

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DAN JUMP TO BOX TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLAVOLI
SMA N 1 KINALI KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh :

JUANDA MADISTA
2014/14089044

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

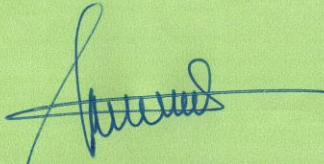
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *JUMP TO BOX* TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLAVOLI
SMA N 1 KINALI KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Juanda Madista
NIM/BP : 14089044//2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

Disetujui oleh:
Pembimbing



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 198860712 201012 1 008

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2001

PENGESAHAN SKRIPSI

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

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *JUMP TO BOX* TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLAVOLI
SMA N 1 KINALI KABUPATEN PASAMAN BARAT

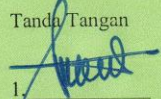
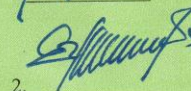
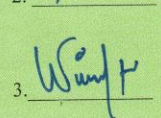
Nama : Juanda Madista
NIM/BP : 14089044/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2018

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
2. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
3. Anggota	: Windo Wiria Dinata, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Juanda Madista
Nim : 14089044
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan Squat Jump dan Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat"**, adalah asli karya saya sendiri.
2. Didalam 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 daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Oktober 2018
Yang membuat pernyataan




Juanda Madista
NIM. 14089044

ABSTRAK

Juanda Madista (2018) : Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain BolaVoli SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

Masalah penelitian adalah masih kurang baiknya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box* terhadap hasil daya ledak otot tungkai bolavoli SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian eksperimen ini menggunakan *one grouppre-test post-test* design dengan perlakuan sebanyak 18 kali. Subjek penelitian ini adalah peserta pemain bolavoli SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes *Vertikal Jump*. Sebelum melakukan teknik analisis data terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat normalitas dan uji homogenitas. Setelah itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Squat jump* dan *Jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, dengan nilai signifikansi hitung pada uji t diperoleh harga koefisien uji $t(t_{hitung}) 23,098 > 1,76(t_{tabel})$ dan memberikan pengaruh sebesar 16,2% terhadap hasil *vertikal jump*, dari rata-rata kemampuan awal 51,27 point menjadi 51,60 point.

Kata Kunci : *Squat Jump*, *Jump To Box*, Daya ledak Otot Tungkai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman barat**”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr.Anton Komaini, S.Si. M.Pd selaku Pembimbing, yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati

kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik

5. Bapak Endang Sepdanius, S.Si.M.Pd. dan Bapak Windo Wiria Dinata, M.pd selaku penguji yang memberikan saran dan masukan pada skripsi ini.
6. Staf Pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Bapak kepala sekolah SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat beserta seluruh majelis guru yang telah memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
8. Siswa SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat yang telah membantu melakukan penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2018

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	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bolavoli.....	10
2. Hakikat Daya Ledak Otot tungkai.....	13
3. Hakikat Latihan	15
4. Hakikat Latihan pliometrik.....	19
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis	27
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28

B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Definisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Pengumpulan Data	33
H. Teknik Analisis Data.....	33
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Pengujian Prasyarat Analisis Data.....	36
C. Uji Hipotesis	38
D. Pembahasan	39
E. Keterbatasan Penelitian	41
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44
PROGRAM LATIHAN.....	45
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi penelitian	29
Tabel3.2 Uji normalitas <i>vertical jump</i>	32
Tabel4.1 Distribusi frekuensi <i>pree-test</i>	34
Tabel4.2 Distribusi frekuensi <i>post-test</i>	35
Tabel 4.3 Rangkuman uji normalitas	37
Tabel4.5 Rangkuman hasil uji T	38
Tabel4.6 Kenaikan persentase.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar2.1.Lapangan permainan bola voli	11
Gambar 2.2 <i>Squat jump</i>	23
Gambar2.3 <i>Jump to box</i>	26
Gambar2.4 Kerangka konseptual	27
Gambar3.1 Tes <i>vertical jump</i>	32
Gambar4.1 Histogram data <i>pree test vertical jump</i>	35
Gambar4.2 Histogram data <i>post test vertical jump</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran1. Data mentah.....	50
Lampiran2. Uji normalitas <i>pree test</i>	52
Lampiran 3. Uji normalitas <i>post test</i>	53
Lampiran4. Uji hipotesis.....	54
Lampiran 5. Kenaikan persentasi.....	55
Lampiran6. Tabel daftar lengkungan normal standar 0 ke z.....	56
Lampiran7. Tabel distribusi F.....	57
Lampiran 8. Tabel nilai kritis untuk uji <i>liliefors</i>	58
Lampiran9. Tabeluji t.....	59
Lampiran 10. Dokumentasi penelitian	60
Lampiran 11. Surat izin penelitian fakultas	75
Lampiran 12. Surat izin penelitian dinas pendidikan.....	76
Lampiran 13. Suirat balasan penelitian.....	77
Lampiran 14.Daftarhadiratlet.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi sekarang pemerintah sedang giatnya untuk memasyarakatkan olahraga guna meningkatkan kesehatan masyarakat. Tidak hanya dibidang kesehatan, olahraga dibidang prestasi juga selalu mendapatkan perhatian pemerintah. Meskipun semua ini belum maksimal untuk mencapai bangsa Indonesia yang tangguh dalam bidang olahraga. Maka dilakukan dalam pembinaan untuk meningkatkan prestasi atlet, agar bisa meraih prestasi lebih mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional dan sampai ke tingkat international.

