

**PENGARUH LATIHAN *JUMP IN PLACE* DAN *JUMP TO BOX* TERHADAP  
KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI  
PANTAI/PASIR KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Mendapatkan Persetujuan Judul Dalam Penyusunan Skripsi  
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ROBI SYAPUTRA**  
1303384/2013

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Jump In Place* dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pasir Kabupaten Tanah Datar.

Nama : Robi Syaputra

Nim/BP : 1303384/2013

Prodi : Ilmu Keolahragaan

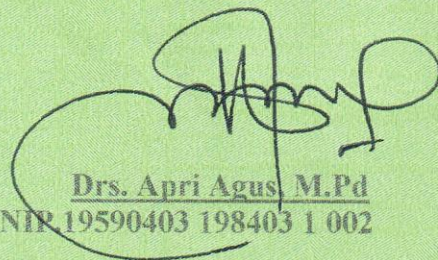
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

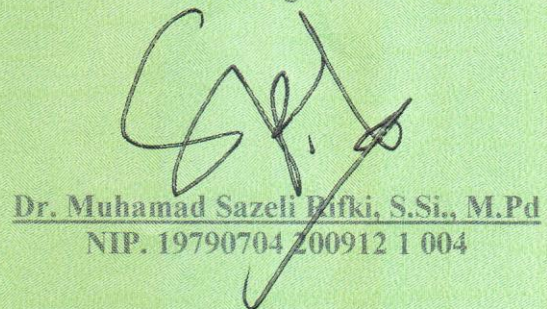
Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



Drs. Apri Agus, M.Pd  
NIP. 19590403 198403 1 002

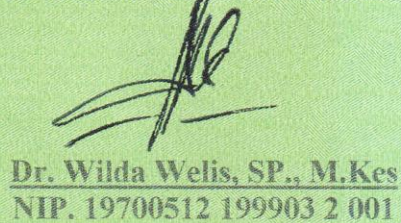
Pembimbing II,



Dr. Muhamad Sazeli Bifki, 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

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

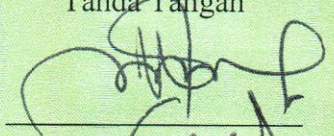


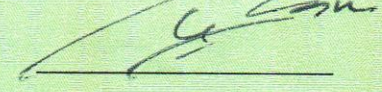
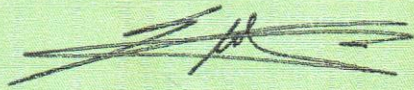
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Jump In Place* dan *Jump To Box*  
Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet  
Bolavoli Pantai/Pasir Kabupaten Tanah Datar**

Nama : Robi Syaputra  
NIM/BP : 1303384/2013  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	
2. Sekretaris	: Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si	
4. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd	
5. Anggota	: Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or	

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *jump in place* dan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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 karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017  
Yang menyatakan,



**Robi Syaputra**  
NIM: 1303384/2013

## ABSTRAK

### **Robi Syaputra. 2017: Pengaruh Latihan *Jump In Place* dan *Jump To Box* Terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pasir Kabupaten Tanah Datar.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jump in place* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Yang dilakukan pada tanggal 3 Mei sampai 3 Juni 2017 terhadap atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 16 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 16 orang. Tempat penelitian dilakukan di lapangan voli pasir, Nagari Tanjung Bonai, Kecamatan Lintau Buo Utara. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes daya ledak otot tungkai yaitu *vertical jump test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji-t.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varians. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,50 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,75 ( $t_{hitung} = 2,50 > t_{tabel} = 1,75$ ). Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan *jump in place* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar.

**Kata kunci : *Jump in place* dan *jump to box*, daya ledak otot tungkai**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh latihan *jump in place* dan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar.”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph, D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Ibuk Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd sebagai pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

5. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak Nuridin Widya Pranoto, S.Pd,M.Or. dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf,S.Pd.M.Pd sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2013 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, Sekolah tempat penelitian, dan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi olahraga serta pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2017

Robi Syaputra

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakekat Permainan Bolavoli.....	9
2. Ide Permainan Bolavoli.....	9
3. Sejarah Bola Voli Pasir/Pantai .....	10
4. Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Pasir .....	11
5. Pengertian Daya Ledak .....	13
6. Pliometrik.....	18
7. Hakekat Latihan .....	23
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	26

