

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI ATLET REMAJA BOLA VOLI

Danang Pujo Broto¹
Universitas Negeri Yogyakarta
danangpujobroto@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan pengaruh dari metode latihan dan kelincahan terhadap power otot tungkai atlet remaja bola voli. Penelitian ini menitikberatkan pada variabel-variabel: (1) latihan *plyometric* sebagai variabel bebas, dan (2) otot tungkai sebagai variabel terikatnya. Populasi penelitian ini adalah atlet remaja bola voli berusia 16-17 tahun di Club PERVAS Sleman Yogyakarta dengan total sampel 24. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest group desain*. Data dikumpulkan menggunakan tes *vertical jump*. Data dianalisis menggunakan uji t. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh power otot tungkai atlet remaja bola voli antara kelompok metode latihan *plyometric* menunjukkan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok Kontrol.

Kata kunci: bola voli, kelincahan, power otot tungkai, atlet remaja.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh semua orang, baik laki-laki maupun perempuan dari segala tingkatan usia. Oleh karena itu bola voli cukup mempunyai banyak penggemar dan menggelutinya, dalam permainan bola voli dituntut keterampilan dan kondisi fisik, teknik, taktik dan merupakan satu kesatuan yang saling mendukung. Kondisi fisik dalam permainan bola voli merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Kondisi fisik antara lain daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak (*power*). Komponen kondisi fisik tersebut merupakan faktor utama dalam menunjang teknik dan taktik permainan. Komponen kekuatan menjadi dasar dari komponen-komponen yang lain. Komponen kondisi fisik ini menunjang teknik dasar seorang atlet. Pada umumnya atlet remaja memiliki teknik dasar yang kurang baik, ini di karenakan komponen kondisi fisik yang belum baik atau belum sempurna salah satu kondisi fisik yang harus di miliki atlet remaja. seorang pemain mempunyai *power* yang baik maka pemain tersebut diduga

¹ Danang Pujo Broto: Dosen PGSD Penjas FIK UNY Yogyakarta