

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN *TUCK JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN
BOLAVOLI JUNIOR PUTRI PADANG ADIOS
KOTA PADANG**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh:

**ADE PUTRA
NIM. 16089001 / 2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Jump to Box* dan *Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Junior Putri Padang Adios Kota Padang

Nama : Ade Putra

Nim/BP : 16089001/2016

Prodi : Ilmu Keolahragaan

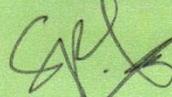
Jurusan : Kesehatan & Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

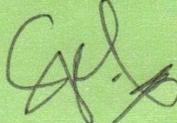
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd
Nip.19790704 200912 1 004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan & Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd
Nip.19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Jump to Box* dan *Tuck Jump*
Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai
Pemain Bolavoli Junior Putri Padang Adios Kota
Padang

Nama : Ade Putra

BP/NIM : 2016/16089001

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

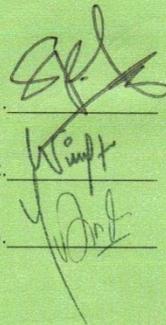
1.

Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd,M.Pd

2.

Anggota : Yogi Andria, S.Si. M.Or

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Jump to Box* dan *Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Junior Putri Padang Adios Kota Padang**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing, dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
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 sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Januari 2020

Yang Menyatakan



Ade Putra

NIM. 16089001/2016

ABSTRAK

Ade Putra. 2019. “Pengaruh Latihan *Jump to Box* dan *Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Junior Putri Padang Adios Kota Padang”.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bolavoli junior putri Padang Adios Kota Padang, karena pada saat melakukan *smash*, semakin lama lompatan atlet semakin rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari latihan *jump to box* dan *tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli junior putri padang adios kota padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi exsperimetal*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap variabel. Adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan *jump to box* dan *tuck jump*. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 4 November sampai 16 Desember 2019. Populasi penelitian adalah seluruh pemain bolavoli junior putri Padang Adios Kota Padang yang berjumlah 27 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purporsive sampling*, dengan pertimbangan tertentu yaitu 10 orang. Rancangan Penelitian ini adalah *One Group Pre Test Post Test Design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah *vertical jump test*. Dengan menggunakan Rumus Nomogram Lewis. Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*).

Hasil penelitian diperoleh rata-rata *pre-test* diperoleh 69,03 Kg-m/sec dan rata-rata *post-test* 82,45 Kg m/sec, berdasarkan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,87 >1,83) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *jump to box* dan *tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli junior putri Padang Adios Kota Padang.

Kata Kunci: *Jump to Box* dan *Tuck Jump*, Daya Ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Jump to Box* dan *Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Junior Putri Padang Adios Kota Padang”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih terdalam untuk Ibunda dan Ayahanda tercinta, yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Juga untuk para dosen penguji yakni Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd dan Yogi Andria, S. Si, M.Or, terimakasih telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
4. Dosen Penguji saya bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd dan Yogi Andria, S.Si, M.Or, yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.

5. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
8. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
9. Terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik darisegi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2020



Ade Putra
NIM. 16089001/2016

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Hakikat Permainan Bolavoli	12
2. Hakikat Daya Ledak (<i>Explosive Power</i>)	16
3. Hakikat Latihan	21
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Defenisis Operasional	36
E. Jenis dan sumber data	37
F. Instrumen	37

G. Teknik Pengambilan Data.....	39
H. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	42
B. Uji Persyaratan Analisis.....	45
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai	39
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Vertical Jump</i>	42
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Vertical Jump</i>	44
Tabel 4. Uji Normalitas Pengaruh Latihan <i>Jump to Box</i> dan <i>Tuck Jump</i> Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Junior Putri Padang Adios Kota Padang.....	45
Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Net Permainan Bolavoli	13
Gambar 2. Lapangan Permainan Bolavoli	13
Gambar 3. Contoh Gerakan Latihan Pliometrik <i>Jump to Box</i>	29
Gambar 4. Contoh Gerakan Latihan Pliometrik <i>Tuck Jump</i>	30
Gambar 5. Kerangka Konseptual.....	33
Gambar 6. Pelaksanaan <i>Test Vertical Jump</i>	39
Gambar 7. Histogram <i>Pre-Test Vertical Jump</i>	43
Gambar 8. Histogram <i>Post-Test Vertical Jump</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program latihan	55
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pre-Tes</i> dan <i>Post-Test Vertical Jump</i>	68
Lampiran 3. Analisis Data <i>Pre-Test Vertical Jump</i>	70
Lampiran 4. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Vertical Jump</i>	71
Lampiran 5. Analisis Data <i>Post-Test Vertical Jump</i>	72
Lampiran 6. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Vertical Jump</i>	73
Lampiran 7. Analisis Uji t (<i>t-test</i>)	74
Lampiran 8. Nilai Kritik Sebaran	76
Lampiran 9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	77
Lampiran 10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	78
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kualitas fisik seseorang. Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani rohani. Dalam melakukan pembinaan olahraga, tentunya seseorang ingin berprestasi pada cabang olahraga tersebut, oleh karena itu seseorang tersebut harus berlatih dengan sungguh-sungguh secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi dan tujuan keolahragaan nasional.

Sebagaimana menurut Syafruddin (2011:3) Secara umum kegiatan olahraga memiliki bermacam-macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya, jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan olahraga yang disukainya, yaitu kegiatan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tertentu.

Berdasarkan pendapat ahli diatas Olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Hal tersebut tertuang dalam undang-undang dasar Negara Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 1 ayat 3 yang berbunyi :

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Berdasarkan Kutipan di atas, tujuan dari keolahrgaan nasional adalah pemerintah Indonesia sangat mendukung seluruh kegiatan olahraga yang berguna untuk menyehatkan bangsa Indonesia dengan cara pelatihan dan pembinaan, pengembangan serta pengawasan yang berdasarkan kepada perencanaan yang sistematis, berkelanjutan guna mencapai tujuan keolahragaan secara nasional serta menciptakan kondisi fisik yang baik dan untuk meningkatkan prestasi serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar masyarakat selalu memiliki jiwa, raga yang sehat dan bugar. Karna kesehatan dapat membantu memaksimalkan peningkatan prestasi, Salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan yang baik serta terprogram dan dilakukan secara berjenjang serta terus menerus, sehingga dapat mencapai prestasi yang baik melalui pertandingan-pertandingan yang di ikuti.

Bola voli merupakan olahraga yang sangat berkembang di indonesia, olahraga bola voli tidak hanya bergantung pada kondisi fisik yang baik saja, teknik dan taktik juga faktor pendorong dalam keterampilan bola voli. Untuk mendukung meningkatkan prestasi olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Dalam berolahraga seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik dan maksimal sebagaimana menurut pendapat Irawadi (2011:12) yang menyebutkan bahwa penampilan seseorang dalam menyelesaikan tugas fisik yang dikerjakannya merupakan gambaran dari kualitas unsur-unsur fisik yang

dimilikinya. Jika masing-masing unsur kondisi fisik memiliki kualitas yang baik, maka untuk kerja akan semakin baik, sebaliknya jika kualitas dari unsur-unsur fisik tersebut tidak baik maka untuk kerjanya pun akan rendah. Sedangkan menurut Bafirman (2010:4) kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Contohnya di dalam permainan bolavoli sangat ditentukan kemampuan dalam melakukan *smash*, karena tanpa adanya lompatan 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 daya ledak otot tungkai. Idealnya pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, maka hasil dalam melakukan *smash* akan lebih bagus.

Menurut Ahmadi (2007 : 31) pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Kemampuan *smash* yang diharapkan dalam permainan bolavoli adalah *smash* yang efektif dalam upaya menghasilkan angka dengan menjatuhnya bola menemuk, sehingga dapat menambah poin. *Smash* yang dilakukan tentunya dengan pukulan yang keras dan cepat diatas net yang dijatuhkan di regu lawan. Untuk mendapatkan hasil *smash* yang baik harus diiringi dengan kondisi fisik yang baik pula. Sedangkan menurut Arif dan alexander (2019) Untuk mencapai proses maksimal dalam permainan bolavoli khususnya meningkatkan daya ledak atau *power* otot tungkai dari setiap permainan bolavoli maka diperlukan upaya dan usaha dalam meningkatkan kualitas fisik dengan berbagai cara latihan.

Dengan demikian dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sangat penting dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang bolavoli. Komponen-komponen yang mempengaruhi prestasi menurut Suharno dalam Erianti (2004:95), antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*)”.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa komponen-komponen kondisi fisik bisa membantu memperoleh peningkatan prestasi dalam permainan bolavoli. maka pemain harus memulai latihan kondisi fisik terlebih dahulu, Salah satu komponen dasar kondisi fisik khusus yang diperlukan dalam permainan bolavoli adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai berguna untuk menunjang keterampilan melakukan *smash*, dan *block*. karena semakin tinggi pemain melompat dalam melakukan *smash* maka semakin mudah pemain mengarahkan *smash* ke daerah lawan yang kosong dan semakin mudah pemain melakukan bendungan *smash* lawan. Melalui latihan yang disiplin dan terprogram maka dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain tersebut, salah satu latihan yang di terapkan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *jump to box* dan *tuck jump*.

Pemain bola voli Junior Putri Padang Adios Kota Padang merupakan salah satu tim yang ada di Kota Padang, yang melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga bolavoli, Adapun tujuan dari pembinaan tersebut adalah untuk mencapai suatu prestasi dan mengharumkan nama klub dimata masyarakat kota Padang, akan tetapi Prestasi di tim junior putri padang adios ini masi sangat rendah. Hal

ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan antar klub, akan tetapi prestasi tim bolavoli junior putri padang adios kota padang masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Dalam beberapa pertandingan yang diikuti oleh pemain bolavoli junior Putri Padang adios kota Padang, tercatat bahwa pada Tournamen Nagari Cup tahun 2019, Club putri Padang adios meraih juara 2 pada saat itu pemain putri padang adios berlawanan dengan padang Utara dengan skor 3 : 1, Fkan Cup tahun 2019 yang di selenggarakan di kurangi dimana, klub putri padang adios mengalami kekalahan di awal babak penyisihan pada saat itu club putri padang adios berlawanan dengan klub bunguih dengan skor 3 : 1, Tournamen pada tahun 2019 Gvalta Cup yang di selenggarakan di lintau dimana, club putri padang adios mengalami kekalahan di awal babak penyisihan, padang adios kalah melawan tim tanah datar dengan skor 3:1 dan kalah melawan tim payakumbuh 3:0. Tournamen Baja Cup pada tahun 2019 di bulan september, pemain putri padang adios kalah di babak penyisihan.

Kekalahan tersebut terlihat dikarenakan sulitnya membangun serangan balik yang disebabkan oleh daya ledak otot tungkai yang lemah sehingga membuat pemain mengalami kegagalan dalam melakukan *smash* pada saat pemain junior Padang Adios sedang bermain, banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari pemain junior Padang Adios itu sendiri. Seperti saat melakukan *smash*, bola sering menyangkut dikarenakan lompatan yang rendah mengakibatkan pemain memukul bola tidak di atas net, sementara semakin tinggi

lompatan saat melakukan *smash* maka semakin mudah pemain memantapkan bola di daerah lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal terhadap Pemain bolavoli Junior putri Padang Adios terlihat bahwa pemain banyak yang belum memiliki daya ledak otot tungkai yang belum maksimal. Kurang optimalnya daya ledak otot tungkai pemain terlihat dari hasil *smash* yang dilakukan seperti saat melakukan latihan *smash* 10 kali pengulangan pukulan yang terhitung poin masuk hanya 4 kali, dari hasil pukulan yang terhitung poin tersebut, ini di karenakan lompatan pemain yang rendah ,sehingga hanya sekedar untuk melewatkan bola yang dipukul dari net atau pukulan out, pemain kesulitan untuk mengarahkan pukulan yang keras ke lapangan lawan. Hal ini di karenakan kurang terlatihnya daya ledak otot tungkai pemain sehingga keterampilan yang seharusnya dapat dikuasai dengan baik tapi tidak sesuai dengan yang di harapkan.

Dari kenyataan tersebut penulis menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai baik secara internal maupun eksternal. Secara eksternal motivasi yang dimiliki pemain dapat mempengaruhi semangat pemain dalam mengikuti pertandingan maupun latihan- latihan yang diberikan kepada pemain. Faktor eksternal seperti kekuatan otot yang memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot tungkai, dimana kekuatan otot yang kurang maka akan memberikan perubahan terhadap kapasitas kontraksi dari otot tersebut, kecepatan diduga juga memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot tungkai, dimana kecepatan otot berkontraksi akan memberikan sebuah *explosive* terhadap peningkatan kemampuan otot dalam hal power. Selain komponen tersebut

koordinasi setiap organ tubuh diduga juga dapat mempengaruhi kemampuan kontraksi otot sehingga berdampak terhadap daya ledak otot itu sendiri.

Banyak faktor yang akan mempengaruhi daya ledak otot tungkai seperti latihan plyometrik yaitu *hurdle jump, jump to box, hop jump, box landing*, dan *knee tuck jump*, di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, dan serta kualitas pelatih yang sangat mempengaruhi suatu prestasi. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi pemain junior Padang Adios, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih.

Menurut Mcneely (2007:87) *Tuck Jump* merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan daya ledak, latihan ini baik sekali untuk meningkatkan kekuatan fleksor pinggul dan kecepatan. Fleksor pinggul banyak digunakan selama aktifitas sprint. Anggap posisi awalnya sam seperti vertical jump. Ayunkan lengan ke belakang dan melompat setinggi mungkin, luruskan lutut, pinggul pergelangan kaki, dan badan, ketika di udara dengan cepat tarik lutut, ke dada. Menurut Chu dan Myer (2013:141) latihan *Jump To Box* merupakan latihan yang melakukan lompatan ke atas sebuah kotak, kemudian meloncat turun kembali kebelakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama. Dalam jurnal yang di tulis oleh ayuningtyas, hartono, rahayu (2015:12) bahwa latihan *plyometrics jump to box* memberikan pengaruh terhadap *power* tungkai. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa latihan *Plyometric* mempunyai peran penting untuk meningkatkan daya ledak tungkai serta menunjang keberhasilan dalam melakukan *smash* di permainan bolavoli.

Metode latihan yang diberikan kepada pemain bolavoli Junior padang adios, dengan menggunakan metode latihan *jump to box* dan *Tuck Jump* di duga dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai pemain. Dalam menentukan metode latihan yang diberikan kelengkapan sarana dan prasarana yang digunakan dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai pemain. Sarana-prasarana yang Tidak lengkap dapat menurunkan hasil latihan yang diberikan.

Jadi berdasarkan hasil pengamatan dan tinjauan selama latihan maupun pada saat bertanding, peneliti melihat masih banyak kesalahan dan kurangnya daya ledak pemain Padang Adios tersebut. Berdasarkan masalah yang dikemukakan seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, penulis melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul

“Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan *Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Junior Padang Adios Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka di temukan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurang terlatihnya daya ledak otot tungkai tim junior putri padang adios kota padang.
2. Belum diberikan latihan *jump to box* yang berguna untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai tim junior padang adios kota padang.

3. Kurang optimalnya daya ledak otot tungkai pemain junior putri padang adios.
4. Pemain junior putri padang adios kesulitan mengarahkan pukulan smash yang keras ke area lawan.
5. Belum diketahuinya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain junior bola voli putri padang adios kota padang.
6. kekuatan dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli junior Padang Adios.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah: “Latihan *jump to box* dan *Tuck Jump* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli junior putri Padang Adios.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan *jump to box* dan *Tuck Jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli junior putri Padang Adios?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* dan *Tuck Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli junior putri Padang Adios.

F. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan berguna dan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Penulis sendiri, Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana olahraga S1 Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam menyusun program latihan dan menggunakan metode yang afektif terhadap daya ledak otot tungkai.
3. Pemain, untuk bahan masukan dalam mengembangkan kemampuan dan bakat dalam memperbaiki daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang.
4. Mahasiswa, Sebagai sumbangan bahan bacaan bagi mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.
5. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijaksanaan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan.
6. Jurusan, sebagai bahan perbandingan dan bahan masukan penelitian selanjutnya