

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KEMAMPUAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI SMAN 8
PADANG**

Skripsi

Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan



Oleh:

RAHEL HELSI KAROLA

2015/15087167

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Daya
Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMAN 8 Padang

Nama : Rabel Helsi Karola

NIM/BP : 15087167/2015

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragasan

Padang, Agustus 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing



PdDr, S. Si, M.Pd

NIP: 198502282010121005

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepeleatihan



Dr. Umar, MS., AIFO

NIP: 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai
Pemain Bolavoli SMAN 8 Padang**

Nama : Raniel Helsi Karola
NIM : 15087167/2015
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

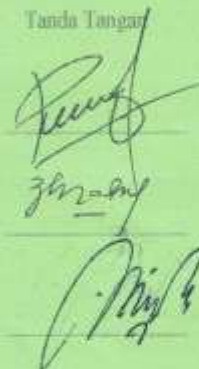
Ketua : Padli. S.Si, M.Pd
Sekretaris : Drs. Masrun, M. Kes., AIFO
Anggota : Drs. Hermanzoni, M. Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMAN 8 Padang" 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 yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sbgai 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 karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019



Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah yang berkuasa, Tuhan yang maha esa atas berkat dan kasih karunia-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir

Ya Tuhan,

*Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman berharga, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu, Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai Di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagi Mu ya Tuhan,*

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha agung serta maha maha tinggi dan adil maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda J.sinambela dan Ibundaku Heni Ismawati tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku.,,Ayah,.. Ibu...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Ayah,,, Ibu,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku menadah”.. ya Tuhan... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Tuhan berikanlah balasan setimpal syurga untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu...

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih' atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada:

Kepada kakakku Wantri miki jekson sinambela S.E adiku Maria Agustina Sinambela Makasih yaa buat segala dukungan doa dan khususnya makasih buat transferan gaibnya sekarang giliranku mencari dana buat transferan adik bungsu kita.hihi... satu lagi broo... bayangkan gimana bahagiannya big-bos kita dirumah lihat foto tiga anaknya pakai toga semua.. hehee.. doakan selalu adikmu ini ya brother and sister..

"Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain.

"Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik"..

Terima kasih juga Buat sahabatku (Dina,Ciul,Cici,Eza,Silva,Memel):*' yang selalu mendoakan aku dan mensupport aku.

"Tanpamu teman aku tak pernah berarti,,tanpamu sahabat aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa",

Terima kasih juga buat lek ku (lek reza,lek unang) yang selalu mendoakan aku dan memberi semangat.

buat saudara sekaligus sahabatku selama Berada di Padang, keluarga besar petenggangan gang5 5L Eli (buk haji) vusvita (empus) ulan (ciul) dina (unyil) mila (neng) yesi(yesong) sikembar (cindy & cynthia) risa, marisa,santi, evi.

Terima kasih juga buat keluarga ku IMMANUEL , dimana dipadang ini kita mayoritas muslim, tapi aku senang karna aku masih memiliki keluarga yang seiman yaitu keluarga IMMANUEL yang selalu ada dalam suka dan duka.

*Buat sahabat seperjuangan ku....
terimakasih atas semangat yang telah memberi penulis semangat,
dan dorongannya selama ini, terkhusus Kepelatihan Olahraga Bp
15 yang tak bisa kusebut namanya satu persatu*

*maaf yang harapkan atas kekhilafan dan kesalahan yang pernah
kulakukan tat kala menyinggung dan merasa risih semua itu
berdasarkan kesalahan yang yak teniat dari hati. Semoga
kebersamaan selalu milik kita bersama sukses selalu dalam
menghadapi cita-cita Amin....*

*Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat
kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu
terimakasih kuucapkan..*

*Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku,
kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu
kata maaf tercurah.*



