

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE JUMP* DAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI KLUB BOLAVOLI YKC (Yunior Kalidawir Club)
TULUNGAGUNG TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI KEDIRI



OLEH :

MOCH EKALISTYANTORO PRAKASA PUTRA
16.1.01.09.0074

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2021

Skripsi oleh:

MOCH EKALISTYANTORO PRAKASA P

NPM: 16.1.01.09.0074

Judul:

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE JUMP* DAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI KLUB BOLAVOLI YKC (Yunior Kalidawir Club) TULUNGAGUNG TAHUN 2020

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 27 Januari 2021

Pembimbing I



PUSPODARI, M.Pd

NIDN : 0709059001

Pembimbing II



Dr. SLAMET JUNAIDI, M.Pd

NIDN : 0015066801

Skripsi oleh:

MOCH EKALISTYANTORO PRAKASA P

NPM: 16.1.01.09.0074

Judul:

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE JUMP* DAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* TERHADAP *POWER OTOT TUNGKAI* KLUB BOLAVOLI YKC (Yunior Kalidawir Club) TULUNGAGUNG TAHUN 2020

Telah di perlihatkan di depan panitia ujian/sidang skripsi

Prodi PENJAS FKIS UN PGRI Kediri

Pada tanggal :

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Puspodari, M.Pd



2. Penguji 1 : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd



3. Penguji 2 : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or



Mengetahui,

Dekan FKIS



ii

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Moch Ekalistyantoro Prakasa P
Jenis kelamin : laki-laki
Tempat/tgl lahir : Tulungagung/ 8 September 1996
NPM : 16.1.01.09.0074
Fak/prodi : FIKS/ S1 Pendidikan jasmani

Menyatakan bahwa sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang Menyatakan



MUCH EKALISTYANTORO PRAKASA P

NPM: 16.1.01.09.0074

MOTTO

“Dahulukan ahiratmu pasti duniamu akan mulus.”

(prakasa putra)

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Kedua orang tua (Bapak Untung Bintoro dan Ibu Sulistiani yang selalu memberikan motivasi secara moril maupun materi)
2. Keluarga dan rekan-rekan mahasiswa
3. Pihak yang membantu dalam menyelesaikan tugas ahir skripsi ini

ABSTRAK

Prakasa Putra, Moch. Ekalistyantoro. 2020. *Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Power Otot Tungkai Klub Bolavoli Ykc (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung Tahun 2020.*

Kata Kunci : *Plyometric Hurdle Jump, , Plyometric Knee Tuck Jump power otot tungkai , bolavoli*

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara latihan plyometric hurdle jump dan plyometric knee tuck jump terhadap power otot tungkai pada atlet liga remaja klub bolavoli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen semu melalui pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *Two Groups Pretest Posttes Design*. Populasi dalam penelitian adalah 50 atlet dengan jumlah sampel penelitian 30 atlet usia 14-16 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh peningkatan *power* otot tungkai melalui latihan *plyometric hurdle jump*, dengan ditunjukkan hasil *t* hitung 10.510 dan *t*-tabel $df = 14$ sebesar 2.144, sedangkan nilai signifikansi *p* sebesar 0.000. Oleh karena t hitung = 10.510 > *t* tabel = 2.144 dan nilai signifikansi *p* sebesar 0.000 < 0.05. Dan terdapat pengaruh peningkatan *power* otot tungkai dengan latihan plyometric knee tuck jump dengan nilai *t* hitung 13.440 dan *t*-tabel $df = 14$ sebesar 2.144, sedangkan nilai signifikansi *p* sebesar 0.000. Oleh karena t hitung = 13.440 > *t* tabel = 2.144 dan nilai signifikansi *p* sebesar 0.000 < 0.05 berarti ada pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh rerata dengan *t* hitung 5.544 > *t* tabel 2.04, dan nilai *p* (0,003) < dari (0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *post-test* kelompok *hurdle jump* sebesar 62.67 cm, nilai rerata *post-test* kelompok *knee tuck jump* sebesar 61.8 cm, dilihat dari selisih nilai *post-test* sebesar 0.8cm. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *plyomertik hurdle jump* lebih baik terhadap *power* otot tungkai bola voli YKC Tulungagung dari pada latihan *plyometric knee tuck jump*..

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat di selesaikan.

Skripsi dengan judul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle Jump* Dan *Plyometric Knee Tuck Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Klub Bolavoli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung Tahun 2020” ini di tulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini di ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. Selaku dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri

Yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.

3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. Selaku ketua jurusan pendidikan jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Ibu Puspodari, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dalam pelaksanaan skripsi.
5. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku dosen pembimbing II dalam pelaksanaan skripsi
6. Bapak Suparji Riyanto. S.Pd selaku ketua klub bolavoli YKC Tulungagung
7. Kedua orang tua yang selalu memberrikan motivasi
8. Rekan mahasiswa

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat di harapkan.

Semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air di samudra luas.

Kediri

MOCH EKALISTYANTORO PRAKASA P
NPM:16.1.01.09.0074

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah..	6
C. Pembatasan Masalah.	7
D. Rumusan masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	31
C. Kerangka Berfikir	33
D. Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi variabel penelitian .	36
B. Teknik Pendekatan Penelitian.	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Populasi dan sampel	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.	40
F. Teknik Analisis Data.	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel	48
B. Analisis Data	55
C. Pengujian Hipotesis	58
D. Pembahasan	62

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	66
B. Implikasi	66
C. Saran-Saran	67

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

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Latihan <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i>	44
Tabel 4.1 Daftar hasil <i>Pretest Vertical Jump</i>	49
Tabel 4.2 perangkaan dan pengelompokan kelompok eksperimen <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i>	50
Tabel 4.3 Dekripsi ` Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Hurdle Jump</i>	51
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi data <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Hurdle Jump</i>	52
Tabel 4.5 Dekripsi <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	53
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi data <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	54
Tabel 4.7 Data Hasil Uji Normalitas Latihan 1	57
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	58
Tabel 4.9 Uji-T Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Eksperimen <i>Hurdle Jump</i>	59
Tabel 4.10 Uji-T Hasil Independent t-test Eksperimen <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i>	60
Tabel 4.11 Uji-T Hasil Independent t-test Eksperimen <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i>	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Hurdle Jump</i>	27
Gambar 2.2 <i>Knee Tuck Jump</i>	28
Gambar 3.1 <i>Two Group Pretest, Posttest Design</i>	37
Gambar 3.2 <i>Vertical Jump</i>	43
Gambar 4.1 Grafik data <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Hurdle Jump</i>	53
Gambar 4.2 Grafik data <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Penelitian

Lampiran 2 Program Latihan

Lampiran 3 Dokumentasi

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 6 Bukti Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu kegiatan positif yang banyak digemari oleh banyak orang dari berbagai macam kalangan di Indonesia. Kegiatan berolahraga juga dapat memberikan dampak yang positif terhadap derajat kualitas kesehatan, baik secara jasmani maupun kesehatan rohani. Sehingga kesadaran masyarakat terhadap kegiatan berolahraga harus senantiasa dibangkitkan, melihat dari berbagai rutinitas masyarakat yang kini memiliki berbagai macam kesibukan, apalagi dengan aktivitas yang cenderung bersifat pasif disertai dengan mobilitas yang rendah menjadikan tubuh menjadi kurang prima, tentunya dapat memberikan dampak yang negatif terhadap kesehatan dan lebih rentan untuk terkena penyakit.

Dunia olahraga dan perkembangan ilmu teknologi olahraga sudah sangat berkembang, dengan semakin banyaknya pilihan cabang olahraga dapat memungkinkan terjadinya peningkatan kesadaran untuk senantiasa menjaga kebugaran. Semakin banyak berdirinya pusat kebugaran juga memberikan peranan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, apalagi kegiatan berolahraga dapat dilakukan sesuai waktu luang kita. Sehingga dari berbagai perkembangan yang ada turut menjadikan olahraga menjadi sebuah ajang untuk mencapai suatu prestasi olahraga.