Dalam Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dinyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”. Berdasarkan bunyi pasal tersebut, diketahui bahwa pembinaan olahraga untuk berprestasi dapat dilakukan dari berbagai tingkatan, mulai dari daerah, nasional, dan internasional. Partisipasi dari berbagai kalanganlah yang dapat memajukan prestasi olahraga dalam menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan untuk prestasi. Bolavoli dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari enam orang. Prinsip permainan bolavoli adalah memantulkan bola agar jangan sampai menyentuh lantai. Bola dimainkan dalam tiga kali sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaringan atau net.

Dalam olahraga bolavoli dibutuhkan suatu teknik khusus dalam mematikan bola di petak lawan. Agar dapat berprestasi, yang harus diperhatikan dan mempengaruhi prestasi dalam bolavoli adalah kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan psikis, (Syafuruddin 2004:12). Di dalam permainan bolavoli juga diperlukan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Adapun teknik-teknik yang harus dikuasai pada permainan bolavoli yaitu *passing* atas, *passing*, bawah *service*, *smash* dan *block*.

Selain dari teknik, ada 2 faktor yang penting menunjang keberhasilan atlet dalam bermain bolavoli yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, mental sedangkan faktor *eksternal* yaitu adanya motivasi yang didapat oleh pemain, adanya kecukupan gizi pemain, adanya sarana dan prasarana yang memadai, adanya latar belakang pendidikan pelatih yang baik, serta adanya dukungan dari orang tua pemain. Jika faktor penunjang tersebut tidak ada, maka akan sulit bagi pemain untuk

dapat berprestasi secara optimal maka dari itu faktor di atas tidak bisa dianggap menjadi hal yang sepele.

Diantara teknik yang ada, *smash* dan *block* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bolavoli. Teknik *smash* merupakan suatu teknik yang diperlukan untuk menyerang mematikan bola di petak lawan agar kita dapat memperoleh angka dan teknik *block* merupakan suatu usaha dan upaya untuk mempertahankan dan menggagalkan serangan dari petak lawan agar bola tidak jatuh pada petak lapangan kita sendiri.

Dalam melakukan *smash* dan *block* diperlukan raihan dan kemampuan melompat yang tinggi dibelakang jaring agar kedua teknik tersebut dapat terbentuk secara maksimal, *Smash* yang baik adalah *smash* yang langsung menghasilkan angka dan tidak dapat dikembalikan oleh pihak lawan. Dan *block* yang baik adalah *block* yang dapat menghadang serangan lawan sehingga menghasilkan angka untuk memperoleh kemenangan.

Untuk menghasilkan teknik yang baik tersebut tentu tidak terlepas dari beberapa faktor yaitu daya ledak otot tungkai, keseimbangan, kelenturan, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, bola umpan, dan posisi tubuh di udara saat melakukan *smash* dan *block*. untuk mencapai *smash* yang gemilang para atlet bola voli harus memiliki daya ledak otot yang baik. Karena daya ledak otot tungkai yang baik mempengaruhi terhadap hasil lompatan pemain supaya pada saat melakukan *smash* serangan kita berada diatas bendungan

lawan, dan begitu pula saat kita melakukan *block* agar serangan lawan berada dibawah bendungan kita sehingga kita bisa memperoleh angka.

Daya ledak mempunyai peranan penting, artinya dalam permainan bolavoli elemen kondisi ini merupakan komponen yang menentukan dalam melakukan gerakan *smash* dan *block*. Tanpa daya ledak otot tungkai yang bagus maka bisa dikatakan *smash* dan *block* yang dilakukan belum akan mencapai tujuan yang maksimal.

Untuk meningkatkan daya ledak otot banyak macam bentuk latihan yang dilakukan seperti latihan *squat jump*. Latihan *squat jump* merupakan olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di kepala, kemudian meloncat jongkok dan berdiri. Menurut A.Chu (2013:7)” Latihan *squat jump* tepat bagi orang-orang yang dikondisikan dan dikhususkan untuk menjadi atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan loncatan, dan kekuatan maksimal”.

Menurut Bomp (1994: 112) “bentuk-bentuk latihan *plyometric* dikelompokkan menjadi dua, yaitu: (1) Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) dan (2) Latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*). Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) meliputi: (1) *Skipping*, (2) *Rope jump*, (3) Lompat (*jump*) rendah dan langkah pendek, (4) Loncat-loncat (*Hops*) dan lompat-lompat, (5) Melompat di atas bangku atau tali setinggi 25-35 cm, (6) Melempar *ball medicine* 2-4 kg, (7) Melempar bola tenis / *baseball* (bola yang ringan). Sedangkan latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*), meliputi: (1) Lompat jauh tanpa awalan (*standing broad/long jumps*), (2) *Triple jumps* (lompat tiga kali), (3) Lompat (*jumps*) tinggi dan langkah panjang, (4) Loncat-loncat dan lompat-lompat, (5) Melompat di atas bangku atau tali setinggi 35 cm, (6) Melempar bola *medicine* 5-6 kg, (7) *Drop jumps* dan *reaktif jumps*, dan (8) Melempar benda yang relatif berat”.

