianti. (2004). *Bola Voli. (Bahan Ajar)*. Padang. 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.
- Luthan. (1999). *Metode penelitian*. Jakarta: PT. Rajawali
- Lufri (2007). *Kiat Memahami Dan Melakukan Penelitian*. UNP PRESS Padang
- Mulyana (2002). *Kemampuan Smash Dalam Bolavoli*. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta. PPPITOR
- Nawawi, Umar. (2008). *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- PBVSU. (2005). *Jenis-jenis Bolavoli*. Jakarta: Sekreteriat Umum PP PBVSU.
- Pearce, Evelyn C. (2006). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*, Jakarta: PT Gramedia
- Sajoto. M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Depdikbud
- Sodikin. (1983). *Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.