



**PENGARUH LATIHAN QUICK LEAP DAN DEPTH JUMP TERHADAP
KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLAVOLI
TUNAS MEKAR CLUB KOTA PARIAMAN**

Muhammad Fauzan Azima¹, Muhamad Sazeli Rifki², Nuridin Widya Pranoto³, Nugroho Susanto⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coresponding Author. Email: fauzanmh17@gmail.com

*Email Author: fauzanmh17@gmail.com, mrs_rifki@fik.unp.ac.id,
nuridinwidyapranoto@fik.unp.ac.id, nugrohosusanto@fik.unp.ac.id

Received: Februari 2022, Revised: Maret 2022, Accepted: April 2022

Abstract

The problem in this study is suspected to be the low explosiveness of the muscles of Tunas Mekar players. There are various forms of exercise that can improve the explosiveness of the limb muscles including quick leap and depth jump exercises. This type of research is pseudo-experimental research. The population in this study was all Dynamics players who numbered 25 people. Samples were taken with Purposive Sampling technique, so the sample numbered 16 people. Before conducting experimental activities, sample grouping is carried out, in the grouping of samples is determined based on the preparation of rankings or rankings (ordinally matching pairing). This research instrument uses vertical jump test, and the data analysis technique used is testing the hypothesis of t test. From the analysis of data obtained results: (1) After the pre-test hypothesis test and post-test quickleap exercises can be analyzed with the conclusion H_0 rejected and H_a received with the value of $T_{hitung} (9.38) > T_{tabel} (2,365)$. So the conclusion is " There is a significant influence on quickleap exercises on the ability of limb muscles of the player Bolavoli Tunas Mekar". (2) After the pre-test hypothesis test and post-test exercise depth jump circle can be analisis results with H_0 conclusions rejected and H_a received with the value of $T_{hitung} (7.95) > T_{tabel} (2,365)$. So the conclusion is " There is a significant influence on the exercise of depth jump circles on the ability of the limb muscles of the player bolavoli Tunas Mekar"

Keywords: Quick Leap, Depth Jump, Explosive Power.

Abstrak

Masalah pada penelitian ini diduga rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain Tunas Mekar. Ada berbagai macam bentuk latihan yang bisa meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai di antaranya latihan quick leap dan depth jump. Jenis penelitian ini yaitu penelitian eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh pemain tunas mekar club yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling, sehingga didapat sampel berjumlah 16 orang. Sebelum melakukan kegiatan eksperimen maka dilakukan pengelompokan sampel, dalam pengelompokan sampel di tentukan berdasarkan penyusunan peringkat atau rangking (ordinally matching pairing). Instrument penelitian ini menggunakan vertical jump test, dan teknik analisis data yang di pakai yaitu pengujian hipotesis uji t. Dari analisis data yang sudah dilakukan maka diperoleh : (1) Setelah dilakukan uji hipotesis pre-test dan post-test latihan quickleap di dapat hasil analisis dengan kesimpulan H_0 di tolak dan



Ha diterima dengan nilai $T_{hitung} (7,64) > T_{tabel} (2,365)$. Jadi kesimpulannya yaitu “ Adanya pengaruh yang signifikan pada latihan quickleap terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar”. (2) Setelah dilakukan uji hipotesis pre-test dan post-test latihan lingkaran depth jump di dapatkan hasil analisis dengan kesimpulan H_0 di tolak dan H_a di terima dengan nilai $T_{hitung} (6,19) > T_{tabel} (2,365)$. Jadi kesimpulan yaitu “Adanya pengaruh yang signifikan pada latihan depth jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar”.

Kata kunci: Quick Leap,Depth Jump, Daya Ledak Otot Tungkai.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat saat ini. Olahraga sekarang ini makin ramai dan semarak dilakukan mulai dari masyarakat perdesaan hingga perkotaan tanpa pandang usia. Olahraga tidak lagi hanya menjadi sekedar pengisi waktu luang melainkan telah berubah menjadi kedalam kehidupan berbangsa. Olahraga tidak hanya untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan jasmani, akan tetapi olahraga juga dapat dikembangkan untuk mencapai prestasi yang dapat dibanggakan. Seiring dengan perkembangan zaman olahraga banyak mengalami perkembangan dan peningkatan terutama dalam olahraga permainan. Salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang pada saat ini yaitu bola voli.