Rahel Helsi Karola

ABSTRAK

Rahel Helsi Karola. 2019. "Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMAN 8 Padang". Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK - UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendah nya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 8 Padang. Variabel dalam penelitian ini latihan *plyometrics* dan daya ledak otot tungkai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli SMAN 8 Padang sebanyak 22 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain bolavoli putra SMAN 8 Padang sebanyak 13 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *vertical jump test*. Data yang diperoleh di analisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang berarti terhadap daya ledak otot tungkai. Dimana rata-rata *pre test* daya ledak otot tungkai sebesar 95,3146 kg-m/sec sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 100,8915 kg-m/sec. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 6,628 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,179 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 13$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,628 > 2,179$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMAN 8 Padang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah yang berkuasa, Tuhan yang maha esa atas berkat dan kasih karunia-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul “*Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMAN 8 Padang*” skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat tugas akhir atau skripsi.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ketua Jurusan Bapak Dr. Umar, MS, AIFO beserta seluruh dosen Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.
2. Bapak Padli S.Si, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs.Masrun,M.Kes, AIFO dan Bapak Drs. Hermazoni, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan saran, kritik dan nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.

4. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Asmal,S.Pd sebagai pelatih bolavoli SMAN 8 Padang.
7. Ucapan terimakasih juga kepada atlet bolavoli SMAN 8 Padang yang telah bersedia peneliti teliti dan menjadi sampel dalam skripsi ini.
8. Rekan–rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepda Tuhan Yang Maha Esa tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai pedoman serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR IS	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

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	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. KajianTeori.....	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Teknik Permainan Bolavoli	12
3. Prinsip Latihan	16
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	19
5. Latihan <i>Plyometrics</i>	26
B. Penelitian Yang Relevan	39
C. KerangkaKonseptual	40
D. Hipotesis Penelitian	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel.....	46
C. Validitas Rancangan Penelitia	47
D. Jenis danSumber Data	48
E. Definisi Operasional	48
F. Instrumen Penelitian	53
G. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	56
H. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Data	58
B. Uji Persyaratan Analisis	60
C. Pembahasan	62
D. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman	
1. Kerangka Konseptual		44
2. Populasi Penelitian		46
3. Sampel Penelitian.....		46
4. Nama Pembantu		54
5. Distribusi Frekuensi Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai.....		59
6. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai		61
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis		62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Passing Dalam Permainan Bolavoli	13
2. Servis Dalam Permainan Bolavoli	14
3. Umpan Dalam Permainan Bolavoli	14
4. <i>Smash</i> Dalam Permainan Bolavoli	15
5. <i>Block</i> Dalam Permainan Bolavoli	15
6. Otot Tungkai Bagian Atas	23
7. Otot Tungkai Bagian Bawah	23
8. Bentuk Latihan <i>Hurdle Hops</i>	31
9. Bentuk Latihan <i>Side Hops</i>	32
10. Bentuk Latihan <i>Split Jump</i>	33
11. Bentuk Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	35
12. Bentuk Latihan <i>Jump To Box</i>	36
13. Bentuk Latihan <i>Skipping</i>	37
14. Bentuk Latihan <i>Quick Leap</i>	38
15. Bentuk Latihan <i>Side-To-Side Box Shuffle</i>	39
16. Papan <i>Vertical Jump</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Program Latihan	70
2. Data Pre Test <i>Vertical Jump</i>	88
3. Data Post Tes <i>Vertical Jump</i>	89
4. Uji Normalitas Pre Test.....	90
5. Ujinormalitas Post Test.....	91
6. Uji Hipotesis.....	92
7. Uji T Signifikansi	93
8. Uji Lilliefors	94
9. Luas Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	95
10. Nilai Persentil Untuk Distribusi T.....	96
11. Absenpenelitian.....	97
12. Dokumentasi	99

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan meningkatkan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan negara serta kesejahteraan bangsanya. Salah satu pembangunannya dibidang olahraga karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga menjadikan masyarakat Indonesia sehat seutuhnya, baik kesehatan rohani dan jasmani sehingga dengan itu terbentuklah pola hidup sehat. Tujuan olahraga itu sendiri bergantung pada manusia yang melakukannya, adapun tujuannya menjadikan olahraga sebagai prestasi, rekreasi, sebagai terapi kesembuhan dan lain sebagainya.

Pemerintahan Indonesia dalam bidang olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup yang dengan dimasukkannya pendidikan olahraga dalam kurikulum dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Di dalam olahraga banyak nilai-nilai moral yang terkandung didalamnya. Lebih lengkap dijelaskan tujuan keolahragaan Nasional dalam pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 mengatakan bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak lupa dari berbagai bentuk pemusatan-pemusatan latihan. latihan itu sendiri

merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah atau pun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi pemain. Bentuk-bentuk latihan yang sudah banyak berkembang untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu kardiofaskuler, kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, dan sebagainya sampai meningkatkan prestasi.

Bolavoli merupakan olahraga yang sangat berkembang di Indonesia, olahraga bolavoli tidak hanya bergantung pada kondisi fisik yang baik saja, tetapi juga didukung oleh teknik dan taktik yang bagus pula. Untuk mendukung meningkatkan prestasi olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam olahraga bolavoli. Seperti kekuatan otot, karena kekuatan otot mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Pembinaan kondisi fisik khusus di dasarkan oleh kebutuhan teknik dan taktik. Contohnya di dalam bermain bolavoli sangat ditentukan kemampuan dalam melakukan *smash*, karena tanpa adanya teknik dan bentuk loncatan yang baik maka hasil pada saat melakukan *smash* juga tidak akan sempurna. *Smash* juga merupakan salah satu bentuk teknik yang penting dalam permainan bolavoli yang ditunjukkan dengan adanya kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Idealnya pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus maka hasil *smash* yang dilakukan dengan bagus pula.

Menurut Erianti, (2004:109), “dalam usaha meningkatkan prestasi pemain, 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 para ahli di atas ternyata banyak faktor penunjang untuk pencapaian prestasi, dengan ketujuh komponen menunjang prestasi tersebut maka seharusnya prestasi pemain hendaknya dapat meningkat. Namun kenyataannya masih banyak di antara para pemain yang memiliki kondisi fisik dan kemampuan teknik yang rendah, dan daya ledak otot tungkai yang masih rendah pula sehingga dapat menyebabkan turunnya prestasi pemain tersebut, contohnya prestasi pada permainan bolavoli.

Menurut Ahmadi, (2007:20), “teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block* (bendungan), dan *smash* (*spike*). Semua gerakan teknik ini mempunyai fungsi dan tujuan berbeda maupun dalam pelaksanaannya”. Salah satu contohnya *smash*. *Smash* adalah salah satu teknik andalan dan merupakan suatu serangan dalam permainan bolavoli, dengan melakukan *smash* yang baik dan akurat maka lawan akan sulit untuk mengembalikan bola.

Penulis melakukan observasi pada pemain bolavoli SMAN 8 Padang pada tanggal 10 maret 2019. Kemudian penulis mendapatkan informasi prestasi bolavoli yang pernah diraih atau yang dimenangkan, antara lain sebagai berikut: beberapa prestasi yang pernah diraih pemain bolavoli SMAN 8 Padang yaitu, juara 2 SMANDEL CUP 2, juara 2 SAINCOM, selain itu pada kejuaraan junior 2017 di tanggerang ada dua pemain dari SMAN 8 Padang turun mewakili SUMBAR atas nama Taufik Hanan dan Muhammad Rivan.

Kemudian prestasi yang baru saja diraih yaitu POPDA SUMBAR 2018 atas nama Muhammad Alfi, Mulyadi safrikah, dan Alvi Ma'rif Amiruddin. Dari prestasi yang telah diperoleh ada beberapa hal yang membuat SMAN 8 Padang belum berhasil mendapat juara 1, yaitu : kurang nya taktik dan teknik yang baik, kondisi fisik yang masih kurang baik, kekompakan dalam bermain, program latihan yang belum berjalan dengan baik, dan kemampuan otot tungkai yang masih rendah.

