

**PENGARUH LATIHAN *STATIC SQUAD JUMP* TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI  
TIM DESA TERUSAN, KABUPATEN BATANG HARI, PROVINSI JAMBI**

**SKRIPSI**

*Ditulis sebagai salah satu persyaratan  
Guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan S-1*

**Oleh :  
MUHAMMAD AMRI  
1910013521012**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKRESI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMUN PENDI2DIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA  
PADANG  
2024**

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Amri  
NPM : 1910013511012  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Static Squat Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain BolaVoli Tim Desa Terusan, Kabupaten Batang Hari, Provinsi Jambi

Disetujui untuk diajukan oleh:

Pembimbing



Drs. Apri Agus, M. Pd.

Mengetahui,



Dekan FKIP

Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Program Studi





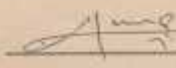
Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan ujian skripsi pada hari Senin tanggal Dua Puluh Enam bulan Agustus tahun Dua Ribu Dua Puluh Empat bagi:

Nama : Muhammad Amri  
NPM : 1910013511012  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Static Squad Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Tim Desa Terunan, Kabupaten Batang Hari, Provinsi Jambi

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Drs. Apri Agus, M. Pd.	1. 
2. Drs. Afrizal, S, M. Pd.	2. 
3. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd	3. 

Mengetahui

  
Dekan FKIP  
  
Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Prodi PJKR  
  
Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Amri

NPM : 1910013511012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judu : Pengaruh Latihan *Static Squad Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tim Desa Terusan, Kabupaten Batang Hari, Provinsi Jambi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Static Squad Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tim Desa Terusan, Kabupaten Batang Hari, Provinsi Jambi” adalah benar hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti ketentuan penulisan karya ilmiah yang sudah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 26 Agustus 2024  
Saya yang menyatakan

Muhammad Amri

**PENGARUH LATIHAN *STATIC SQUAD JUMP* TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI  
TIM DESA TERUSAN, KABUPATEN BATANG HARI, PROVINSI JAMBI**

Muhammad Amri<sup>1</sup>, Apri Agus<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta

Email: muhammad.amri090901@gmail.com

**ABSTRAK**

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya tingkah daya ledak pemain Bolavoli Desa. Terusan, Kabupaten Batang Hari, Provinsi Jambi. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan static squad jump terhadap peningkatkan daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei s.d Juni 2024, seminggu 3 kali pertemuan di lapangan bolavoli Desa Terusan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli desa terusan yang berjumlah 15 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang pemain. Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan *vertical jump test*. Teknik analisis data menggunakan anailsis statistik uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: terdapat pengaruh *Static Squad Jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Desa Terusan dengan  $t_{hitung} 14,99$   $t_{tabel} 1,76$ , dan didasarkan pada peningkatan rata-rata daya ledak otot tungkai, dimana terjadi rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai 4,00.

**Kata kunci:** *Static Squad Jump*, Daya Ledak Otot Tungkai, Bolavoli

***The Effect of static squad jump training on increasing the explosive power of the leg muscles of volleyball players in the Kanan Village team, Batang Hari Regency, Jambi Province.***

Muhammad Amri<sup>1</sup>, Apri Agus<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta

Email: muhammad.amri090901@gmail.com

**ABSTRACT**

*The problem with this research is that the explosive power of village volleyball players is still low. Canal, Batang Hari Regency, Jambi Province. The aim of this research is to determine the effect of static squad jump training on increasing leg muscle explosive power.*

*This type of research is quasi-experimental research (Quasy experiment). This research was carried out from May to June 2024, with 3 time meeting a week at the volleyball court in Banyak Village. The population in this study was all volleyball players in the village of Canal, totaling 15 players. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 15 players. The instrument for this research is to use the vertical jump test. The data analysis technique uses statistical analysis of the mean difference test or t test.*

*The results of this research are: there is an effect of Static Squad Jump on the explosive power of the leg muscles of volleyball players in the village of Lulun with tcount 14.99 ttable 1.76, and is based on an increase in the average explosive power of the leg muscles, where there is an average increase in explosive power leg muscles 4.00.*

***Keywords: Static Squad Jump, Explosive Power of Leg Muscles, Volleyball***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Static Squad Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tim Desa Terusan, Kabupaten Batang Hari, Provinsi Jambi”**.

Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan dan serta dorongan dari berbagai pihak moril dan materil. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Drs, Apri Agus, M.Pd selaku pembimbing bagi penulis, yang telah memberikan kemudahan dan layanan akademik, serta penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Proposal ini.
2. Kepada Bapak Drs, Afrizal S, M.Pd, dan Bapak Ali Mardius, S.Pd, M.Pd, selaku penguji dalam proposal saya dan sekaligus sebagai dosen prodi pendidikan jasmani kesehatan, dan rekreasi fakultas keguruan ilmu pendidikan
3. Bapak Ali Mardius, S.Pd, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta.
4. Ibu Dr. Yetty Morelent, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan fasilitas,

kesempatan pada penulisan dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.

5. Ibu Prof. Dr. Diana Kartika, selaku Rektor Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Pelatih dan pemain bolavoli tim Desa Terusan, yang telah meluangkan waktu dan fasilitas penulis selama proses penelitian.
8. Mamak tercinta Saulatia (Almh) dan Bapak tercinta Sutaryono yang senantiasa memberikan kasih sayang, cinta tulus, dukungan, motivasi, do'a, dan menjadi alasan utama penulis bertahan dalam menyelesaikan skripsi dan pendidikan Strata 1.
9. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, do'a, dan menjadi alasan utama penulis bertahan dalam menyelesaikan skripsi.
10. Dia Rahmadani, S.Pd, *support system* terbaik yang selalu sabar mendengarkan keluh kesah dan menghibur saya dalam proses penyelesaian skripsi.
11. Teman-teman seperjuangan PJKR 2019 yang telah mewarnai perjalanan dalam menuntut ilmu di Universitas Bung Hatta, Padang.
12. Bapak dan Ibu fotocopy, Toko Nada yang selalu membantu dalam penulisan skripsi sampai selesai.



13. Serta semua pihak yang selalu mendukung dan memberikan saran yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang sangat membantu sampai penyusunan Skripsi.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, 26 Agustus 2024

Muhammad Amri

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN PEMIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>.....</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Landasan Teori .....	7
1. Permainan bola voli .....	7
2. Hakikat daya ledak .....	8
3. Hakikat latihan .....	11
a. Pengertian latihan .....	11
b. Prinsip latihan .....	12
c. Beban latihan .....	15
d. <i>Plyometric</i> .....	17
e. <i>Static squad jump</i> .....	18
B. Penelitian Yang Relevan .....	21
C. Kerangka Konseptual .....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	23

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Jenis Penelitian .....	24
B. Subjek Penelitian .....	24
1. Populasi .....	24
2. Sampel .....	24
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	24
D. Prosedur Penelitian .....	25
E. Defenisi Operasional .....	25
F. Instrumen Penelitian .....	25
G. Teknik Pengumpulan Data .....	28
H. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Deskripsi data .....	29
1. Hasil Tes Awal daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim desa terusam .....	29
2. Hasil Tes Akhir daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim desa terusam .....	31
B. pengujian persyaratan analisis .....	33
C. pengujian hipotesis .....	35
D. pembahasan .....	36
E. Keterbatasan penelitian .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma penilaian vertical jump.....	27
2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim desa terusan .....	30
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir ( <i>Post-test</i> ) daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim desa terusan.....	31
4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai .....	33
5. Uji Homogenitas Daya Ledak Otot Tungkai .....	34
6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	35

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Static Squad Jump .....	20
2. Kerangka Konseptual .....	22
3. Tes Vertical Jump .....	27
4. Histogram Hasil Tes Awal ( Pre-Test ) .....	31
5. Histogram Hasil Tes Akhir ( Post-Test ) .....	32
6. Pelaksanaan Pre-Test .....	65
7. Mengajarkan Cara Melakukan <i>Static Squad Jump</i> .....	65
8. Pelaksanaan Peregangan Dan Jogging .....	67
9. Pelaksanaan Persiapan Inti, <i>Squad Jump</i> .....	68
10. Pelaksanaan Latihan Static Squad Jump .....	69
11. Pelepasan Atau Pendinginan .....	70
12. Pengarahan Setelah Latihan .....	70
13. Pelaksanaan Post-Test .....	72
14. Foto Bersama Sampell .....	72
15. Foto Bersama Pelatih .....	73
16. Alat Latihan .....	74
17. Alat Pre-Test Dan Post-Test .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Program Latihan .....	46
2. Data Awal ( Pre-Test ) Daya Ledak Otot Tungkai .....	49
3. Data Akhir ( Post-Test ) Daya Ledak Otot Tungkai .....	50
4. Uji Normalitas Data Awal Daya Ledak Otot Tungkai .....	51
5. Uji Normalitas Data Akhir Daya Ledak Otot Tungkai .....	52
6. Uji Homogenitas Data .....	53
7. Pengujian Hipotesis Data Penelitian .....	54
8. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors .....	56
9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 .....	57
10. Table Persentil Untuk Distribusi T .....	58
11. Nilai Kritis Distribusi F Table .....	59
12. Surat Izin Penelitain .....	61
13. Daftar Hadir .....	63
14. Dokumentasi .....	64

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah aktivitas, kegiatan fisik dan suatu program berkembang dinamis. Olahraga bisa dilakukan oleh siapa pun anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Olahraga sangat banyak manfaatnya untuk meningkatkan kebugaran, kekebalan tubuh, dan sebagai rekreasi untuk menghilangkan stres. Olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan). Terdapat 3 (tiga) ruang lingkup dalam keolahragaan nasional yaitu: 1) olahraga Pendidikan; 2) olahraga rekreasi; dan 3) olahraga prestasi; di mana ketiganya merupakan satu kesatuan yang utuh dan saling terkait satu sama lainnya sehingga sangat tidak mungkin hanya fokus kepada salah satu, misalnya olahraga prestasi saja demi mengangkat harkat dan martabat bangsa dan melupakan olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga merupakan olahraga prestasi. Para olahragawan atau atlet yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional, disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada cabang olahraga yang lebih baik dibandingkan dengan rata-rata non atlet.

Salah satu olahraga prestasi yang ada di Indonesia yang banyak disenangi adalah olahraga bolavoli. Permainan bolavoli ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts (Amerika Serikat). Indonesia memiliki persatuan bola yaitu PBVSI (persatuan bolavoli seluruh Indonesia). Selain itu, bolavoli menjadi cabang olahraga yang menyenangkan dan digemari karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi, seperti bolavoli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan bolavoli indoor dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan.

Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di masyarakat luas, baik di club, perkantoran, desa, maupun sekolah. Hal ini dikarenakan olahraga bolavoli hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Olahraga bolavoli juga dapat dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat yang ada di kota maupun di desa, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Disamping bolavoli bisa dimainkan oleh berbagai kalangan, bolavoli juga dapat dimainkan di segala bentuk lapangan dan permukaan lantai buatan, bahkan bisa dilaksanakan di dalam ataupun di luar gedung. Pada permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar permainan yang harus dikuasai oleh setiap pemain, antara lain: *servis*, *passing*, *smash*, dan *Block*. Tujuan adanya teknik dasar permainan agar permainan bolavoli dilakukan dengan benar, sehingga bisa meningkatkan kualitas permainan tim.

Untuk mendukung pelaksanaan di atas, perlu didukung dengan kondisi



fisik yang baik, agar tercapainya tujuan dalam permainan bolavoli. Kondisi fisik yang dominan dalam permainan bolavoli yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincaha, koordinasi, keseimbangan, reaksi, ketepatan dan daya ledak. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang baik dalam permainan bolavoli. Peranan daya ledak otot tungkai yang baik dalam permainan bolavoli di butuhkan pada saat melakukan lompatan *smash*, dan pada saat melukan lompatan *block*, pada saat melukakan kedua teknik tersebut sangat di butuhkan daya ledak otot tungkai yang baik agar bisa melakukan serangan melalui *smash*, dan bertahan dengan melukakn *block*.

Tim bolavoli desa terusan yang berada di kecamatan Maro Sebo Iilir. Tim tersebut telah melukan pembinaan olahraga bolavoli dari tahun 2020, dan telah banyak mengikuti mengikuti kejuaraan yang di selenggarakan oleh berbagai pihak mana pun, baik itu kejuaraan antar kampung ataupun resmi yang biasanya di selenggarakan oleh DISPORA (Dinas Pemuda dan Olahraga) daerah untuk mencari bibit-bibit muda yang berbakat. Kejuaraan yang populer yaitu pada saat HORNAS (Hari Olahraga Nasional) biasanya di selenggarakan satu tahun sekali, diikuti oleh berbagai kecamatan, salah satu kecamatan yang mengikuti pertandingan HORNAS adalah Maro Sebo Iilir. Kecamatan Maro Sebo Iilir memilih tim desa Terusan Sebagai perwakilan untuk mengikuti turnamen HORNAS. Tapi selama mengikuti kejuaraan tim bolavoli desa Terusan belum pernah mendapatkan juara.

Berdasarkan observasi di lapangan saat pertandingan, terlihat kurangnya

lompatan pada saat melakukan *smash* dan *block*, sehingga pada saat pemain melakukan *smash* banyak bola yang mengenai *block*, dan pada saat melakukan *block*, pemain gagal untuk menahan *smash* sehingga mengakibatkan serangan dari lawan menjadi sulit untuk di tahan atau di bendung sehingga mengakibatkan kekalahan pada saat pertandingan berlangsung. Melihat permasalahan tersebut jika dibiarkan, tim bolavoli Desa Terusan tidak akan mendapatkan prestasi dalam gelaran kejuaraan apapun.

Pada saat melakukan lompatan membutuhkan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tungkai yang kuat maka lompatan akan tinggi, dan apabila daya ledak otot tungkai lemah dapat mempengaruhi pada ketinggian lompatan, melihat pentingnya daya ledak otot tungkai pada saat melakukan lompatan dalam permainan bolavoli, maka perlu di tingkatkan dengan memberikan latihan *plyometric* yang sesuai, salah satunya yaitu *static squad jump*. Penulis memilih latihan ini karena pelaksanaannya memberikan beban untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, di mana dalam pelaksanaan latihan ini melakukan gerakan melompat dengan kedua tungkai untuk mencapai ketinggian dan kecepatan maksimum kaki yang mengembangkan daya ledak untuk otot-otot tungkai.

Maka dengan masalah di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Static Squad Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tim Desa Terusan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat di tarik suatu

permasalahan sebagai berikut :

1. Pemain gagal melakukan *smash*
2. Pemain yang gagal dalam melakukan *block*

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah pada penelitian ini adalah :

Variabel X adalah latihan *Static Squad Jump*, sedangkan variabel Y adalah daya ledak otot tungkai pemain bolavoli.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Sejauh mana pengaruh latihan *Static Squad Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim desa Terusan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk menganalisa dan mengetahui Pengaruh Latihan *Static Squad Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tim Desa Terusan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat yaitu:

1. Bagi penulis sendiri, sebagai syarat utama mendapatkan gelar strata satu.
2. Bagi penelitian lain, sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian lain dalam melakukan penelitian sejenis.

3. Bagi pelatih, dapat dijadikan acun untuk pembuatan program latihan bagi tim desa Terusan.
4. Bagi tim, dapat di jadikan sebagai pedoman pembinaan lithan para pemain.