Permainan bolavoli merupakan permainan yang dikategorikan ke dalam olahraga bola besar. Bolavoli merupakan cabang olahraga beregu dan memerlukan kerja sama team. Permainan bola voli yaitu permainan yang terdiri dari 2 tim yang mana masing-masing team terdiri atas 6 orang dan berusaha mendapatkan point 25 dengan sistem rally poin. Satu set akan dimenangkan apabila mencapai angka 25 dengan minimal selisih 2 angka. Pada keadaan 24 sama, maka permainan dilanjutkan sampai dicapai selisih dua angka (26 – 24 ; 27 – 25) dan seterusnya (PBVSI, 2020:14). Dalam permainan bolavoli terdiri dari beberapa teknik dasar yang wajib dimiliki oleh atlet bolavoli, yaitu service, passing, smash, dan blocking. Menurut Erianti (2011:197) “Smash ialah pukulan utama untuk penyerangan dalam meraih kemenangan”. Dengan demikian smash adalah suatu bentuk keterampilan teknik memukul bola sambil melompat dengan menggunakan memukul dengan telapak tangan dari atas ke bawah (menukik). Untuk mendapatkan smash yang baik dan tajam, smash yang dilakukan harus melompat dan memukul bola di atas net dengan koordinasi gerakan. Smash yang dilakukan sebaiknya cepat dan terarah, merupakan salah satu senjata utama bagi penyerangan untuk mendapatkan point dalam bolavoli, kebanyakan regu/team memperoleh sebagian besar point melalui spike yang baik.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap keterampilan smash dari segi fisik dan waktu (timing) pelaksanaan adalah : 1) Kecepatan, 2) timing, 3) tinggi lompatan (daya ledak otot tungkai), 4) explosive power otot lengan, 5) postur tubuh”. Menurut Munizar (2016:27) “Smash yang baik



akan di didapat apabila pemain mempunyai daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan daya ledak otot lengan yang baik pula”.

Daya ledak yaitu komponen biometrik penting yang ada di olahraga, karena daya ledak dapat menentukan sekeras apa orang bisa memukul, sejauh apa orang akan melempar , tingginya loncatan, cepatnya berlari dan sebagainya. Daya ledak merupakan bagian dari aspek kondisi fisik penting pada bola voli terutama saat melakukan smash. Banyak faktor yang mempengaruhi explosive power tungkai, salah satunya faktor latihan yang diberikan. Latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan plyometric. Latihan plyometric terdiri dari beberapa macam latihan, diantaranya latihan quick leap dan latihan depth jump.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini ialah eksperimen semu dengan rancangan One Groups Pretest-Posttest Design. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh pemain Tunas Mekar Club sebanyak 25 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang yang berusia 15-20 tahun. Penelitian dilaksanakan pada lapangan bolavoli Padusunan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Purposive Sampling. Instrumen pengambilan data penelitian dilakukan dengan vertical jump test untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai pemain. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu uji T pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Pre-test Posttest Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai pada Latihan Quick Leap

a. Data Awal (Pre-Test)

Hasil penelitian ini dideskripsikan sebagai berikut, untuk hasil sebelum diberi perlakuan (pretest) dari 8 orang sampel ($n= 8$), terdapat hasil pengukuran tes awal diperoleh dari Vertical Jump Test dengan jumlah skor minimal 73,06, jumlah skor maksimal 106,47, rata-rata 94,94 dan standar deviasi 9,77.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Awal (Pre-Test) Daya Ledak Otot Tungkai pada Pemain Tunas Mekar Club Kota Pariaman