Dari observasi peneliti ke lapangan menurunnya prestasi pemain SMAN 1 Kinali di Kabupaten Pasaman Barat, karena rendahnya kemampuan daya ledak pemain, dalam melakukan *smash* dan *block* pada pemain SMAN 1 Kinali. Sehingga serangan yang di bentuk tidak mematikan di petak lawan dan pertahanan yang di lakukan tidak maksimal untuk menghadang serangan lawan. Di SMAN 1 Kinali dalam kegiatan olahraga bola voli belum berjalan dengan lancar karena program yang dibuat oleh pelatih kurang memuaskan yang dibuat oleh pelatih.

Berdasarkan realita di lapangan pada saat memberikan permainan terhadap anak-anak SMAN 1 Kinali, peneliti mengamati bahwa rendahnya kemampuan daya ledak pemain dalam melakukan *smash* dan *block* pada saat melakukan permainan bola voli di lapangan. Saat melakukan *Smash* para pemain sering menyentuh net saat melakukan permainan bola voli. hal ini terlihat ketika saat melakukan *smash* dan *block* pemain sering kehilangan keseimbangan dalam melakukan lompatan atau *smash*. Hal ini menyebabkan SMAN 1 Kinali sering mengalami kekalahan saat bertanding.

Selama tiga tahun Tim SMAN 1 Kinali meraih prestasi tetapi setelah tahun 2015 sampai saat sekarang tim SMAN 1 Kinali prestasinya mulai menurun drastis, yang mana tidak pernah mendapatkan juara lagi sehingga para pemain sudah mulai kurang semangat dalam mengikuti pelatihan karena adanya faktor yang mempengaruhi seperti guru pelatihnya tidak terlalu perhatian, kurangnya kedisiplinan dalam proses pelatihan terhadap siswa. Jadi

siswa mulai bosan dengan pelatihan selama tiga hari dalam seminggu yang diberikan oleh pelatihnya sendiri.

Berdasarkan dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa pemain SMAN 1 Kinali Pasaman Barat rendahnya daya ledak otot tungkai saat melakukan *Smash* dan *Block* dengan baik, sehingga peningkatan permainan masih jauh dari yang diharapkan. Berdasarkan penjelasan, penulis berpendapat bahwa penggunaan bentuk latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambatnya peningkatan kemampuan *smash* dan *block* pemain SMAN 1 Kinali Pasaman Barat.

Dalam mengatasi masalah tersebut, untuk menciptakan suasana latihan yang lebih aktif dan kreatif pelatih meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan bentuk latihan *squat jump* dan *jump to box* merupakan salah satu teknik khusus yang perlu dikuasai oleh pemain. Dengan menguasai latihan *squat jump* dan *jump to box* diharapkan pemain dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai agar *smash* dan *block* dapat melewati net lawan sehingga menghasilkan poin dalam permainan bola voli.

Latihan *jump to box* merupakan latihan pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Berdasarkan uraian yang dikemukakan, dapat dilihat bahwa *squat jump* dan *jump to box* dalam permainan bola voli sangat penting dalam rangka pencapaian sebuah prestasi. Sedangkan kenyataan yang penulis jumpai di lapangan, kemampuan daya ledak otot tungkai masih kurang dari yang diharapkan. Oleh karena itu peneliti

tertarik melakukan penelitian mengenai latihan *squat jump* dan *jump to box* untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan latar belakang masalah peneliti tertarik untuk meneliti pemain SMAN 1 Kinali ini yaitu dengan judul “ Pengaruh Latihan *squat jump* dan *JumpTo Box* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli pada pemain SMAN Kinali di Kabupaten Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Latihan *Squat Jump* berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pemain Bola voli SMA N 1 Kinali.
2. Latihan *Jump To Box* berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pemain Bola voli SMA N 1 Kinali.
3. Kondisi fisik berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pemain Bola voli SMA N 1 Kinali.
4. Pelatih atau guru berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pemain Bola voli SMA N 1 kinali.

C. Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang diduga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atas pemain SMAN 1 Kinali, maka agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah peneliti membatasi penelitian ini, yaitu: “Pengaruh latihan *Squat*

jump dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola voli pada Pemain SMAN 1 Kinli.

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah maka dapat dibuat suatu perumusan masalah, yakni : Seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 1 Kinli Kabupaten Pasaman Barat?.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui besar pengaruh latihan *Squat jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pada pemain SMAN 1 Kinli Kabupaten Pasaman Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih Pemain bola voli Kinli Kabupaten Pasaman Barat .
3. Sebagai masukan bagi atlet Pemain bola voli Kinli Kabupaten Pasaman Barat .

4. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang