

**PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI PADA PEMAIN BOLA VOLI SMK 1 PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**NAMA : META ZELVIA**

**NPM : 1810013511016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA**

**2025**

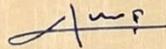


HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Meta Zelvia  
NPM : 1810013511016  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot  
Tungkai Pada Pemain Bola Voli Smk 1 Padang Pariaman

Disetujui untuk diujikan oleh :

Pembimbing



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

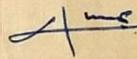
Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Program Studi



Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

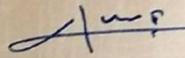


Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Meta Zelvia  
NPM : 1810013511016  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot  
Tungkai Pada Pemain Bola Voli Smk 1 Padang Pariaman

Disetujui untuk diujikan oleh :  
Pembimbing



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

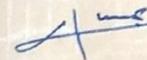
Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Program Studi



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

# PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLAVOLI SMK 1 PADANG PARIAMAN

## ABSTRAK

Masalah penelitian adalah pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman kurang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman yang mengikuti latihan bolavoli berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang putra pemain bolavoli putra SMK 1 Padang Pariaman. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai pemain bolavoli. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil :”Pengaruh latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman”, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu  $t_{hitung} = 6,67 > t_{tabel} = 1,729$  dimana dari rata-rata 85,09 Kg.m/sec naik menjadi 87,53 Kg.m/sec.”

**Kata Kunci :** *Depth Jump, Daya Ledak Otot Tungkai, Bolavoli*

**THE EFFECT OF DEPTH JUMP TRAINING ON THE EXPLOSIVE POWER  
OF LEG MUSCLES IN VOLLEYBALL PLAYERS OF SMK 1 PADANG  
PARIAMAN**

**ABSTRACT**

*The research problem is that volleyball players of SMK 1 Padang Pariaman lack good leg muscle explosiveness. This study aims to explain the effect of depth jump training on the explosive power of leg muscles in the volleyball players of SMK 1 Padang Pariaman.*

*This type of research is a pseudo-experimental research. The population in this study is 32 volleyball players from SMK 1 Padang Pariaman who take part in volleyball training. The sampling technique is by purposive sampling technique, so the sample in this study consisted of 20 male volleyball players of SMK 1 Padang Pariaman. The instrument in this study uses a vertical jump test to measure the explosive power of the leg muscles of volleyball players. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using the mean difference test formula (t-test) with a significant level of  $\alpha = 0.05$ .*

*From the data analysis carried out, the results were obtained: "The effect of depth jump training on the explosive power of leg muscles in volleyball players of SMK 1 Padang Pariaman", with the acquisition of the test coefficient "t", namely  $t_{count} = 6.67 > t_{table} = 1.729$  where from an average of 85,09 Kg.m/sec it increased to 87,53 Kg.m/sec."*

**Keywords: Depth Jump, Leg Muscle Explosiveness, Volleyball**

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil'alamin.* Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat hidayah dan karunia nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Depth Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Smk 1 Padang Pariaman”**

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dorongan dan kerjasama dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih dan hormat kepada :

1. Rektor Universitas Bung Hatta (UBH) Ibu Prof. Dr. Diana Kartika
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Ibu Dr. Yetty Morelent, M. Hum.
3. Bapak Ali Mardius, S.Pd, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang selalu memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS dan Ibu Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd selaku timpenyaji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Dua orang paling berjasa dan cinta pertama dan panutanku, Ayahnda Heriuzman .Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi ,mememberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya

sampai sarjana. Kemudian, pintu surgaku, ibunda Zahari, beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis ,beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai di bangku perkuliahan,tapi semangat motivasi serta do'a yg selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

6. Kakak saya Cici Amelia terimakasih byk atas dukunganya secara moril maupun materil,terimakasih juga atas segala motivasi dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana
7. Seluruh Bapak Ibu dosen dan karyawan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Teman-teman jurusan PJKR angkatan 2018 khususnya yang telah mencurahkan waktu, semangat, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan masalah kampus maupun sosial.