No	Skor Daya Ledak	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	126 – keatas	-	-
2	114-125	-	-
3	102-113	1	12.5%
4	90-101	6	75%
5	<90	1	12.5%
Jumlah		8	100%



Berdasarkan tabel diatas maka dapat dijelaskan dari 8 sampel, 1 sampel (12.5%) memiliki tingkat daya ledak 90 kebawah, 6 orang (75%) memiliki memiliki tingkat daya ledak berkisar 90-101, dan 1 orang (12.5%) memiliki tingkat daya ledak berkisar 102-113.

b. Data Akhir (Post-Test)

Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel sebanyak 16 kali pertemuan, maka dilakukan tes akhir (Post-Test) daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman Pada tes akhir (Post-Test) dari 8 sampel (n = 8), terdapat data hasil pengukuran tes akhir diperoleh dari Vertical Jump Test dengan jumlah skor minimal 87,75, jumlah skor maksimal 113,77, rata-rata 103,65 dan standar deviasi 8,39.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Akhir (Post-Test) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman

No	Skor <i>Vertical Jump</i>	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	126 – keatas	-	-
2	114-125	1	12,5%
3	102-113	5	62.5%
4	90-101	1	12,5%
5	<90	1	12.5%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas maka dapat dijelaskan dari 8 sampel, 1 orang (12.5%) memiliki tingkat daya ledak berkisar 90 kebawah, 1 orang (12,5%) memiliki tingkat daya ledak berkisar 90-101, 5 orang (62,5%) memiliki tingkat daya ledak berkisar 102-113, dan 1 orang (12,5) memiliki tingkat daya ledak berkisar 114-125.

1. Pre-Test Post-Test Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai pada Latihan Depth Jump

a. Data Awal (Pre-Test)

Sebelum sampel perlakuan diberikan maka terlebih dahulu melakukan tes awal (pre-test) daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman. Pada tes awal (pre-test) dari 8 orang sampel (n= 8), terdapat data hasil pengukuran tes awal yang diperoleh dari Vertical Jump Test dengan jumlah skor minimal 63,64, jumlah skor maksimal 108,90, rata-rata 87,50 dan standar deviasi 15,22.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Awal (Pre-Test) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman

No	Skor <i>Daya Ledak</i>	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	126 – keatas	-	-
2	114-125	-	-
3	102-113	2	25%



No	Skor <i>Daya Ledak</i>	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
4	90-101	1	12,5%
5	<90	5	62.5%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas maka dapat dijelaskan dari 8 orang sampel, 5 orang (62.5%) memiliki tingkat daya ledak berkisar 90 - kebawah, 1 orang (12,5%) memiliki tingkat daya ledak berkisar 90-101, dan 2 orang (25%) memiliki tingkat daya ledak berkisar 102-113.

b. Data Akhir (Post-Test)

Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel sebanyak 16 kali pertemuan, maka dilakukan tes akhir (Post-Test) daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman Pada tes akhir (Post-Test) dari 8 sampel (n = 8), terdapat data hasil pengukuran tes akhir diperoleh dari Vertical Jump Test dengan jumlah skor minimal 66,63, jumlah skor maksimal 119,22, rata-rata 93,88 dan standar deviasi 17,45.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Akhir (Post-Test) Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman

No	Skor <i>Vertical Jump</i>	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	126 – keatas	-	-
2	114-125	1	12,5%
3	102-113	1	12,5
4	90-101	4	50%
5	<90	2	25%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut maka dapat dijelaskan dari 8 orang sampel, 2 orang (50%) memiliki tingkat daya ledak berkisar 90 kebawah, 4 orang (50%) memiliki tingkat daya ledak berkisar 90-101, 1 orang (12,5%) memiliki tingkat daya ledak berkisar 102-113, dan 1 orang (12,5) memiliki tingkat daya ledak berkisar 114-125.

c. Uji normalitas

Setelah didapat data sebelum dan sesudah di berikannya perlakuan latihan yang diberikan, sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji normalitas untuk memastikan data pada penelitian ini normal menggunakan Uji Lilliefors pada $\alpha = 0,05$ taraf signifikan digunakan sebagai landasan ditolak atau diterimanya keputusan normal suatu distribusi. Hasil Normalitas Lilliefors bisa dilihat pada tabel berikut :



Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Data	Lo	Ltabel	Keterangan
1	Data Awal (<i>Pre-Test</i>) <i>Quick Leap</i>	0,2072	0,285	Normal
2	Data Akhir (<i>Post-Test</i>) <i>Quick Leap</i>	0,1510	0,285	
3	Data Awal (<i>Pre-Test</i>) <i>Depth Jump</i>	0,1707	0,285	
4	Data Akhir (<i>Post-Test</i>) <i>Depth Jump</i>	0,2102	0,285	

Berdasarkan tabel rangkuman hasil uji normalitas bisa disimpulkan seluruh data diperoleh normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data dapat diajukan selanjutnya.

d. Uji homogenitas

Uji homogenitas varians adalah analisis yang digunakan untuk menguji data yang asalnya dari populasi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas bermanfaat untuk menguji kesamaan sampel sama atau tidak varian sampel yang di ambil dari populasi. Untuk menguji homogenitas varians terhadap kedua kelompok sampel dengan uji F. Kaidah homogenitas jika Fhitung lebih kecil dari Ftabel sesuai dengan taraf signifikan yang dipilih. Hasil uji homogenitas penelitian ini bisa dilihat pada tabel sebai berikut :

Tabel 6. Uji Homogenitas

	Fhitung	Ftabel	Keterangan
<i>Pre-Test Quickleap</i> <i>Post-Test</i>	2,416	5,99	Homogen
<i>Pre-Test, Depth Jump</i> <i>Post-Test</i>	4,31		Homogen

Berdasarkan hasil tersebut dari data tabel nilai persentil untuk distribusi F dengan hasim Quick Leap Fhitung $2,416 < 5,99$ Ftabel dan hasil Depth Jump $4,31 < 5,99$ Ftabel. Oleh karena itu data bersifat homogen dan analisis dapat diajukan dengan pengujian hipotesis.

e. Pengujian hipotesis

1) Pre-Test dan Post-Test Latihan Quick Leap

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Latihan Quick Leap

Data	Mean	STD.DEVIASI	T.hitung	T.tabel	Keterangan
Data Awal (Pre-test)	94,94	9,77	7,64	2,365	Ho ditolak Ha diterima
Data Akhir (Post-Test)	103,65	8,39			

Berdasarkan rangkuman tabel di atas, setelah melakukan uji hipotesis pretest dan posttest



latihan quick leap di dapat hasil analisis dengan kesimpulan H_0 di tolak dan H_a diterima dengan nilai $T_{hitung} (7,64) > T_{tabel} (2,365)$. Jadi kesimpulannya yaitu “Adanya didapat pengaruh signifikan pada latihan quick leap terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman”.

2) Pre-Test dan Post Test Latihan depth Jump

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Latihan Depth Jump

Data	Mean	STD.DEVIASI	T.hitung	T.tabel	Keterangan
Data Awal (Pre-test)	87,50	15,22	6,19	2,365	Ho ditolak Ha diterima
Data Akhir (Post-Test)	93,88	17,45			

Berdasarkan rangkuman hasil uji hipotesis diatas, setelah melakukan uji hipotesis pretest dan posttest latihan depth jump di dapat hasil analisis dengan kesimpulan H_0 ditolah dan H_a diterima dengan nilai $T_{hitung} (6,19) > T_{tabel} (2,365)$. Jadi kesimpulannya yaitu “ Adanya pengaruh signifikan pada latihan depth jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman”.

