

**PENGARUH LATIHAN *BUTT KICK JUMP* DAN *KNEE TUCK JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI ATLET BOLA VOLI PUTRI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan guna untuk memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh:

**RINA KURNIA DEWI
17068/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Butt Kick Jump* dan *Knee Tuck Jump*
Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlit
Bolavoli Putri UNP

Nama : RINA KURNIA DEWI
NIM/BP : 17068/2010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

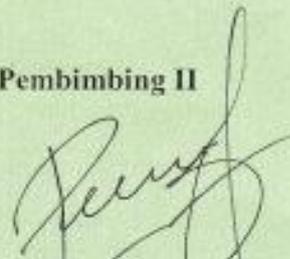
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



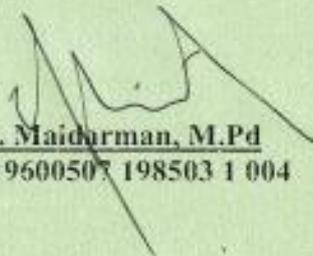
Drs. Hermanzoni, M.pd
NIP. 19610414 198603 1 007

Pembimbing II



Padli, S. Si, M. Pd
NIP. 19850228 201012 1 005

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Mairman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Jurusan Keperawatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Pengaruh Latihan *Butt Kick Jump* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang

Nama : Rina Kurnia Dewi

NIM/BP : 17068/2010

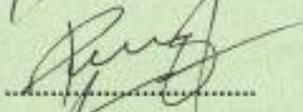
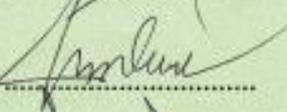
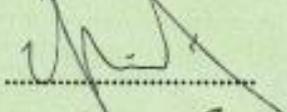
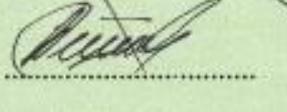
Program studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Jurusan : Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Padli, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. H. Witarsyah	5. 

ABSTRAK

Rina Kurnia Dewi. 2014. Pengaruh Latihan *Butt Kick Jump* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Univesitas Negeri Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada atlet Bolavoli Putri Univesitas Negeri Padang, bahwa masih rendahnya daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putrid Universitas Negeri Padang. Dengan masalah tersebut bisa mengakibatkan smash atlet tersebut sering menyangkut di net, mudah di block oleh lawan dan jatuh di luar lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan *butt kick jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putri Univesitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2014. Adapun tempat penelitian adalah di GOR Univesitas Negeri Padang. Populasi penelitian adalah atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang berjumlah 14 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 14 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes *vertical jump* kemudian selisih antara raihan sebelum melompat dan setelah melompat, serta data berat badan diolah dengan rumus *Nomogram Lewis*. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan *butt kick jump* memberi pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putri Univesitas Negeri Padang, (2) Latihan *knee tuck jump* memberi pengaruh terhadap terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putri Univesitas Negeri Padang, (3). Terdapat perbedaan pengaruh peningkatan daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putri Univesitas Negeri Padang antara latihan *butt kick jump* dengan latihan *knee tuck jump*. Dimana latihan *butt kick jump* lebih efektif daripada latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Putri Univesitas Negeri Padang, hal ini dapat terlihat dari rata-rata daya ledak otot tungkai kelompok *butt kick jump* lebih baik 2.50 daripada kelompok *knee tuck jump*.

Kata kunci: *Butt Kick Jump*, *Knee Tuck Jump*, dan Daya Ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Butt kick Jump* Dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang”** kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Sarjana (S.Pd) pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd Selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd selaku pembimbing II.
5. Bapak Dr. Ishak Azis, M.Pd. dan Bapak Drs. Maidarman, M. Pd dan Bapak Drs. H. Witarsyah, Selaku dosen penguji.

6. Bapak/ Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, pelatih dan atlit bolavoli Putri Universitas Negeri Padang.
8. Kepada kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan material serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kepelatihan Bp 2010 yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, pembimbing, motivasi, dan waktu yang telah bapak/ibu/sdr/i sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, penulis menyadari bahwa penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, April 2014

Penulis

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.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bolavoli.....	10
2. Kondisi Fisik.....	21
3. Daya Ledak (<i>Explosive Power</i>).....	23
4. Metode Latihan	29
5. Latihan <i>Butt Kick Jumps</i>	34
6. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	36
B. Kerangka Konseptual.....	38
C. Hipotesis	41

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	42
B. Desain Penelitian	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel	43
E. Defenisi Operasional.....	44
F. Jenis dan Sumber Data.....	45
G. Penyusunan Jadwal Latihan dan Program Latihan	45
H. Prosedur Penelitian	46
I. Instrumen Penelitian	47
J. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	51
B. Analisis Data.....	56
C. Pembahasan.....	60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	67
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA	69
-----------------------------	----

LAMPIRAN	71
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Hari dan Jam Latihan/Perlakuan.....	46
2. Daftar Nama Pembantu dan Pengawas Penelitian	46
3. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Latihan <i>Butt Kick Jump</i>	51
4. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Latihan <i>Butt Kick Jump</i>	53
5. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	54
6. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	55
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	57
8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	58
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	58
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2.....	59
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik <i>Smash</i> Bolavoli	20
2. Otot-otot Paha Tampak Depan.....	28
3. Otot-otot cruris tampak depan dan tampak belakang	29
4. Sikap Melakukan <i>Butt Kick Jumps</i>	35
5. Sikap Melakukan <i>Knee Tuck Jump</i>	37
6. Kerangka Konseptual.....	41
7. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	48
8. Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Latihan <i>Butt Kick Jump</i>	52
9. Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Butt Kick Jump</i>	53
10. Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	55
11. Histogram <i>Post-Test</i> Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	71
2. Data Tes Awal Daya Ledak Otot Tungkai Atlit Bolavoli Putri Data Tes Awal Daya Ledak Otot Tungkai Atlit Bolavoli Putri	76
3. Pembagian Kelompok Perlakuan	77
4. Data Tes Akhir	78
5. Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Butt Kick Jump</i>	79
6. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan <i>Butt Kick Jump</i>	81
7. Uji Homogenitas Tes Awal.....	85
8. Uji Hipotesis	87
9. Dokumentasi Penelitian	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

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 meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai dalam olahraga, dimana prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga. Dan salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram.

Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu bolavoli, bolavoli adalah salah satu cabang olahraga populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas bolavoli di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering di

selenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar Club di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bolavoli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional. Keadaan ini bukan hanya merupakan tanggung jawab dari PBVSI saja. Oleh sebab itu pembinaan terhadap cabang olahraga bolavoli merupakan tanggung jawab seluruh bangsa Indonesia.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga bolavoli, kondisi fisik yang siap untuk melakukan latihan memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor kejiwaan atlet. Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan dengan yang lainnya untuk mencapai prestasi.

Seseorang untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolavoli mereka harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli. Menurut Yunus (1992:108), “teknik dalam permainan bolavoli diartikan sebagai suatu cara memainkan dengan *efisien* dan *efektif* sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal”.

Dalam permainan bolavoli diperlukan teknik dasar adalah: Menurut Amung (2001: 51) ada 6 macam teknik pada bolavoli yaitu:

1) *servis*, fungsinya untuk mengawali permainan. 2) *passing*, fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu. 3) umpan, fungsinya untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan dengan sempurna. 4) *spike/smash*, fungsinya untuk melakukan serangan

kedaerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. 5) *bendungan/block*, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik kepihak lawan. 6) *received*, fungsinya menjaga bola menyentuh lantai.

Salah satu teknik dalam bolavoli yaitu smash. Kemampuan smash merupakan salah satu syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk melakukan serangan sehingga mendapatkan angka dan meraih kemenangan. Agar dapat menguasai keterampilan smash, perlu ditunjang oleh kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (Mulyana, 2002:122). Menurut Erianti, (2004:79) menjelaskan bahwa:

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

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga terutama dalam aktivitas olahraga yang terjadi gerakan *eksplosive*. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi lompatan, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Banyak cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak, diantaranya adalah cabang bolavoli. Menurut Arsil (1999: 71) "daya ledak tergantung dari kekuatan dan kecepatan tubuh. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi". Sedangkan Bafirman dan Apri Agus (2008:84) menjelaskan bahwa, "daya ledak adalah kemampuan

mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *eksplosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”.

Pendapat diatas didukung oleh Syafruddin (2011:107) mengatakan bahwa, “pelaksanaan teknik memukul (*smash*) dalam permainan bolavoli merupakan salah satu bentuk gerakan yang menuntut daya ledak otot tungkai untuk meloncat”.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bolavoli, seperti saat melakukan *smash*. Jika seorang atlet tidak memiliki *power* otot tungkai yang bagus saat melakukan lompatan dengan cepat, maka *smash* yang dilakukan percuma dan menguntungkan bagi lawan. Untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai yang bagus, cepat dan tepat sasaran serta lompatan yang tinggi saat melakukan *smash* dalam permainan bolavoli, di butuhkan melompat lebih tinggi, untuk itu diperlukan program latihan yang baik, terencana, terprogram dan bentuk latihan yang tepat sehingga tercapainya tujuan yang diinginkan.