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 mengucapkan terimakasih.

**Padang, Maret 2025**

**Meta Zelvia**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	12
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	12
a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai.....	12
b. Fungsi Daya Ledak Otot Tungkai.....	13
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak.....	14
2. Hakekat Permainan Bolavoli.....	16
a. Pengertian Permainan Bolavoli .....	16
b. Teknik Dasar Permainan Bolavoli .....	18
3. Kondisi Fisik .....	20
a. Pengertian Kondisi Fisik .....	20
b. Fungsi dan Tujuan Kondisi Fisik .....	22
c. Kondisi Fisik Dalam Permainan Bolavoli .....	23
4. Latihan <i>Depth Jump</i> .....	24
a. Pengertian Latihan <i>Depth Jump</i> .....	24

b. Variasi Latihan <i>Depth Jump</i> .....	27
B. Penelitian Relavan.....	31
C. Kerangka Konseptual .....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Rancangan Penelitian .....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel .....	36
E. Definisi Operasional.....	38
F. Jenis dan Sumber Data .....	38
G. Teknik Pengumpulan Data .....	39
H. Instrumen Penelitian.....	39
I. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	44
B. Hasil Penelitian .....	44
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	47
D. Pengujian Hipotesis.....	49
E. Pembahasan .....	51
F. Keterbatasan Penelitian .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	56
<b>LAMPIRAN</b> .....	61

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Observasi kemampuan <i>smash</i> pemain SMK 1 Padang Pariaman .....	7
2. Populasi Penelitian.....	37
3. Sampel Penelitian.....	37
4. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai .....	42
5. Distribusi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	44
6. Distribusi Data Daya Ledak Otot Tungkai Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan <i>Depth Jump</i> .....	45
7. Distribusi Data Daya Ledak Otot Tungkai Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan <i>Depth Jump</i> .....	46
8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data .....	48
9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian .....	49
10. Rangkuman Hasil Uji t .....	51

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Latihan <i>plyometric depth jump</i> .....	26
2. Latihan <i>Squat Depth Jump</i> .....	29
3. Latihan <i>Single leg depth jump</i> .....	30
4. Latihan <i>Depth Jump With Lateral Movement</i> .....	31
5. Kerangka Konseptual .....	34
6. Rancangan Penelitian.....	35
7. Sikap awal pada Tes Loncat Tegak .....	40
8. Sikap meloncat pada tes loncat tegak .....	40
9. Papan Meteran.....	40
10. Histogram Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman .....	45
11. Histogram Histogram Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman .....	47

## Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Program latihan <i>Depth Jump</i> .....	61
2. Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman.....	63
3. Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman.....	64
4. Data Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman.....	65
5. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman .....	66
6. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman .....	67
7. Uji Homogenitas Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman.....	68
8. Analisis Uji Hipotesis .....	69
9. Tabel Luas Bawah Lengkungan Normal Standar .....	71
10. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji <i>Liliefors</i> .....	72
11. Tabel Distribusi t .....	73
12. Tabel Distribusi F .....	74
13. Dokumentasi Penelitian.....	76
14. Surat Izin Penelitian	
15. Surat Balasan Penelitian	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan Jasmani merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan secara keseluruhan. Proses pendidikan ini memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan berbagai aspek individu, seperti organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Fokus utama Pendidikan Jasmani adalah pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani (Yayang dkk, 2024:1).

Windi P, dkk (2024:3), Memberikan penjelasan bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap mental spiritual sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif inovatif, trampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerakan manusia. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerakan dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur dan kerjasama) serta kebiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran harus mendapatkan sentuhan di taktik-metodik sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran pendidikan

yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerakan sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani yaitu untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengenai Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan Pasal 26 Ayat 6 mengatakan: “Untuk menumbuhkembangkan prestasi Olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan Olahraga, klub Olahraga, kelas Olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah Olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi Olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.”

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah peran diselenggarakannya pendidikan jasmani pada jalur pendidikan salah satunya menjadi wadah dalam pembinaan bibit-bibit atlet yang berpotensi. Sehingga, melalui proses pembinaan yang sistematis dan terprogram akan melahirkan atlet-atlet yang berbakat dan berpotensi sehingga dapat meraih prestasi sesuai cabang olahraga yang digeluti.

Salah satu olahraga prestasi yang berkembang pesat pada saat ini yaitu olahraga bolavoli. Olahraga bolavoli sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dimulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa, instansi pemerintah maupun pihak swasta bahkan pada instansi pendidikan aktif mengembangkan permainan bolavoli.

Menurut Tiwi, dkk (2020:1), “Permainan Bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana tiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi oleh net dan

setiap regu berusaha menjatuhkan bola kelapangan lawan melewati atas net. Untuk menjadi pemain voli yang handal diperlukan pembinaan untuk prestasi”.

Bolavoli sebagai salah satu cabang olahraga prestasi harus diterapkan dengan usaha yang teratur dan terukur melalui pembinaan & pengembangan yang terencana, bertingkat, dan berkesinambungan yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan sarana-prasarana olahraga memadai. Atas dasar landasan formil ini, jelas bahwa salah satu tujuan dari penerapan keolahragaan nasional kita untuk meningkatkan prestasi, terkhusus dalam bidang olahraga. Tentunya prestasi dalam dunia olahraga hanya bisa dicapai dengan upaya pengembangan dan pembinaan dengan maksimal dan tepat yang diberikan kepada orang yang memiliki minat, bakat, dan kemampuan agar mencapai prestasi yang dimaksudkan tersebut. (Fadly, H & M. Sazeli, 2020:2)

Di dalam permainan bolavoli terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi bolavoli. Menurut Wismiarti & Hermanzoni (2020:2), menyatakan bahwa : “Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya”.

Dalam permainan bola voli, seorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik dan benar. Hal ini sejalan dengan pendapat Rahmat, M (2019:2), “Pemain Bolavoli harus memiliki teknik dasar keterampilan bermain yang mumpuni. Selain kemampuan teknik dasar yang baik, dibutuhkan sinergi yang baik pula dari keterampilan dasar tersebut dengan taktik permainan yang ditampilkan”. Menurut Slamet, J & Setyo, H (2015:1), “Adapun teknik dasar pada permainan bolavoli terdiri atas teknik *service*, *passing*, *smash* dan *block*”.

Dalam bermain bolavoli ada beberapa teknik yang membutuhkan gerak lompatan, seperti melakukan *block* dan *smash*. *Block* merupakan gerakan melompat yang bertujuan menghalangi bola masuk melalui *block* dengan tangan. Sedangkan *smash* merupakan gerakan lompatan yang bertujuan untuk melakukan pukulan terhadap bola dengan tangan, agar bola tersebut masuk dengan ke lapangan lawan. Ketinggian dan ketepatan saat melakukan lompatan secara vertikal yang optimal akan memudahkan seorang atlet melakukan *block* dan *smash*. Untuk itu, setiap atlet bolavoli dituntut mempunyai kemampuan melompat yang sempurna. Kemampuan melompat tersebut harus dikembangkan pada setiap atlet bolavoli. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan melompat. Untuk dapat melompat melayang dan melakukan gerakan yang cepat secara maksimal diperlukan berbagai unsur kondisi fisik seperti; daya ledak, keseimbangan, kelentukan dan unsur kondisi fisik lainnya. Dari berbagai unsur kondisi fisik yang mempengaruhi lompatan, diantaranya yang paling dominan yaitu daya ledak otot tungkai. (Zulbahri, A, 2017:2)

Pentingnya unsur kondisi fisik khususnya daya ledak otot tungkai sejalan dengan pendapat Sukirno dan Waluyo (2012:153), pada permainan bolavoli saat melakukan gerakan *smash*, *block* dan servis, memerlukan kecepatan (*speed*) dan daya ledak explosive (*power*) untuk menghasilkan kecepatan dan lompatan yang tinggi. Gerakan *Smash* dan servis memerlukan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai sedangkan gerakan *block* memerlukan daya ledak otot tungkai yang dominan.

Menurut Fika, J (2021:4) menjelaskan, “Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dominan pada permainan bolavoli. Daya ledak otot yaitu gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Daya ledak merupakan faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan gerak berbagai cabang olahraga, karena daya ledak adalah

kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam arti yang lain dapat dikatakan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting untuk menentukan keberhasilan seseorang mencapai prestasi yang maksimal dalam bolavoli. Dengan demikian kemampuan seseorang dalam menggerakkan daya ledak otot tungkai menjadi komponen utama dalam bolavoli, terutama dalam melakukan teknik *smash*, *block*, dan servis lompat. Agar seseorang dapat melompat dengan setinggi-tingginya dibutuhkan tolakan yang kuat dan cepat dari otot tungkai disamping ayunan tangan.”

Menurut Yogi Setiawan (2021:4), “daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan”. Berarti dapat dikatakan kemampuan daya ledak seseorang dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bolavoli, seperti saat melakukan *smash*, *block* atau pun servis.

Di Sumatera Barat olahraga bolavoli juga merupakan olahraga yang banyak diminati, bahkan bisa dikatakan sebagai salah satu olahraga favorit. Sebagian besar masyarakat Sumatera Barat mengenal bahkan memainkan bolavoli dari kalangan anak-anak, remaja sampai orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Berbagai kejuaraan bolavoli baik resmi maupun tidak resmi banyak diselenggarakan di Sumatera Barat, dengan melibatkan berbagai klub-klub Olahraga yang ada di Sumatera Barat dan sekitarnya.

Kejuaraan bolavoli di Kota Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat juga banyak dilaksanakan, termasuk kejuaraan yang resmi maupun tidak resmi, (tingkat profesional/atlet, tingkat pelajar, tingkat umum bahkan antar kampung). Akan tetapi, belum semua pelajar di Kota Padang Pariaman dapat mengikuti kegiatan tersebut termasuk

juga pelajar SMK (Sekolah Menengah Kejuaran) atau sederajat di Kota Padang Pariaman. Bagi SMK sederajat yang menaruh perhatian tinggi terhadap prestasi bolavoli, biasanya sekolah tersebut menyelenggarakan program pembinaan bolavoli, namun sebaliknya bagi sekolah yang tidak tertarik terhadap bolavoli, biasanya juga tidak mencantumkan pembinaan prestasi bolavoli.

Adapun SMK (Sekolah Menengah Kejuaran) sederajat di Kota Padang Pariaman yang menerapkan pembinaan bolavoli, salah satunya SMK 1 Padang Pariaman. Dimana kegiatan pembinaan dilaksanakan di lapangan bolavoli yang tersedia di sekolah yang diadakan setiap hari pukul 16:00 WIB ataupun jum'at dan sabtu pukul 16:00 WIB. Prestasi yang diraih oleh SMK 1 Padang Pariaman masih kurang dan belum mampu bersaing Pada tingkat Kabupaetn Padang Pariaman dan Provinsi Sumatera Barat, terbukti dalam kompetisi kejuaraan bolavoli antar pelajar se- Kabupaetn Padang Pariaman dan se- Provinsi Sumatera Barat belum pernah mendapatkan prestasi sama sekali. Kondisi ini tentu menunjukkan terdapat masalah serius dalam pelaksanaan pembinaan bola voli di SMK 1 Padang Pariaman.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Pelatih bolavoli SMK 1 Padang Pariaman, beliau menjelaskan masih banyak masalah pada pemain SMK 1 Padang Pariaman dalam hal untuk mendapatkan prestasi, masalah tersebut seperti kondisi fisik, teknik dasar bermain bolavoli dan metode latihan yang tidak teratur. Berikut ini dapat dilihat data kemampuan *smash* pemain SMK 1 Padang Pariaman pada saat latihan dilapangan Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman, yang dimana latihan digelar oleh pemain SMK 1 Padang Pariaman yang dibagi dalam 2 tim :

**Tabel 1. Data Observasi kemampuan *smash* pemain SMK 1 Padang Pariaman**

Set	Tim	<i>Smash</i> terblock oleh lawan	<i>Smash</i> yang tidak melewati net	<i>Smash</i> yang keluar lapangan	<i>Smash</i> yang menghasilkan poin
I	A	9 kali	4 Kali	6 kali	10
	B	10 Kali	4 Kali	6 Kali	7

II	A	8 Kali	3 kali	5 kali	12
	B	10 Kali	6 Kali	8 Kali	7
III	A	10 Kali	3 Kali	7 kali	9
	B	9 Kali	6 Kali	9 Kali	8

**Sumber : Pelatih Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman**

Berdasarkan data tersebut dan hasil observasi peneliti dilapangan didapatkan bahwa diduga daya ledak otot tungkai pemain masih terbilang rendah. Hal ini terlihat pada saat pemain melakukan *smash*, dimana saat melakukan smash masih banyak sekali yang asal-asalan atau tidak menguasai teknik smash seperti langkah awalan, tolakan untuk melompat yang berhubungan dengan daya ledak otot tungkai dan memukul bola ketika melayang di udara. Hal ini menyebabkan, banyaknya bola yang melenceng keluar lapangan, dapat diblok dan dikembalikan lawan dengan mudah, bahkan tidak jarang bola menyangkut di net.. Selain itu juga terlihat pada saat pemain melakukan *block*, dimana *block* yang dilakukan sering gagal sehingga menghasilkan poin bagi lawan. Jadi masalah rendahnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman dapat mempengaruhi prestasi yang dimilikinya.

Pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman diharapkan memiliki daya ledak otot tungkai yang maksimal, sehingga pada saat pemain melakukan sebuah lompatan untuk melakukan *smash* pemain dapat melompat lebih tinggi sehingga bola dapat diarahkan sesuai dengan sasaran yang diinginkan dan pada saat melakukan *block*, pemain dapat melakukan *block* yang sempurna sehingga dapat menghasilkan poin. Untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai yang baik maka perlu adanya bentuk metode latihan yang cocok untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman.

Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli yaitu latihan *plyometric*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rafi, F (2022:1), “Ada pengaruh yang signifikan dari metoda latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli. Latihan Plyometrik banyak bentuknya,

diantaranya latihan *depth jump*, *double leg box*, *quick leap*, *jump to box* dan masih banyak lainnya. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada latihan *depth jump*.

Berdasarkan dari uraian dan hasil observasi peneliti, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Depth jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli SMK 1 Padang Pariaman”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman diduga masih terbilang rendah.
2. Saat melakukan *smash* masih banyak pemain yang asal-asalan atau tidak menguasai teknik *smash* seperti langkah awalan, tolakan untuk melompat yang berhubungan dengan daya ledak otot tungkai
3. Pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman pada saat melakukan *smash*, seringkali bola kehilangan arah. Artinya bola tidak tepat sasaran sehingga gerakan bola memanjang menuju keluar lapangan.
4. Pada saat pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman melakukan *block*, dimana *block* yang dilakukan sering gagal sehingga menghasilkan poin bagi lawan.
5. Untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai yang baik maka perlu adanya bentuk metode latihan yang cocok untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai salah satunya dengan penerapan latihan *depth jump*.
6. Belum diketahuinya pengaruh latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMK 1 padang pariaman.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta fenomena dominan yang peneliti amati dilapangan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada : pengaruh latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka permasalahan yang akan diteliti yaitu seberapa besar pengaruh latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan dan mendeskripsikan pengaruh latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
2. Sebagai masukan bagi pelatih untuk mengetahui penerapan latihan *depth jump* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMK 1 Padang Pariaman.
3. Sebagai motivasi bagi pemain untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.
4. Sebagai pedoman bagi pemain untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam permainan bolavoli.

5. Sebagai bahan referensi tambahan bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta pada dan mahasiswa lainnya dalam penulisan karya ilmiah.