3) Hasil Uji T Perbandingan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai antara Latihan Quick Leap dan Depth Jump

Tabel 9. Rangkuman Perbandingan Hasil Uji Hipotesis latihan Quick Leap dan Depth Jump

Kelompok		MEAN	STD. EVIASI	Hitung	Tabel	Keterangan
Quick Leap	Post-test	103,65	8,39	7,64	2,365	Ho ditolak Ha diterima
Depth Jump	Post-test	93,88	17,45	6,19		

Dari hasil analisis independent sampel t-test, data di atas menunjukkan jika perbedaan signifikan antara kedua perlakuan latihan quick leap dan latihan depth jump. Berdasarkan hasil analisis latihan quick leap 7,64 lebih signifikan dari hasil hipotesis latihan depth jump adalah 6,19. Hal ini menunjukkan bahwa latihan quick leap lebih signifikan untuk kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh Latihan Quick Leap Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tunas Mekar Club

Sebelum perlakuan diberikan kepada sampel ,maka dilakukan tes awal (pretest) terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai pemain tersebut dengan Vertical Jump Test. Berdasarkan tes tersebut, ternyata kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli



tunas mekar rata-rata 94,94. Selanjutnya diberikan bentuk latihan quick leap kemudian diberikan tes akhir (post-test) dengan memakai instrumen tes yang sama. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil rata-rata tes kemampuan pemain bolavoli tunas mekar berubah menjadi 103,65. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali peretemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan quick leap terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman. Hasil ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji 't' diperoleh hasil $T_{hitung} = 7,64 > T_{tabel} = 2,365$.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan quick leap terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar. Bahwa latihan quick leap dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Untuk mencapai prestasi terbaik seorang pemain harus melalui proses latihan yang panjang dan terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya.

Menurut Bafirman dan Agus (2008: 93) "Latihan quick leap yaitu gerakan latihan yang dilakukan dengan melompat ke atas kotak setinggi 60 cm yang ditolak oleh kedua kaki, lalu dilanjutkan dengan lompatan melayang dan tangan diayunkan ke atas dan kaki menggantung, lalu mendarat bersama kedua kaki mengeper".

Latihan quick leap berfungsi untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Menurut Iskandar (2017: 6) Kelompok otot utama yang di latih dari latihan quick leap antara lain: flexi paha, ekstensi lutut, dan abduksi yang melibatkan otot-otot gluteus medius dan minimus, adductor longus, brevis, magnus, minimus dan halucis.

2. Terdapat Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tunas Mekar Club

Sebelum diberikan latihan sampel terlebih dahulu dilakukan (pre-test) untuk dapat mengetahui kemampuan explosive power otot tungkai pemain tersebut dengan Vertical Jump Test. Berdasarkan tes tersebut, ternyata kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tunas mekar rata-rata 87,50. Selanjutnya diberikan bentuk latihan depth jump kemudian dilakukan (post-test) dengan memakai instrumen tes yang sama. Dari pengukuran tersebut didapatkan hasil rata-rata tes kemampuan pemain bolavoli tunas mekar berubah menjadi 93,88. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali peretemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan depth jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman. Hasil ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji 't' diperoleh hasil $T_{hitung} = 6,19 > T_{tabel} = 2,365$.

Depth jump yaitu latihan melompat dari atas kotak dengan tinggi 60 cm, kemudian dilanjutkan dengan melompat ke atas diikuti gerakan tangan ke atas, lalu mendarat dengan



mengeper. Permukaan mendarat bagusnya sedikit lunak seperti matras atau tanah berumput. Menurut Apri (2012:82) “Lompatan dalam (depth jump) dilakukan pada setiap olahraga karena menggunakan power otot kaki, ketepatan dan kecepatan”. Ada penelitian yang sama yang dilakukan oleh Saputro, (2019:7) mengatakan bahwa latihan depth jump bagus untuk melatih otot-otot hip girdle dan quadriceps, serta punggung bawah dan hamstring. Latihan ini mengembangkan kekuatan, kecepatan otot tungkai atau biasa disebut dengan daya ledak otot tungkai untuk mencapai gerak vertical jump yang baik.