Untuk meraih prestasi bidang olahraga kita harus mengatur program latihan kita secara teratur dan sistematis. Berbaagai inovasi yang telah dilakukan pelatih dan praktisi olahraga melalui *sport science* mempunyai andil yang besar dalam menunjang pelatihan yang maksimal dalam olahraga prestasi, dengan semakin banyaknya metode-metode dan sarana prasarana yang semakin canggih. Seperti halnya perkembangan olahraga bola voli yang tidak hanya berfokus dalam bermain saja, namun harus mempertimbangkan berbagai factor permainan. Bolavoli merupakan cabang olahraga yang digandrungi masyarakat di Indonesia. Bola voli sudah menjadi bagian dari masyarakat, dapat dibuktikan dengan sering dijumpai *event-event* yang diselenggarakan mulai dari tingkat daerah sampai ketinggian internasional. karena permainan ini dapat dilakukan oleh berbagai kalangan dan usia. Menurut Bachtiar (dalam Heru Sulistiadinata. 2020) Permainan bola voli adalah salah satu permainan berkelompok yang bisa dimainkan hingga enam orang dalam satu tim. Permainan ini bisa dikatakan permainan masyarakat yang bisa digunakan sebagai sarana rekreasi dan prestasi. Dalam permainan bola voli teknik dasar yang harus dikuasai adalah *service, blocking, passing* dan *smash (spike)*. .

Klub bola voli YKC (Yunior Kalidawir Club) memiliki jadwal latihan rutin 3 kali dalam seminggu, yaitu: selasa, kamis, dan sabtu. Di mulai pukul 15:15 – 17:30 WIB.

Persiapan fisik harus di pandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya permainan bola voli, perlu ditingkatkan unsur-unsur, kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama, kekompakan, dan pengalaman dalam bertanding. Pengertian kondisi fisik menurut Ismoko dan Sukoco (2013) bahwa “kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang dan dilakukan dengan baik agar mampu meningkatkan kondisi kebugaran dan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan”. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai akan sulit mencapai suatu prestasi yang tinggi. Sebagai contoh, untuk mempelajari teknik smash dalam permainan bola voli, seseorang atlet harus memiliki *power* otot tungkai yang baik ,

Dalam permainan bola voli salah satu hal yang berperan adalah lompatan. Banyak orang yang ingin melatih otot tungkai agar memiliki lompatan yang tinggi agar mempermudah untuk menjangkau bola dalam permainan bola voli. Dalam melakukan *vertical jump*, *power* otot tungkai sangat dibutuhkan sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan *power* tungkai. *Power* otot tungkai yang baik akan menghasilkan loncatan yang baik pula sehingga akan lebih mudah untuk melakukan smash maupun block (Indrayana, 2018). “Dalam olahraga bola voli *power* tungkai sangat diperlukan para atlet untuk dapat melompat dan meloncat baik dalam

melakukan penyerangan maupun bertahan. Dengan memiliki *power* tungkai yang baik diharapkan dapat meningkatkan performa dan kualitas sehingga dapat mengukir prestasi-prestasi dalam olahraga bola voli” (Ismoyo dan Sukoco, 2013). Dalam upaya untuk meningkatkan power seorang atlet saat melakukan *vertical jump* adalah dengan melakukan latihan menggunakan metode *plyometric*.

Plyometric ditujukan kepada latihan yang menggunakan pergerakan otot-otot untuk menahan beban ke atas dan menghasilkan power atau kekuatan eksplosif. Contoh latihan *plyometric* diantaranya adalah dengan menggunakan metode latihan “*Hurdle jump* ” (loncat gawang) dan latihan “*knee tuck jump* “ Dalam olahraga bola voli *power* otot tungkai sangat berperan sekali di dalam *jumping* (loncat). Dengan memiliki *power* otot tungkai yang baik diharapkan dapat melakukan penyerangan (smash) atau pun pertahanan (blok) dengan baik. Gerakan ini sangat diperlukan dalam cabang olahraga bola voli.

Hurdle jump adalah bentuk latihan dengan cara berdiri pada dua kaki selebar bahu, kemudian melakukan lompatan ke depan dengan melewati beberapa rintangan dengan kaki ditekuk dan mendarat pada dua kaki (Sugiharto, 2014). Latihan dengan menggunakan dua kaki lebih mengurangi beban yang ditahan, namun untuk meningkatkan intensitas, lompatan di tempat atau lompatan maju dengan menggunakan satu kaki juga dapat digunakan. Meloncat ke tempat yang lebih tinggi juga merupakan cara yang berguna untuk melatih aspek vertikal dan horisontal dalam kegiatan lari.

Loncatan berulang-ulang melewati serangkaian halangan seperti lari gawang juga merupakan latihan yang sangat berguna untuk atlet cabang bola voli

Selain latihan *plyometric hurdle jump* terdapat juga latihan *plyometric knee tuck jump*

Latihan *knee tuck jump* merupakan bentuk latihan melompat ke atas ke depan dengan kedua kaki diangkat tinggi di depan dada. Latihan ini dapat dilakukan di lapangan berumput, matras atau keset. Latihan ini dilakukan dalam satu bentuk rangkaian loncatan eksplosif yang cepat. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan daya ledak otot-otot tungkai.

Olahraga yang populer saat ini di kabupaten tulungagung salah satunya adalah olahraga bolavoli . hal itu di tujukan dengan adanya klub-klub dan pembinaan atlet bolavoli. Dari beberapa klub yang ada di kabupaten Tulungagung salah satunya adalah klub YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Klub YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung memiliki sebanyak 50 atlet terdiri dari atlet junior sampai senior dalam hal prestasi tim ini pernah menjuarai bebrapa kejuaraan bolavoli antara lain, 1) bupati cup tahun 2012 mendapatkan juara 1. 2) bupati cup 2015 mendapatkan juara 1 3) bupati cup 2017 mendapatkan juara 3. 4) kapolres cup mendapatkan juara 2. Dari beberapa prestasi yang di dapat Klub YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti melihat adanya kekurangan dalam proses latihan yang dilakukan klub YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung mereka belum terlalu memaksimalkan,

terutama pada saat melakukan lompatan. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya latihan *power* otot, khususnya latihan otot tungkai, Dalam olahraga bola voli, otot tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi atau kemampuan atlet dalam melakukan pukulan smash, hal ini dikarenakan otot tungkai merupakan otot yang sangat memberikan kontribusi pada saat melakukan lompatan dengan tumpuan pada saat melakukan pukulan smash.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas penting untuk melakukan metode latihan *plyometric hurdle jump* dan *plyometric knee tuck jump* yang benar. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “perbandingan pengaruh latihan *plyometric hurdle jump* dan *plyometric knee tuck jump* terhadap *power* otot tungkai klub bolavoli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung”

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui pengaruh latihan fisik metode *hurdle jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai . pada atlet bola voli liga remaja putra klub bola voli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Tahun 2020
2. Belum diketahui pengaruh latihan fisik metode *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bolavoli liga remaja putra klub bolavoli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Tahun 2020
3. Belum diketahui manakah yang lebih baik antara metode latihan *plyometric hurdle jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power*

otot tungkai pada atlet bola voli liga remaja putra YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Tahun 2020

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan pembatasan masalah. Mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga serta kemampuan yang ada pada peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Pengaruh latihan fisik metode *hurdle jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli liga remaja putra klub bola voli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Tahun 2020
2. Pengaruh latihan fisik metode *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli liga remaja putra klub bola voli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Tahun 2020
3. Tingkat keefektifan antara metode latihan *hurdle jump* dan *knee tuck jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet bola voli liga remaja putra klub bola voli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Tahun 2020

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut, maka masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *plyometric Hurdle Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet liga remaja klub bola voli YKC Tulungagung?

2. Adakah pengaruh latihan *plyometric knee tuck Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai liga remaja putra klub bola voli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung?
3. Adakah perbedaan keefektifan antara metode latihan *hurdle jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet liga remaja putra bola voli junior putra klub bola voli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Tahun 2020?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric hurdle jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet liga remaja putra klub bola voli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric knee tuck Jumps* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet liga remaja putra klub bola voli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung.
3. Untuk mengetahui perbedaan keefektifan antara metode latihan *hurdle jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bola voli liga remaja putra klub bola voli YKC (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung. Tahun 2020?

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Secara Teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi olahraga bola voli maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan peningkatan kekuatan otot tungkai atlet menggunakan metode *plyometric*.
- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan klub bola voli YKC Tulungagung.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pihak pelatih agar dapat merencanakan program latihan dengan porsi yang tepat dan menambah pengetahuan tentang bentuk latihan *plyometric*.
- b. Bagi atlet agar dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai .
- c. Bagi peneliti agar dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. 2016. Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4 (1). (Online), tersedia: <https://journal.uniska.ac.id/index.php/judika/article/view/230>, diunduh: 28 Januari 2021.
- Ahmad, Hasnia dkk. (2019). Beda Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Hurdle Hopping Terhadap Perubahan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Pemain Bola Voli (Online) <http://journal.poltekkesmks.ac.id/ojs2/index.php/mediafisio/article/view/1592> , Diunduh : 27 Januari 2021
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ashari, Andre dkk. (2019). Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Serta Squat Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Guntur Seribu Pantai Air Universitas Negeri Padang (online) <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/80/66>
- Bompa, TO. (1999). *Periodization Training For Sport*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Cahyadi, M., Pujiyanto, D. & Arwin, 2018. Pengaruh Latihan Plyometric di Pasir Terhadap Power Otot Tungkai Siswi di SMKN1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/9189>, diunduh: 28 Januari 2020.
- Candra T arya 2016. Pengaruh Pelatihan Plyometric depth Jump Dan Hurdle Jump menggunakan Intervall:3 Dan 1:5 Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kejaora*, ISSN 2503-2976, Volume 1 Nomor 1, April 2016 (Online),tersedia: <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/6/3>
- Chu Donal A. 2012. *Plyometrics. California: Leisure Press. Champaign. Illinois*.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.

- Djoko Pekik Irianto. (2010). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kesehatan dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- _____. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djumidar. (2004). *Gerak- gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Edwan, Sulistiana, A. & Ilahi, B. R. 2017. Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.unib.ac.iid/index.php/kinestetik/article/view/3380>, diunduh: 28 Januari 2021.
- Harimbawa N.G.I., Kanca N.I., Wahyuni S.D.P.N. (2014). *Pengaruh Pelatihan Knee Tuck Jump dan Split Jump Terhadap Peningkatan Kelentukan dan Power Otot Tungkai*. Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja, Indonesia
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Harsono. 2015. *Kepeatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- _____. (2001) *latihan kondisi fisik*. Bandung : FPOK UPI.
- Indrayana, B. (2018). *Perbedaan pengaruh latihan knee tuck jump dengan latihan double leg bound terhadap peningkatan power otot tungkai dan kemampuan smash pada ekstrakurikuler bola voli putra smkn 1 kota jambi*. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*,
- Ismoko, A. P. dan Sukoco P. 2013. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1 (1). (Online), tersedia: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2339>, diunduh: 27 Januari 2020.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kesehatan Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR*. Jakarta
- Mansur. (1996). *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNY: Yogyakarta
- Mikanda Rahmi. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.

- Muhajir.2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan . Jilid 1. Jakarta. Erlangga.
- Panduan penulisan KARYA TULIS ILMIAH UN PGRI KEDIRI(2019)
- PBVSJ. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Senayan: Jakarta.
- Pujianto, Agus. 2015. Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2 (1). (Online), tersedia: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/3941>, diunduh: 27 Januari 2021.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- _____.1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Setiawan, D. (2013). *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1)
- Sugiharto. (2014). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2014). *”Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.”* Bandung. Penerbit Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*.Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- _____(2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sulistiadinata, Heru. 2020. Pengaruh Gaya Mengajar Eksplorasi dan Gaya Mengajar Inklusi terhadap Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 4 (1). (Online), tersedia: https://ejournal.stkipnu.ac.id/public_html/ejournal/index.php/jkjo/article/view/86, diunduh 27 Januari 2021.
- Sumodisardjono, sadoso, 1990, *Pengetahuan Praktisi Kesehatan dan Olahraga*, PT. Gramedia, Jakarta.

Widiastuti, 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Wulandari, I. S. dan Hidayat, T. 2014. Pengaruh Pemberian *Reward And Punishment* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Yosowilangun Lumajang), *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2 (3). (Online), tersedia: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/9991>, diunduh: 28 Januari 2021.