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	A. Jenis Penelitian dan Design Penelitian.....	27
	B. Tempat dan Waktu penelitian .....	28
	C. Populasi dan Sampel .....	28
	D. Jenis Data dan Sumber Data.....	29
	E. Defenisi Operasional .....	29
	F. Prosedur Penelitian .....	31
	G. Instrumen Penelitian.....	32
	H. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Deskripsi Data.....	35
	B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	38
	C. Pembahasan.....	40
	D. Keterbatasan Penelitian .....	41
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	43
	B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	45

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data prestasi atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar dari (2006-2017).....	5
2. Populasi Penelitian.....	28
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) Daya Ledak Otot Tungkai .....	35
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir ( <i>Post-Test</i> ) Daya Ledak Otot Tungkai bolavoli pasir.....	36
5. Uji Normalitas Data .....	38
6. Uji-t <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> . Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar.....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Otot Tungkai Atas .....	14
2. Otot Tungkai Bawah .....	15
3. Sikap Melakukan Latihan <i>Jump in place</i> .....	20
4. Latihan <i>Jump to box</i> .....	23
5. Skema Kerangka Berfikir.....	26
6. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i> .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan.....	47
2. Blangko Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Pre-Test</i> ).....	52
3. Data Mendah Pre Test.....	54
4. Data Mentah Gabungan.....	56
5. Uji Normalitas (uji Lilliefors) data <i>Pre Test</i> .....	57
6. Uji Homogenitas .....	59
7. Data Hasil Distribusi Frekuensi .....	60
8. Analisis Uji t .....	61
9. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors.....	63
10. Tabel Norma Standar (Baku) Dari 0 Ke Z.....	64
11. Absen kehadiran.....	65
12. Dokumentasi Penelitian .....	66

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan meningkatkan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan serta kesejahteraan bangsanya. Salah satu pembangunannya di bidang olahraga. Karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga adalah menjadikan masyarakat Indonesia sehat seutuhnya, baik kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sehingga dengan itu terbentuklah pola hidup sehat.

Sampai saat ini olahraga telah memberikan dampak yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 BAB II Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa.

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

pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan olahraga tersebut bisa dilakukan di sekolah, di perguruan tinggi maupun di perkumpulan (klub) yang merupakan wadah bagi atlet-atlet yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga Bolavoli pasir. Voli pasir atau yang biasa dikenal dengan sebutan voli pantai adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim di lapangan pasir dibagi dengan jaring/net.

Permainan bolavoli pasir memang berbeda dengan permainan bolavoli indoor yaitu dapat dilihat dari jumlah pemain nya, game poin permainan, struktur lapangan, peraturan permainan dan teknik permainan, yaitu dapat dijelaskan bahwa jumlah pemain dalam bolavoli pasir hanya 2 orang dalam satu tim, untuk game poinnya dalam bolavoli pasir hanya sampai 21 dimainkan dengan 2 set pertandingan sedangkan dalam bolavoli indoor sampai 25, selain itu dalam permainan bolavoli pasir tidak dibenarkan menggunakan pemain libero, sedangkan pada bolavoli indoor diperbolehkan menggunakan pemain libero. Teknik dalam permainan bolavoli pasir juga berbeda dengan bolavoli indoor seperti lompatan pada saat melakukan *smash*, *block*, *servis* maupun passing, karena pada bolavoli pasir bola yang digunakan pun berbeda ukuran dan berat bolanya, begitu juga dengan lapangan nya, lapangan bolavoli pasir menggunakan pasir yang gembur sehingga menyulitkan atlet untuk melakukan tolakan dalam lompatan melakukan *smash* dan *block*.

Untuk itu para atlet bolavoli pasir sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, terutama daya ledak otot tungkai, menurut Arsil (1999:73) “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 eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”. Menurut Herre dalam Arsil (1999:74) ”Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis”. Selain itu lapangan bolavoli pasir juga memiliki ukuran yang berbeda dengan bolavoli indoor yaitu 8m x 8m. Bolavoli pasir bermain 2 set, 1 set kemenangannya adalah 21 jika ada perpanjangan set menjadi 1-1 kemenangan mencari set ke 3 adalah 15.

Menurut Erianti (2004:109) “dalam usaha meningkatkan prestasi Atlet, khususnya pemain Bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dari bertanding”. Kerja sama ketujuh faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama kondisi fisik.

Berdasarkan pendapat ahli ternyata banyak faktor penunjang untuk pencapaian prestasi, dengan ketujuh komponen penunjang prestasi tersebut maka seharusnya prestasi atlet hendaknya dapat meningkat. Namun kenyataannya masih banyak diantara para atlet yang memiliki kondisi fisik dan kemampuan teknik yang rendah, sehingga dapat menyebabkan turunnya prestasi atlet tersebut, contohnya prestasi pada permainan Bolavoli

pasir. Menurut Ahmadi (2007: 20), “teknik-teknik dalam permainan Bolavoli terdiri atas servis (*service*), *passing* bawah, *passing* atas, *block* (bendungan), dan *Smash* (*spike*)”. Semua gerakan teknik ini mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda maupun dalam pelaksanaannya. Salah satu contohnya *Smash*.

Dalam permainan Bolavoli pasir, *Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Menurut Erianti (2004:150) “Dalam melakukan *Smash* diperlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang”. Selain daya ledak otot tungkai, otot lengan dalam pelaksanaan *Smash* juga di tunjang oleh beberapa faktor seperti: kelentukan, daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan teknik. Dari beberapa faktor tersebut yang paling dominan menunjang dalam pelaksanaan *Smash* adalah kecepatan dan kekuatan. Dengan demikian seorang *spiker* (pemukul) dalam olahraga ini harus memiliki kedua unsur kondisi fisik tersebut agar pelaksanaan *Smash* sesuai dengan perencanaan sehingga menghasilkan angka dan dapat mencapai kemenangan.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai salah satunya adalah latihan pliometrik. Menurut Bafirman (2010:84) “pliometrik adalah sebuah metode latihan untuk pengembangan kemampuan eksplosif.

Menurut Bempa dalam Apri Agus (2009:80) “latihan-latihan *plyometrics* dapat meningkatkan daya ledak otot terutama daya ledak otot tungkai. Ada beberapa bentuk latihan dan pengaruh untuk daya ledak otot tungkai, antra lain: *hurdle jump*, *depth jump*, *quick leep*, *squap jump*, *side hop*,

*jump in place* dan *jump to box*”.dari beberapa bentuk latihan diatas akan sangat berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai jika dilakukan secara maksimal, dalam hal ini peneliti hanya mengambil dan juga menyakini bahwa latihan ini sangat berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Kabupaten Tanah Datar, yaitu *jump in place* dan *jump to box*.*Jump in place* adalah latihan melompat dengan kedua kaki keatas dengan satu posisi.*Jump to box* adalah melompat keatas box dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan turun kembali dan melompat lagi keatas box.

**Tabel 1. Data prestasi atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar dari (2006-2017.)**

No	Tahun	Pringkat
1.	Porprov 2006 Kab. Sijunjung	I (emas)
2.	Porprov 2008 Kab. Sawahlunto	15 (pengisihan grup)
3.	Porprov 2010 Kab. Damasraya	8 besar
4.	Porprov 2012 Kab. 50 Kota	6 besar (semi final)
5.	Porprov 2014 Kab. Damasraya	6 besar (semi final)
6.	Porprov 2016 Kata Padang	Pengisihan grup
7.	Hari Ulang Tahun Bengkulu 2011	Semi final
8.	Hari Ulang Tahun Bengkulu 2012	Peringkat 1
9.	Hari Ulang Tahun Bengkulu 2013	Pengisihan grup
10.	Kejurda Kota Pariaman 2014	16 besar
11.	Kejurda Pesisir 2012-2017	16 besar

Sumber: Pelatih bolavoli pantai/pasir Aristiady (2003-2017) Sertifikat Internasional bolavoli pantai/pasir pada tahun 2016 kemarin.

Realita yang terjadi dilapangan banyak atlet yang gagal melakukan serangan dilihat dari rendahnya lompatan atlet, sehingga saat melakukan *smash* menyangkut di net dan rendahnya lompatan saat melakukan *block* mengakibatkan lawan sangat mudah melewati *block*, sehingga kemenangan sulit tercapai dan prestasi sulit diraih. Hal ini mungkin disebabkan oleh kemampuan daya ledak otot tungkai yang sangat rendah.

Atlet Bolavoli pasir putra Kabupaten Tanah Datar yang terdiri dari atlet-atlet muda yang berbakat dan berpotensi sehingga perlu adanya pelatihan dan pembinaan yang lebih baik dari sebelumnya. Melihat adanya kegagalan pelaksanaan *Smash* dan *block* yang dilakukan oleh para atlet dalam latihan maupun pertandingan maka penulis menganggap ada beberapa hal yang perlu diperbaiki dalam pelatihan dan pembinaan atlet bolavoli pasir putra kabupaten Tanah Datar. Melihat banyaknya faktor yang mempengaruhi kegagalan *Smash* dan *block* dalam permainan Bolavoli pasir, penulis memperkirakan daya ledak otot tungkai adalah faktor yang sangat berpengaruh terhadap kegagalan *Smash* dan *block*, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bahwa unsur kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh kedua atlet bolavoli pasir tersebut.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan, kalau dibiarkan mungkin Atlet Bolavoli Pasir Kabupaten Tanah Datar akan semakin menurun prestasinya. Untuk itu penulis sebagai pecinta olahraga Bolavoli pasir merasa terpanggil untuk mencari solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan pliometrik terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar.

2. Pengaruh latihan *jump in place* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar.
3. Pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar.
4. Pengaruh latihan *hardle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar.
5. Pengaruh latihan *quik leep* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar.
6. Pengaruh latihan *squap jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar.
7. Pengaruh latihan *side hop* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan maka peneliti perlu membatasi masalah, agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan sasaran penelitian yang diinginkan. Dalam hal ini masalah penelitian dibatasi pada pengaruh latihan *jump in place* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana pengaruh latihan *jump in place* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pantai/pasir Kabupaten Tanah Datar?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *jump in place* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana sains Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet bolavoli pasir sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.
3. Masukan bagi guru olahraga, pembina dan pelatih bolavoli pasir dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.
4. Sebagai bahan informasi bagi atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar dalam meningkatkan kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.
5. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwaterdapat pengaruh yang signifikan latihan *jump in place* dan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar. Dengan hasil tersebutdapatdiartikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam permainan bolavoli, diantaranya:

1. Bagi club, bentuk latihan *jump in place* dapat diterapkan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet.
2. Bagi pelatih, bentuk latihan *jump to box* bisa menjadi solusi untuk meningkatkan daya ledak atlet.
3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.
4. Atlet bolavoli disarankan untuk melakukan *jump in place* dengan serius dan sungguh-sungguh agar latihan yang di lakukan lebih efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

5. Atlet bolavoli disarankan untuk melakukan *jump to box* dengan serius dan sungguh-sungguh agar latihan yang di lakukan lebih efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai
6. Setiap pemberian bentuk latihan yang digunakan, perlu diperhatikan prosedur pelaksanaan latihan agar tidak terjadi kesalahan dalam latihan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Arikunto, Suharmi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. 2010. *Pembentukan kondisi fisik*. Padang: Sukabina Press
- Chu, donald. A.1994, *Jumping Into Pliometris. Calofornia: leisure press  
champaign, illions*
- Erianti.2012.*buku ajar bolavoli*. Padang: Sukabina Press
- Irawadi,Hendri. (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. padang: UNP Press
- McNeely dan David. 20009. *Power Plyometrics The Complete Program*.ww.m-  
m-sports-a.com
- Rules. 2012. Official Beach VolleyBall Rules2013-2016.
- PBVSU. (2005). *Peraturan permainan Bolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP.  
PBVSU.
- Pemerintah RI. (2006) UU No 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan  
Nasional*. Jakarta: PIDI.
- Syafruddin. 1999. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- . 2016. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang. FIK  
UNP
- Supardi, zulhimi dan Levi Diana. *Buku Ajar Anatomi*. Padang
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung. Tarsito
- Suhirman. 2016.*Buku Ajar Penelitian Dasar*.Padang:Sukabina Press
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem  
Keolahragaan Nasional*. Jakarta.