

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE JUMP*
DAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL LOMPATAN
JUMP SERVE CLUB BOLAVOLI YKC TULUNGAGUNG 2024**

SKRIPSI

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



OLEH :

DANI ARDIANSYAH

NPM : 2015030232

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi oleh:

DANI ARDIANSYAH

NPM : 2015030232

Judul:

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE JUMP*
DAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL LOMPATAN
JUMP SERVE CLUB BOLAVOLI YKC TULUNGAGUNG 2024**

Telah Disetujui untuk Dilanjutkan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal :

Pembimbing I



Wing Prasetva Kurniawan, M.Pd.

NIDN. 0709099001

Pembimbing II



Dr. Setyo Harmono, M.Pd.

NIDN. 0727095801

Skripsi oleh:

DANI ARDIANSYAH
NPM : 2015030232

Judul:

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE JUMP*
DAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL LOMPATAN
JUMP SERVE CLUB BOLAVOLI YKC TULUNGAGUNG 2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Skripsi
Prodi Pendidikan Jaman, Kesehatan dan Rekreasi

Pada tanggal :

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Wing Prasetya Kumiawan, M.Pd.
2. Penguji I : Weda, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Setyo Harmono, M.Pd.



Mengetahui

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dani Ardiansyah

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Tempat/Tanggal Lahir : Tulungagung, 21 Mei 2000

Npm : 2015030232

Fakultas/Prodi : FIKS /S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini belum 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 secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri 9 Juli 2024

Yang Menyatakan



Dani Ardiansyah

NPM: 2015030232

Motto

“ HANYA IKAN MATI YANG MENGIKUTI ARUS, TETAPLAH HIDUP BERGERAK, BERKREASI, MENCIPTAKAN HAL BARU DAN JANGAN MATI SEBELUM ONE PIECE TAMAT”

(Dani Ardiansyah)

Saya Persembahkan Skripsi ini Untuk :

1. Ibuku Tercinta yang selalu memberikan Motivasi Moril Maupun Materi
2. Rekan-rekan mahasiswa sekaligus keluarga khususnya kelas “D”
3. Bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. yang senantiasa membantu dan membimbing dalam penulisan skripsi.
4. Moch Ekalistyantoro Prakasa Putra, S.Pd.
5. Alwinda Novianingtyas S., S.E.
6. Rahayu Anzelina Agustin, S.E.
7. Seluruh pihak elemen yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

ABSTRAK

Ardiansyah, Dani. 2024. *Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Lompatan Jump Serve Club Bolavoli YKC Tulungagung Tahun 2024.*

Kata Kunci : *Plyometric Hurdle Jump, Plyometric Knee Tuck Jump, lompatan, Jump Serve, bolavoli*

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara latihan plyometric hurdle jump dan plyometric knee tuck jump terhadap hasil lompatan *jump serve* pada atlet *club* bolavoli YKC Tulungagung, untuk mengetahui perbedaan keefektifan antara latihan *plyometric hurdle jump* dan *plyometric knee tuck jump*. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen semu metode eksperimen adalah suatu cara memberikan atau menggunakan suatu fenomena yang disebut Latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Melalui pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *Two Groups Pretest Posttest Design* dengan harapan peneliti dapat mengetahui manakah metode latihan yang lebih efektif. Populasi dalam penelitian adalah 100 atlet dengan jumlah sampel penelitian 30 atlet usia 16-19 tahun sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan pembagian kelompok sampel dikelompokkan secara "*Ordinal Pairing*" *Ordinal Pairing* merupakan salah satu acara pengelompokan sampel dengan sistem rangking. Tujuannya penggunaan *ordinal pairing* adalah untuk menyamakan kemampuan sampel dimasing-masing kelompok. satu diberi perlakuan latihan, *hurdle jump* kelompok dua diberi perlakuan *knee tuck jump*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh peningkatan lompatan *jump serve* melalui latihan *plyometric hurdle jump*, dengan ditunjukkan hasil t hitung 11.129 dan t-tabel $df = 14$ sebesar 2.144, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena $t \text{ hitung} = 11.129 > t \text{ tabel} = 2.144$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$. Dan terdapat pengaruh peningkatan lompatan *jump serve* dengan latihan *plyometric knee tuck jump* dengan nilai t hitung 13.147 dan t-tabel $df = 14$ sebesar 2.144, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena $t \text{ hitung} = 13.147 > t \text{ tabel} = 2.144$ 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 $(0,003) < \text{dari } (0,05)$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *post-test* kelompok *hurdle jump* sebesar 58,53 cm, nilai rerata *post-test* kelompok *knee tuck jump* sebesar 57,53 cm, dilihat dari selisih nilai *post-test* sebesar 1,0 cm. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *plyometric knee tuck Jump* lebih baik terhadap hasil lompatan *jump serve* bola voli YKC Tulungagung dari pada latihan *plyometric hurdle jump*.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat 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 Hasil Lompatan *Jump Serve Club* Bolavoli YKC TULUNGAGUNG 2024” ini di tulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Prodi PENJASKESREK 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. Nur Ahmad M., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri. yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Dr. Weda, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekrasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Wing Prasetya Kurniawan., M.Pd. selaku dosen pembimbing I dalam pelaksanaan Skripsi.
5. Bapak Dr. Setyo Harmono, M.Pd. selaku dosen pembimbing II dalam pelaksanaan Skripsi.

Disadari bahwa penulisan 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 9 Juli 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dani Ardiansyah', with a small '+' symbol to the left of the first letter.

DANI ARDIANSYAH

NPM : 2015030232

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	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	12
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	39
C. Kerangka Berpikir	40

D. Hipotesis.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	43
B. Teknik Pendekatan Penelitian	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
D. Populasi dan sampel	46
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik Pengumpulan Data.....	51
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	57
B. Analisis Data.....	66
C. Pengujian Hipotesis	69
D. Pembahasan.....	74
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	77
B. Implikasi.....	77
C. Saran-saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Latihan <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i>	43
Tabel 4.1 Daftar Hasil <i>Pretest Vertical Jump</i>	47
Tabel 4.2 Perangkingan dan Pengelompokan Eksperimen <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i>	49
Tabel 4.3 Deskripsi Sebelum dan Sesudah latihan <i>Hurdle Jump</i>	50
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi data <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah latihan <i>Hurdle Jump</i>	51
Tabel 4.5 Deskripsi <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	52
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi data <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	53
Tabel 4.7 Data Hasil Uji Normalitas Latihan.....	56
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	57
Tabel 4.9 Uji-T Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Hurdle Jump</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i>	58
Tabel 4.10 Uji-T Hasil <i>independent t-test Hurdle Jump</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i>	59
Tabel 4.10 Uji-T Hasil <i>independent t-test Hurdle Jump</i> dan <i>Knee Tuck Jump</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Hurdle Jump</i>	24
Gambar 2.2 <i>Knee Tuck Jump</i>	25
Gambar 2.3 <i>Jump Serve</i>	26
Gambar 3.3 <i>Two Group Pretest, Posttest Design</i>	36
Gambar 3.2 <i>Vertical Jump</i>	42
Gambar 4.1 Grafik Data <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Latihan Hurdle Jump	52
Gambar 4.2 Grafik Data <i>Vertical Jump</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	70
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian... ..	71
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi... ..	72
Lampiran 4 Sertifikat Plagiasi	74
Lampiran 5 Program Latihan.....	76
Lampiran 6 Statistik Data.....	78
Lampiran 7 Dokumentasi... ..	85

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bagian dan kebudayaan manusia yang dapat membawa suatu bangsa dan negara untuk dihormati dan disegani oleh negara lain melalui prestasi yang dicapai. Demikian juga dengan budaya berolahraga yang dimiliki oleh setiap orang. Manusia melakukan aktivitas olahraga dengan berbagai macam tujuan diantaranya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, untuk rekreasi, untuk pendidikan dan juga prestasi. Berkaitan dengan tujuan tersebut diatur dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dinyatakan bahwa:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan Kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005).

Berdasarkan uraian di atas untuk dapat mencapai tujuan yang berhubungan dengan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa sebagai salah satu cara yang dapat dipakai adalah melalui olahraga prestasi. 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. Berbagai 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 ke tingkat internasional. Karena permainan ini dapat dilakukan oleh berbagai kalangan dan usia.

Menurut (Bachtiar, 2010) 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)*. .

Kalidawir VBC memiliki jadwal latihan rutin 3 kali dalam seminggu, yaitu: Selasa, Kamis, dan Sabtu. Di mulai pukul 15:15 – 17:30 WIB.

Persiapan fisik adalah salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai 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 (Yunus, 1992) 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 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 *jump serve* maupun *smash* dalam permainan bola voli, seseorang atlet harus memiliki *power* lompatan yang baik.

Dalam permainan bola voli lompatan mempunyai peran yang cukup banyak. Beberapa orang yang ingin melatih otot tungkai agar memiliki lompatan yang tinggi agar mempermudah untuk menjangkau bola saat melakukan *jump serve* maupun *smash* 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 (Yunus, 1992) “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).

“*Service* pada mulanya hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik *service* saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan” (Yunus, 1992) Dari kutipan di atas kedudukan *service* dalam permainan Bolavoli begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik *service* yang dapat menyukarkan lawan bahkan kalau bisa dengan *service* itu langsung mematikan bola di daerah lawan dan mendapatkan nilai.

Jump Serve dengan berkembangnya *service* pada permainan Bolavoli yaitu *jump serve* (servis lompat). “fungsi *service* selain memulai permainan, juga sudah merupakan serangan awal yang diharapkan dapat menghasilkan point, agar suatu regu berhasil meraih kemenangan”

(Bachtiar rivai, 1999) Maka dari itu teknik *service* perlu ditingkatkan agar pihak lawan sulit menerima bola *service* tersebut, salah satunya dengan *jump serve*. Untuk melakukan penyerangan, *jump serve* memiliki kedudukan yang sangat penting dalam menentukan sebuah kemenangan. Oleh sebab itu para pelatih Bolavoli selalu berusaha untuk menciptakan bentuk-bentuk teknik *service* yang dapat menyulitkan lawan untuk mendapatkan angka agar memperoleh kemenangan dalam suatu permainan atau pertandingan. *Jump serve* bukanlah teknik dasar dalam permainan Bolavoli tetapi merupakan teknik lanjutan yang membutuhkan kondisi fisik yang bagus. Untuk menghasilkan teknik *jump serve* yang cepat dan keras tentu tidak terlepas dari beberapa faktor yaitu daya ledak otot tungkai. Dalam pelaksanaanya *jump serve* sulit dilakukan tetapi bagus untuk diterapkan karena lebih berpeluang mendapatkan point dari pada *service* yang lain. Bola hasil *jump serve* akan melaju cepat sehingga akan menyulitkan pihak lawan untuk mengambil bola tersebut. Teknik *jump serve* hampir sama dengan teknik smash pada Bolavoli dan keduanya sama-sama membutuhkan *power* otot tungkai.

Pada saat saya melakukan pengamatan dari 2 objek yaitu antara pertandingan bola voli Nasional Final Four Putra PLN mobile Proliga 2023 di tanggal 23 Februari 2023 pada Aplikasi streaming Vidio.com https://www.vidio.com/watch/7380900-full-match-final-four-putra-jakarta-stin-bin-vs-jakarta-bhayangkara-presisi-pln-mobile-proliga-putra-2023?utm_content=watchpage&utm_medium=share&utm_source=referral

Tim yang bermain antara Jakarta Bhayangkara Presisi melawan Jakarta STIN BIN dengan Pertandingan Antar Club 7 METER yang di selenggarakan di GOR Pojok Kabupaten Tulungagung pada tanggal 29 November 2021 pada chanel youtube DIMAS F CHANEL.

https://youtu.be/aOdN_wkudgM?si=_cE1IGwh_QgXE6F4

tim yang bermain adalah YKC Tulungagung melawan SAFATRANS Pakel bermain. Dalam pengamatan tersebut untuk pertandingan Nasional untuk set pertama di menangkan oleh Jakarta STIN BIN dan dalam event anatar club untuk set pertama juga di menangkan oleh YKC Tulungagung. Dalam pernyataan di atas saya mengamati berapa banyak tim tersebut melakukan *Jump serve* dalam satu set dan melakukan perbandingan lebih banyak manakah *Jump serve* yang dilakukan antara pertandingan nasional dengan pertandingan antar club (lokal). Dalam satu set Jakarta STIN BIN melakukan Jump Serve sebanyak Tujuh belas kali (17x) dan Jump float sebanyak empat kali (4x) dan YKC hanya melakukan jump serve sebanyak satu kali (1x) dan jump float sebanyak sembilan kali (9x). Maka dapat di ambil hasil dari pengamatan tersebut Jump Serve lebih banyak di lakukan di pertandingan Nasional daripada pertandingan lokal. Pemain lokal masih belum terlalu berani melakukan *jump serve* dikarenakan beberapa faktor yaitu mental, *power* otot tungkai dan juga *vertikal jump* yang masih kurang stabil. Dalam upaya untuk meningkatkan *power* seorang atlet saat melakukan *vertical jump* adalah dengan melakukan latihan menggunakan metode *plyometric hurdle jump* dan *plyometric knee tuck jump*.

Olahraga yang populer saat ini di kabupaten tulungagung salah satunya adalah olahraga bolavoli . hal itu di tujukan dengan adanya *club* dan pembinaan atlet bolavoli. Dari beberapa *club* yang ada di kabupaten Tulungagung salah satunya adalah Yuniior Kalidawir Club yang baru ini memiliki jumlah sebanyak 70 atlet terdiri dari atlet junior sampai senior.

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti melihat adanya kekurangan dalam proses latihan yang dilakukan *Club* YKC (Yuniior Kalidawir Club) Tulungagung mereka belum terlalu memaksimalkan, terutama pada saat melakuan 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 *jump serve*, hal ini dikarenakan otot tungkai merupakan otot yang sangat memberikan kontribusi pada saat melakukan lompatan dengan tumpuan pada saat melakukan *Jump Serve* .

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 hasil lompatan *jump serve* club bolavoli YKC (Yuniior Kalidawir Club) Tulungagung 2024”

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui pengaruh latihan fisik metode *hurdle jump* terhadap hasil peningkatan lompatan *jump serve* pada atlet bola voli Putra YKC Tulungagung 2024
2. Belum diketahui pengaruh latihan fisik metode *knee tuck jump* terhadap hasil peningkatan lompatan *jump serve* pada atlet bola voli Putra YKC Tulungagung 2024
3. Belum diketahui metode manakah yang lebih efektif antara *Hurdle Jump* dan *Knee Tuck Jump* terhadap lompatan *Jump Serve* pada atlet bola voli Putra YKC Tulungagung 2024

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 hasil peningkatan lompatan *jump serve* pada atlet bola voli putra *club* bola voli YKC Tulungagung 2024.
2. Pengaruh latihan fisik metode *Knee tuck jump* terhadap hasil peningkatan lompatan *jump serve* pada atlet bola voli putra *club* bola voli YKC Tulungagung 2024.

3. Tingkat keefektifan antara metode latihan *hurdle jump* dan *knee tuck jump* terhadap hasil peningkatan lompatan *jump serve* pada atlet Club Bolavoli YKC Tulungagung 2024.