3. Perbedaan Pengaruh Latihan Quick Leap dengan Depth Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Tunas Mekar Club

Analisis menunjukkan bahwa latihan quick leap lebih bagus terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar Club dari pada latihan depth jump. Berdasarkan hasil analisis nilai uji hipotesis yang diperoleh dari kelompok latihan quickleap yaitu 7,64 sedangkan hasil uji hipotesis latihan depth jump memperoleh nilai sebesar 6,19 dengan t tabel 2,365.

Latihan quick leap dan depth jump merupakan merupakan salah satu bagian dari latihan plyometrik. Kedua latihan ini memiliki tujuan yang sama untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan mekanisme gerakan berbeda. Latihan quick leap dilakukan dengan cara melompat keatas kotak setinggi 60 cm dengan tolakan pada kedua kaki, lalu melakukan lompatan melayang yang diikuti oleh kedua tangan yang mengayun ke atas dan kaki menggantung lalu mendarat dengan kedua kaki. Sedangkan latihan depth jump dilakukan dengan cara turun dari atas kotak yang tingginya 60 cm dengan ancang-ancang untuk melakukan loncatan melampaui box yang diikuti dengan ayunan tangan ke atas kemudain mendarat dengan kedua kaki.

Perbedaan mekanisme gerakan antara latihan quickleap dan depth jump yang dijelaskan diatas terlihat bahwa latihan quickleap lebih banyak frekuensi gerak yang menuntut lebih banyak melibatkan kerja otot tungkai serta menuntut otot bekerja lebih keras. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan quick leap lebih berpengaruh untuk kemampuan daya ledak otot tungkai di bandingkan latihan depth jump dikarenakan uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa hasil dari latihan quickleap lebih besar dari latihan depth jump

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pengujian analisis, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan quickleap, depth jump pada kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli Tunas Mekar Club serta Latihan quickleap lebih baik untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli



Tunas Mekar Club dari pada latihan depth jump, di lihat dari hasil uji hipotesis latihan quickleap lebih besar dibandingkan dari latihan depth jump.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, Apri. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Press.

Afrina, N., & Tohidin, D. (2019). Efek Metode Latihan Jump In Place Dan Depth Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli M3c Pesisir Selatan. *Jurnal Stamina*, 2(3), 44-52. <https://doi.org/10.24036/jst.v2i1.34>

Alimuddin, Dahlan F., 2020. *The Development of Soft Ball Sport Through Toss Ball Training in The Athlete Soft Ball . Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 38-41

Bafirman & Agus. 2008. Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP

Erianti & Yuni Astuti. 2019. Bola Voli. Padang: Sukabina Press

Hidayat, F., & Rifki, M. (2020). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain bolavoli. *JURNAL STAMINA*, 3(11), 805-811. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/693>

Iskandar, 2017. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Quick Leap dan Knee Tuck Jump terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli. *Jurnal FKIP Penjaskesrek*

Munizar, Razali dan Ifwandi. 2016. Kontribusi Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash pada Pemain Bola Voli Club Himadirga FKIP UNSYIAH. *Jurnal PESJASKESREK*. Vol 2

Putra, A., & Rifki, M. (2021). Pengaruh Latihan Quick Dan Latihan Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli. *JURNAL STAMINA*, 4(2), 48-55. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/750>

Rifki, M. S., Rahmat, A., & Welis, W. (2020). Somatotype Pemain Bola Voli Indoor Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Kontingen Sumatera Barat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 219–231.

Saputro, Adi. 2019. Pengaruh Latihan Burpee dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Power tungkai Siswa Sekolah Sepakbola Jatayu Waktukelir Sukoharjo KU 13-14 Tahun, *Jurnal UNY*

satmoko, ariadi, & bafirman, bafirman. (2019). Pengaruh Latihan Depth Jump and Side Step Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang. *JURNAL STAMINA*, 2(9), 29-36. <https://doi.org/10.24036/jst.v2i5.347>

Susanti Endang. 2015. Survei Keterampilan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SD Nebegri Ngablak Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang . *Jurnal*

Singh, A. D. 2012. Study of physiological variables of basketball players at different levels of competitions. *International journal of behavioral social and movement sciences*, 1(3)177-185