Ada beberapa bentuk latihan daya ledak otot tungkai yang dinamakan dengan latihan pliometrik. *Pliometrik* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *explosive*. Adapun bentuk-bentuk latihan *pliometrik* adalah latihan *pliometrik* begitu beragam diantaranya adalah dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki sebagai tumpuan. Seperti latihan

standing vertical jump, tuck jump, butt kick jumps, pike jump, hurdle jump, box jump, jump to box, jump in place. Semua latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Dari sekian banyak latihan pliometrik salah satunya adalah pliometrik *butt kick jumps* dan *knee tuck jump*. Pliometrik *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* dilakukan tanpa menggunakan alat. Pada dasarnya latihan *pliometrik butt kick jumps* dan *knee tuck jump* adalah gerakan dari ransangan peregangan otot secara mendadak supaya terjadi kontraksi yang lebih kuat. Latihan tersebut dapat menghasilkan peningkatan daya ledak dan kekuatan kontraksi. Daya ledak dan kekuatan kontraksi otot merupakan cermin peningkatan adaptasi fungsional *neuromuscular*.

Latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* merupakan salah satu metode latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada permainan bolavoli. Dimana latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* adalah metode latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kondisi fisik secara khusus yang pengembangan latihannya dilakukan secara sistematis, teratur dan terarah secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Dengan menerapkan latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* ini diharapkan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Klub Putri UNP adalah salah satu Klub Bolavoli yang ada di Universitas Negeri Padang. Klub Putri UNP merupakan tempat untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan mereka dalam bermain bolavoli. Anggota Klub Putri UNP terdiri mahasiswa dan

mahasiswi FIK UNP . Di Klub UNP tersebut terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan, misalnya: lapangan, bola dan beberapa pelatih dari dosen FIK UNP. Diharapkan setelah melakukan latihan pemain tersebut dapat bermain bolavoli dengan teknik yang baik dan yang paling penting nantinya mereka dapat berprestasi di bolavoli.

Setelah peneliti melakukan observasi dilapangan, ternyata prestasi klub putri Universitas Negeri Padang dapat dikatakan masih rendah. Ini dapat dilihat pada POMNAS tahun 2011 dan Kejuaraan antar klub di Batam tahun 2013 tim putrid Universitas Negeri Padang hanya masuk 8 besar. Rendahnya prestasi klub Universitas Negeri Padang putri ini diduga salah satu penyebabnya adalah kekuatan smasnya masih kurang, karena bola yang dismarsh sering menyangkut, mudah diblok oleh lawan dan sering keluar lapangan. Hal ini diduga salah satu faktor yang mempengaruhi adalah masih rendahnya daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Putri FIK UNP, sehingga prestasi yang dicapai kurang optimal.

Oleh sebab itu, untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Putri FIK UNP maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan yang dilakukan adalah latihan *pliometrik* diantaranya adalah *butt kick jumps* dan *knee tuck jump*. Diharapkan dengan latihan ini dikatakan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Putri FIK UNP bisa meningkat.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan Perbandingan Peningkatan Daya Ledak otot tungkai antara latihan *butt kick jump* dan *knee tuck jump* Pada Pemain Bolavoli Klub Putri FIK UNP.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sarana dan prasarana mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai
2. Latihan *knee tuck jump* mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai
3. Latihan *butt kick jumps* mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai
4. Pelatih mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya sector penyebab permasalahan maka peneliti membatasi agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Dalam hal ini masalah penelitian dibatasi pada pengaruh latihan *butt kick jump* latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Putri Klub Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Putri UNP?
2. Bagaimana pengaruh latihan *butt kick jump* terhadap daya ledak otot tungkai terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Putri UNP?
3. Bagaimana perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *butt kick jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Putri UNP?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Pengaruh latihan *butt kick jumps* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli Klub Putri FIK UNP.
2. Pengaruh latihan dengan *knee tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli Klub Putri FIK UNP.
3. Perbedaan pengaruh latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Klub Putri UNP.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan bermanfaat dan berguna bagi:

1. Para pemain dan pengurus organisasi sebagai bahan pertimbangan dan pedoman untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga tertentu terutama bolavoli.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
3. Bagi fakultas ilmu keolahragaan, sebagai bahan bacaan di perpustakaan.
4. Bagi peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP.