

**THE EFFECT JUMP OVER THE BENCH EXERCISE TOWARD
EXPLOSIVE POWER OF LEG MUSCLE OF SMK LABOR BINAAN
FKIP UNRI PEKANBARU MAN VOLLYBALL CLUB**

M.Rizky Mappesona A¹, Drs. Ramadi,S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email: rizkymappesona@gmail.com, No HP:081275084885,
Ramadi59@yahoo.co.id, ardiah_juita@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract : *This research want to know is there any effect of Jump Over The Bench exercise toward the explosive power of leg muscle of SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru man vollyball club, so when do smash, the player get the good jump. This research was experimental research. The population in this research was the man athletes off vollyball SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru, while the sample was all of the man athletes SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru, the total sampling is 12 person. The instrument was used Vertical Power Jump, the purpose is to measure the explosive power of leg muscle. The data was analyzed by using statistic to examine the normality with liliefors test on the significant level α 0,05. The submitted hyphothesis was there is a significant effect of Jump Over The Bench exercise toward the explosive power of leg muscle. It shows that the data was normal. Based on the data analysis, t-test showed T_{count} was 6,343 and T_{table} was 1,796. It means that $T_{count} > T_{table}$. Based on the statistic data analysis, the average of pree_test was 9,61 and the average of post_test was 10,16. In conclusion, there was a significant effect of Jump Over The Bench exercise toward the explosive power of leg muscle of SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru man vollyball club.*

Keywords : *Jump Over The Bench, the Explosive Power of leg muscle.*

PENGARUH LATIHAN *JUMP OVER THE BENCH* TERHADAP *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI PADA TIM VOLI PUTRA SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI

M.Rizky Mappesona A¹, Drs. Ramadi,S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email: Rizkymappesona@gmail.com, No HP:081275084885,
Ramadi59@yahoo.co.id, ardiah_juita@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Jump Over The Bench* terhadap *Explosive Power* otot tungkai pada tim bola voli putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan lompatan *smash* mendapatkan hasil lompatan yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (Eksperimental), dengan populasi pemain bola voli putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *Vertikal Power Jump*, yang bertujuan untuk mengukur *Explosive Power* otot tungkai. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Jump over The Bench* terhadap *Explosive Power* otot tungkai. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,343 dan T_{tabel} 1,796, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata pree-test sebesar 9,61 dan rata-rata post-test sebesar 10,16, maka data tersebut normal. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *Jump Over The Bench* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru.

Kata Kunci: *Jump Over The Bench*, *Explosive Power* Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan saat ini manusia tidak bisa di pisahkan dari kegiatan Olahraga. Olahraga mempunyai peran penting bagi manusia, sebagai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap dalam keadaan prima dan sehat. Selain itu olahraga juga dapat mendidik watak disiplin dan akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Dengan berolahraga kondisi kebugaran tubuh kita terjaga sehingga berpengaruh pada pencapaian prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi dalam berolahraga, diantaranya program latihan yang menunjang dan bakat yang dimiliki oleh atlet itu sendiri.

Olahraga merupakan sebuah bentuk upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan kepada pembentukan karakter, disiplin, sportivitas yang tinggi, serta membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga yang dilakukan memiliki banyak keuntungan, selain di bidang kesehatan, olahraga prestasi. olahraga juga merupakan sebuah sarana untuk mempererat hubungan individu dengan individu, individu dan kelompok, individu dan masyarakat. Dalam pencapaian prestasi olahraga ada beberapa faktor yang mempengaruhi, di antaranya program latihan yang menunjang dan potensi ataupun bakat yang di miliki oleh atlet itu sendiri.

Hal ini diperkuat oleh Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 Pasal 20 yang menyatakan “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Undang-undang tersebut di atas menjelaskan bahwa olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan, yang berarti terencana atau tersusun, berjenjang dan berkelanjutan, memiliki program yang di dukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi tentang keolahragaan. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan, dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang akan di capai dalam pembinaan dan pengembangan membutuhkan waktu yang lama. Latihan merupakan faktor yang paling tepat dalam mencapai prestasi yang optimal. Untuk mencapai kesuksesan dalam prestasi sebaiknya atlet di latih sejak usia dini. Menurut Harsono (1988:100) ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi yang maksimal, yaitu: (a) Latihan fisik (*physica ltraining*), (b) Latihan teknik (*technical ltraining*), (c) Latihan taktik (*tactical training*), (d) Latihan mental (*psychologicall training*).