Setiap pemain memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang masih lemah. Namun dalam hal ini belum pernah dilakukan penelitian terhadap hasil penelitian ini, sehingga belum diketahui latihan mana yang berpengaruh dalam peningkatan daya ledak otot tungkai oleh sebab itu penulis mencoba meneliti bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMAN 8 Padang, sesuai dengan latihan yang sistematis dan terencana.

Namun kenyataan yang penulis lihat baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan juga berdasarkan observasi pengamat penulis dilapangan dan informasi yang didapat dari pelatih bolavoli SMAN 8 Padang, ternyata kemampuan daya ledak otot tungkai dan kemampuan *smash* pemain bolavoli SMAN 8 Padang belum begitu baik atau masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil loncatan dan hasil *smash* yang sering gagal, menyangkut di net ataupun melenceng keluar dari lapangan. Namun terkadang pemain maupun pelatih melupakan faktor yang sangat menunjang prestasi pemain bolavoli yaitu kondisi fisik. Setiap olahraga memiliki tujuan kondisi fisik yang

berbeda, sehingga membuat bentuk-bentuk latihan yang dilakukan menjadi berbeda pula. Oleh sebab itu seorang pelatih harus mampu membina pemain untuk meningkatkan kondisi fisiknya. Dalam permainan bolavoli kondisi fisik merupakan hal yang paling utama dalam mencapai prestasi, karena dalam permainan membutuhkan loncatan yang maksimal dan taktik serta teknik yang baik pula.

Bompa dalam Bafirman, (2010:79) menyatakan “bahwa power adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum dan daya ledak merupakan kekuatan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dengan waktu yang sangat cepat”. Daya ledak otot tungkai merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan yang dimaksud merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban yang diberikan. Kecepatan yang dimaksud merupakan kemampuan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban yang diberikan tersebut. Kedua gabungan ini yang menghasilkan daya ledak otot tungkai. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan *plyometrics* seperti latihan *depth jump, hurdle hops, side hops, knee tuck jump, jump to box, skipping, quick leap, side-to-side box shuffle* dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah di deskripsikan di atas, maka penulis tertarik mengadakan suatu penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMAN 8 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, diketahui ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* pemain bolavoli SMAN 8 Padang, antara lain :

1. Kondisi fisik yang masih rendah dan kurang baik sehingga dapat menyebabkan turun nya prestasi pemain tersebut.
2. Kurangnya taktik dan teknik juga sangat berpengaruh pada prestasi pemain, taktik dan teknik juga merupakan salah satu yang terpenting dalam permainan bolavoli dimana taktik dan teknik pada pemain SMA 8 Padang ini masih sangat kurang.
3. Program latihan yang masih kurang baik juga bisa menyebabkan kemampuan bermain pemain menurun atau tidak maksimal seperti yang diharapkan peran pelatih sangat penting dalam memberikan program latihan.
4. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai yang masih rendah sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini guna untuk meningkatkan prestasi pemain.
5. Sarana dan prasarana yang masih kurang juga bisa menyebabkan kemampuan daya ledak seorang pemain menurun .
6. Latihan *plyometric* seperti *hurdle hops*, *side hops*, *depth jump*, *knee tuck jump*, *jump to box*, *skipping*, *quick leap*, *side-to-side box shuffle* sangat berpengaruh dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai dalam permainan bolavoli dan mengingat keterbatasan yang penulis miliki, maka penulis membuat batasan masalah agar penulis lebih terfokus agar suatu pencapaian yang penulis harapkan dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 8 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu, apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 8 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.

2. Pemain bolavoli sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik.
3. Pelatih dan Pembina sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga bolavoli.
4. Sebagai bahan bacaan dipergustakaan fakultas ilmu keolahragaan dan perpustakaan universitas negeri padang.