D. Rumusan 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 hasil peningkatan lompatan *jump serve* pada atlet club bolavoli YKC Tulungagung 2024?
2. Adakah pengaruh latihan *plyometric Knee Tuck Jump* terhadap hasil peningkatan lompatan *jump serve* pada atlet club bolavoli YKC Tulungagung 2024?
3. Adakah perbedaan keefektifan antara metode latihan *hurdle jump* dan *knee tuck jump* terhadap hasil peningkatan lompatan *Jump Serve* pada atlet club bolavoli YKC Tulungagung 2024?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric Hurdle Jump* terhadap hasil peningkatan lompatan *Jump Serve* pada atlet club bolavoli YKC Tulungagung 2024.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric Hurdle Jump* terhadap hasil peningkatan lompatan *Jump Serve* pada atlet club bolavoli YKC Tulungagung 2024.
3. Untuk mengetahui perbedaan keefektifan antara metode latihan *Plyometric Hurdle Jump* terhadap hasil peningkatan lompatan *Jump Serve* pada atlet club bolavoli YKC Tulungagung 2024.

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 lompatan *jump serve* atlet menggunakan metode *plyometric*.
 - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan *club* 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 lompatan *jump serve*.

- 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

- A, C. D. (2012). *Plyometrics*. California: Liusure Press. Champaign. Illonios.
- Achmad, irfan zinat. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata- Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Diambil dari <http://repositori.unsil.ac.id/3953/10/18>
- Arikunto, S. (1991). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. jakarta: PT Adi mahasatya.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. jakarta: rineka cipta.
- Bachtiar. (2010). Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*.
- Bachtiar rivai. (1999). *Psychologi Pendidikan. Psychologi Pendidikan*. jakarta: bachtiar rivai. Diambil dari <https://eprints.ums.ac.id/25471/13>
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology Of Training*. Kendal: Hunt Publishing Company.
- Bompa york university. (1990). *theory and methodology of training*.
- Djumijar. (2004). *Metode Penelitian Pendidikan*. jakarta: rineka cipta.
- Edwan, Sulistiana, A & Ilahi, B. . (2017). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahing. *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahing*.
- H, G. (1995). *Leading Minds: An Anatomy of Leadership*. New York: Basic

Books.

- Handayani, R. (2020). *metodologi penelitian sosial*. Yogyakarta: Truss Media Grafika.
- Harsono. (1988a). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak kusuma.
- Harsono. (1988b). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: gerakan Nasional Garuda Emas.
- Kusworo, eri pratiknyo dwi. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. semarang: widya karya.
- Lautan, R. (2002). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- M.Furqon, D. (1995). *Teori Umum Latihan*. (J. Nossek, Ed.). Solo: Universitas Sebelas Maret Press.
- Nossek. (1982). *General Teori Of Training*, (Terjemahan). surakarta: Sebelas Maret University Perss.
- Pekik, D. I. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK Universitas Yogyakarta.
- RC, R. J. & F. (1985). *Plyometrics Explosive Power Training 2nd ed*. Champaign, Illionis: Human Kinetics Published, Inc.
- Sadoso. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sajoto, M. (1999). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Olahraga*. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suhadi. (2005). pengaruh Model Pembelajaran Bola Voli Suhadi Terhadap

- Kemampuan Kognitif Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 3*,. Diambil dari https://eprints.uny.ac.id/5058/1/pengaruh_Model_Pembelajaran_Bola_Voli.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno. (1981). *metodik melatih permainan bola voli*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (1997). *Penentuan Tahap Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar (Majalah Ilmiah)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta. Yogyakarta: FIK Universitas Yogyakarta.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). Pengertian Power. *Suparyanto dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wulandari, Ika Sari. (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 Pen.* Diambil dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/9991/9785>
- Yunus. (1992). PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN “BOLA VOLI MEMANTUL” DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES KELAS V SEKOLAH DASAR. *PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN “BOLA VOLI MEMANTUL” DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES KELAS V SEKOLAH DASAR*. Diambil dari 972-Article Text-1883-1-10-20130206.