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan penerapan ke empat aspek latihan tersebut di atas adalah bola voli. Bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 tim, yang masing-masing tim berusaha mematikan bola di area lawan, dan kedua tim di pisahkan oleh sebuah net. Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi *servis*, *passing*, *spike*, dan *block*. Dari teknik teknik tersebut, untuk dapat melakukannya secara maksimal di perlukan kondisi fisik yang baik.

Menurut Sajoto (1995:9) kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bias dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun

pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponen tersebut harus di kembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang di butuhkan tersebut. Adapun komponen tersebut adalah: (a) Kekuatan (*strength*), (b) Dayatahan (*endurance*), (c) Dayaledak (*explosive power*), (d) Kecepatan (*speed*), (e) Dayalentur (*flexibility*), (f) Kelincahan (*agility*), (g) Koordinasi (*coordination*), (h) Keseimbangan (*balance*), (i) Ketepatan (*accuracy*), (j) Reaksi (*reaction*).

Aspek teknik tidak kalah pentingnya dari aspek fisik. Salah satu teknik khusus terpenting dalam permainan bola voli adalah teknik melakukan *spike*, karena dengan *spike* yang mematikan akan dapat menambah poin atau angka bagi suatu team serta dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan, dan sebaliknya kegagalan dalam melakukan *spike* akan memberikan point dan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balasan. Menurut Jaka Sunardi (2008:25) *Spike* merupakan semua sikap yang dilakukan pemain untuk memukul bola kedaerah lawan dengan keras ataupun sedang, tidak termasuk servis dan blok. Dalam melakukan *spike* di butuhkan lompatan yang tinggi untuk menjangkau bola dan melakukan pukulan *spike* yang menukik kearah lapangan lawan. Dengan demikian lompatan sangat di perlukan dan merupakan faktor pendukung yang harus dimiliki oleh *spiker*. Salah satu kondisi fisik yang berpengaruh pada lompatan adalah *explosive power* otot tungkai. *Explosive Power* adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M.Sajoto,1988:17), untuk itu apabila *Explosive Power* Otot Tungkai tidak baik maka dapat dipastikan lompatan (*spike*) tidak dapat dilakukan dengan maksimal.

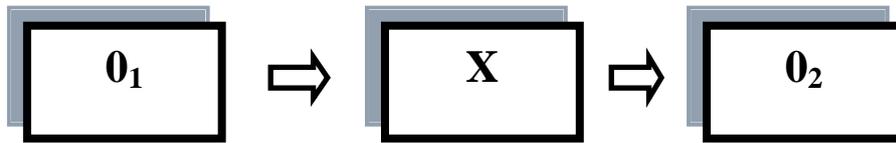
Berdasarkan Observasi yang penulis lakukan pada tim bola voli putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru, penulis menemukan beberapa masalah yaitu, Kurangnya pembinaan fisik atlet, masih lemahnya *Explosive Power* otot tungkai saat melakukan lompatan dalam spike bola voli. Hal ini dilihat dari atlet yang kurang cepat saat melakukan *spike*, sehingga bola sudah turun sejajar dengan net, dan juga kekuatan atlet yang masih lemah saat melompat, sehingga saat melakukan *spike* bola lebih sering menyangkut di net. Adapun latihan yang dapat diberikan dalam meningkatkan *Explosive Power* Otot Tungkai adalah: latihan *Jump Over The Bench*, *Box Jump*, *Skipping Rope*, *Squat Jump* dan lain sebagainya. (Bompa,1993:77).

Dari berbagai jenis latihan yang dapat diberikan, Penulis fokus pada satu bentuk latihan dan ingin meneliti lebih lanjut dengan judul “**PENGARUH LATIHAN *JUMP OVER THE BENCH* TERHADAP *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI PADA TIM VOLI PUTRA SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI PEKAN BARU**”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest Vertical Power Jump*. (Ismaryati, 2008:116). Setelah itu orang coba diberikan program latihan *Jump Over The Bench* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest Vertical Power Jump*. (Ismaryati, 2008:105). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Jump Over The Bench* terhadap *Power* otot

tungkai pada Tim Bola Voli Putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

O_1 = *pretest*

X = perlakuan

O_2 = *posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Voli SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru yang berjumlah 12 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 12 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 12 orang pemain voli putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) tes *vertical power jump* sebelum melakukan latihan *Jump Over The Bench* dan tes akhir (*post-test*) tes *vertical power jump* setelah melakukan latihan *Jump Over The Bench* selama 16 kali pertemuan, dari bulan April 2016 sampai dengan bulan Mei 2016. Sampel berjumlah sebanyak 12 orang pemain voli putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Jump Over The Bench* terhadap *Power Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru*. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Jump Over The Bench* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan *Power Otot Tungkai* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil Pre-test *Vertical Power Jump*

Setelah dilakukan test *Vertical Power Jump* sebelum dilaksanakan metode latihan *Jump Over The Bench* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test Vertical Power Jump* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pre-test Vertical Power Jump*

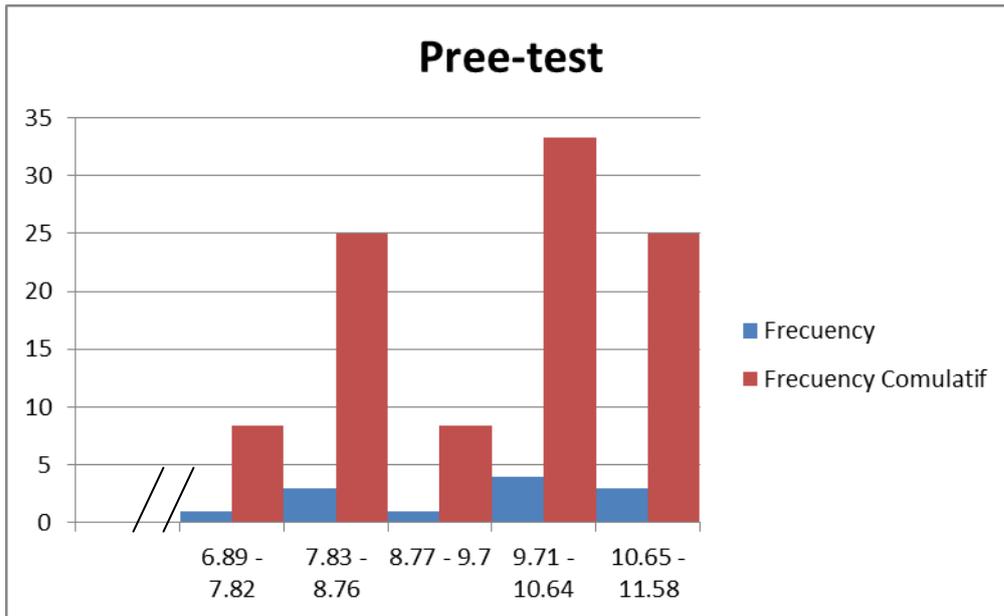
No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	<i>Sampel</i>	12
2	<i>Mean</i>	9,61
3	<i>Std. Deviation</i>	1,4
4	<i>Variance</i>	1,96
5	<i>Minimum</i>	6,89
6	<i>Maximum</i>	11,22
7	<i>Sum</i>	115,34

Berdasarkan analisis terhadap data *Pre-test Leg Dynamometer* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 11,22 skor terendah 6,89, dengan *mean* 9,61, standar deviasi 1,4, dan varian 1,96. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data *Pre-test Vertical Power Jump*

Nilai Interval Data Hasil <i>Pre-test Vertical Power Jump</i>		
Nilai Interval	Frequency	Frequency Comulative
6.89 - 7.82	1	8.33
7.83 - 8.76	3	25
8.77 - 9.7	1	8.33
9.71 - 10.64	4	33.33
10.65 - 11.58	3	25
Jumlah Sampel	12	100,00

Berdasarkan tabel frekuensi diatas hanya 1 orang (8,33) memperoleh explosive power dengan nilai *interval* 6,89 – 7,82 , 3 orang (25,00) dengan nilai *interval* 7,83 – 8,76 , 1 orang (8,33) dengan nilai *interval* 8,77 – 9,7, 4 orang (33,33) dengan nilai *interval* 9,71 – 10,64 , dan 3 orang (25,00) dengan nilai *interval* 10,65 – 11,58.



Gambar 1 Histogram Hasil Pree-test Vertical Power Jump

2. Hasil Post-test Vertical Power Jump

Setelah dilakukan test *Vertical Power Jump* setelah dilaksanakan metode latihan *Jump Over The Bench* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test Leg Jump Over Power* sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test Vertical Power Jump*.

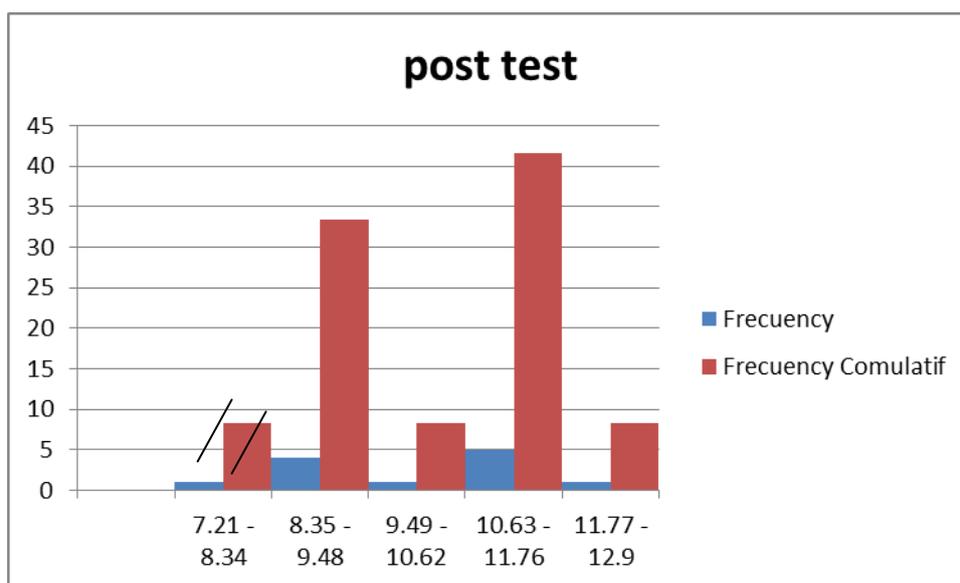
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	12
2	<i>Mean</i>	10,16
3	<i>Std. Deviation</i>	1,6
4	<i>Variance</i>	2,56
5	<i>Minimum</i>	7,21
6	<i>Maximum</i>	12,45
7	<i>Sum</i>	121,94

Berdasarkan Analisis Hasil *post-test Vertical Power Jump* test sebagai berikut : skor tertinggi 12,45, skor terendah 7,21, dengan Rata-Rata 10,16, standar deviasi 1,6, dan varian 2,56. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4 Nilai *Interval Data Post-test Vertical Power Jump*

Nilai Interval Data Hasil <i>Post-test Vertical Power Jump</i>		
Nilai <i>Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
7.21 - 8.34	1	8.33
8.35 - 9.48	4	33.33
9.49 - 10.62	1	8.33
10.63 - 11.76	5	41.67
11.77 - 12.9	1	8.33
jumlah sampel	12	100,00

Berdasarkan *Tabledistribusi frekuensi* diatas hanya 1 orang (8,33) memperoleh explosive power dengan nilai interval 7,21 – 8,34, 4 orang (33,33) memperoleh explosive power dengan nilai interval 8,35 – 9,48, 1 orang (8,33) memperoleh explosive power dengan nilai interval 9,49 – 10,62, 5 orang (41,67). Memperoleh explosive power dengan nilai interval 10,63 – 11,76, 1 Orang (8,33) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 11.77 – 12,9.

Gambar 2. *Histogram Hasil post-test Vertical Power Jump*

A. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji

lilliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Jump Over The Bench (X) Explosive Power* Otot Tungkai (Y) dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut :

Dari tabel 5 dibawah, terlihat bahwa data hasil *Pree-test Vertical Power Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar **0,136** dan Ltabel sebesar **0,242** Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Vertical Power Jump* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Vertical Power Jump post-test* menghasilkan Lhitung **0,090** lebih kecil dari Ltabel sebesar **0,242**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Vertical Power Jump Post-test* adalah berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Leg Dynamometer

Variabel	L Hitung	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Vertical Power Jump</i>	0,136	0,242	Normal
Hasil <i>Post-test Vertical Power Jump</i>	0,090	0,242	Normal

B. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H₀ : Terdapat pengaruh latihan *Jump Over The Bench (X)* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai (Y) Pada Tim Bola Voli Putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Jump Over The Bench (X)* yang signifikan dengan Hasil Terhadap *Power* Otot Tungkai (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan tHitung sebesar 6,343 dan tTabel sebesar 1,796. Berarti t Hitung > t Tabel. Dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H₁ diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Jump Over The Bench (X)* Terhadap *Power* Otot Tungkai (Y) Pada Tim Voli Putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI. Pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t Hitung	t Tabel	Keterangan
Hasil analisis	6,343	1,796	H₀ ditolak dan H₁ diterima

C. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Terdapat pengaruh latihan *Jump Over The Bench* terhadap *Power* Otot Tungkai pada Tim Voli Putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Latihan *Jump Over The Bench* adalah bentuk latihan dengan tujuan untuk meningkatkan *Power* Otot Tungkai, bentuk latihan ini memiliki karakteristik gerakan dimana kedudukan menghadap kearah bangku, setelah melompat perbaiki posisi kembali menghadap kebangku dan segera melompat kembali. Latihan *Jump Over The Bench* ini di lakukan dalam 5-8 set dari 10-20 kali perlakuan, dengan waktu istirahat 8-10 menit antar set. Latihan jump over the bench dapat di lakukan dengan tinggi bangku 25-60 cm. (Bompa, 1993:101)

Dari hasil diatas, jelas bahwa perbedaan kedua *Power* Otot Tungkai sebelum dan sesudah melakukan latihan *Jump Over The Bench* nampak jelas peningkatan.

Berdasarkan hasil diatas, jelas bahwa latihan yang baik dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang diinginkan seperti *Power* Otot Tungkai.

Agar tercapai tujuan dari latihan *Jump Over The Bench* diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan berbeban secara teratur, continiu dan terprogram akan memberikan pengaruh *Explosive Power* Otot Tungkai yang baik.

Latihan Jump Over The Bench

Latihan *Jump Over The Bench* merupakan merupakan bentuk latihan dengan tujuan untuk meningkatkan *Power* Otot Tungkai. Tujuannya adalah untuk membentuk *power* otot tungkai, Latihan ini diberikan untuk mendukung dalam usaha peningkatan *power* otot tungkai pada saat melakukan lompatan smash pada permainan bola voli. Dengan demikian dalam melakukan lompatan *smash* pada permainan bola voli faktor *power* otot tungkai merupakan salah satu hal dalam mencapai keberhasilan dalam melakukan lompatan smash.

Smash yang baik dan mematikkan akan dapat menambah point atau angka bagi suatu team serta dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan, dan sebaliknya kegagalan dalam melakukan smash akan memberikan point dan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balasan. Dalam melakukan smash diperlukan lompatan yang tinggi agar dapat menjangkau bola dan melakukan pukulan smash yang menukik kelapangan permukaan lawan. Dengan demikian lompatan sangat diperlukan dan salah satu faktor pendukung yang harus dimiliki oleh smasher.

Adapun metode pelaksanaan dalam melakukan latihan *Jump Over The Bench* adalah :

Kedudukan berdiri menghadap kearah bangku, lompati bangku, setelah melompat perbaiki posisi kembali menghadap kebangku dan segera melompat kembali. Latihan *Jump Over The Bench* ini di lakukan dalam 5-8 set dari 10-20 kali perlakuan, dengan waktu istirahat 8-10 menit antar set

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan *Jump Over The Bench* terhadap *Power* otot tungkai pada tim Voli Putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari data hasil *Pree-Test Vertical Power Jump*, setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar **0,136** dan Ltabel sebesar **0,242**. Kemudian di berikan latihan selama 16 kali pertemuan kepada 12 orang sampel. Lalu dilakukan *Post-Test Vertical Power Jump*, dari perhitungan yang dilakukan menghasilkan Lhitung sebesar **0,090** dan Ltabel sebesar **0,242**. Data yang di peroleh dianalisis secara kuantitatif. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan tHitung sebesar **6,343** dan tTabel sebesar **1,796**. Berarti tHiting > tTabel.

Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Jump Over The Bench* (X) dengan *Power* Otot Tungkai (Y) Pada Pada Tim Voli Putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para siswa.
2. Diharapkan bagi Tim Voli Putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel lain.
4. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembanding.
5. Untuk melatih *Explosive Power* Otot Tungkai yang diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan *Explosive Power* Tim Voli Putra SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI, disarankan menggunakan latihan *Jump Over The Bench*.
6. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar tingkat keberartian penelitian lebih terjaga. Disarankan mencantumkan validitas dan reabilitas alat ukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud
- Nuril Ahmadi, 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Jaka Sunardi, 2008. *Bola Voli*. Klaten : maeanan Jaya Cemerlang
- Sajoto, 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Bompa, 1993. *Power Training For Sport*. Canada : Coaching Association of Canada
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Asdi mahasatya
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP dan UNS Press
- Engkos kosasih, 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo
- Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan kekuatann Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sukadiyanto. 2008. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta.
- Rustamaji, 2008. *Olahraga kegemaranku Bola voli*. Klaten