

THE EFFECT OF QUICK LEAP TO LEG MUSCLE POWER TRAINING ON VOLLEYBALL PLAYERS IN BOARDING SCHOOL TECHNOLOGY RIAU

Fajar Imam Sanyaja¹, Dr. Zainur., M.Pd², Agus Sulastio, S.Pd. M.Pd³

E-mail: fhajarimam7@gmail.com, No. HP: 082268401816, Dr.zainur@gmail.com, sulastio.fatma@gmail.com

*Sports Training Education
Faculty Of Education And Educational Science
University Of Riau*

Abstark: *The problem in this research is that when striking the ball it seems less like jumping. And when jumping is often not optimal due to weak leg muscle power, so opponents can easily find points when the conditions in the boarding school are from Riau volleyball players for men's technology. The title in this research is "the effect of rapid jump training on volleyball players in Riau pesantren technology" so that the goals of future athletes can perform and play much better and especially after research and discover whether there is an increase in the ability of athletes in volleyball strength to keep track of the opponent's game and to achieve maximum results in the future. The form of this research is to use a one-group pretest-post-test design approach with a population of male volleyball players in Riau pesantren technology. The data in this research is a whole population of 8 people. The instrument used in this study was to use a vertical power jump test, which aims to determine the effect of rapid jump training on the explosive power of leg muscles in the men's volleyball boarding school. The data is then statistically processed to test the normality using the Lilifour test at a significant level of 0.05 α . X LoMax produces 0.182 and L_{table} 0.271 based on the analysis of normality test data, which means $LoMax < L_{table}$. while the Y variable yields a LoMax of 0.166 and an L_{table} of 0.285. This means $LoMax < L_{table}$, then the data is distributed normally. The proposed hypothesis is that there is an effect of rapid jump training on the explosive power of leg muscles in volleyball players in Riau boarding school technology. Based on statistical data analysis, there is an average variable X 16.87 and an average variable Y of 17.26. Thus it can be concluded that for the effect of variable x with variable y the value of $t = 3,250$ is obtained, then $t_{count} > t_{table}$ ($3,250 > 1,895$), then H_a is accepted, in other words, there is a significant effect on the effect of rapid jump training on male explosive power Riau pesantren technology volleyball players.*

Key Words: *Fast Quick Leap, Leg Muscle Power*

PENGGARUH LATIHAN *QUICK LEAP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI (*EXPLOSIVE POWER*) PEMAIN BOLA VOLI PUTRA PESANTREN TEKNOLOGI RIAU

Fajar Imam Sanyaja¹, Dr. Zainur,. M.Pd², Agus Sulastio, S.Pd. M.Pd³

E-mail: fhajarimam7@gmail.com, No. HP: 082268401816, Dr.zainur@gmail.com, sulastio.fatma@gmail.com

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstark : Masalah dalam penelitian ini adalah pada saat memukul bola nampak kurang saat melakukan lompatan. Dan pada saat melakukan lompatan sering tidak maksimal karena lemahnya power otot tungkai, jadi pemain lawan dengan mudah mencari poin di saat kondisi tersebut pada pemain bola voli putra pesantren teknologi riau. Judul yang di teliti penelitian ini adalah “pengaruh latihan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai (*explosive power*) pemain bola voli putra pesantren teknologi riau” sehingga tujuan kedepannya atlet bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian dan mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan powernya atlet dalam permainan bolavoli agar bisa mengimbangi permainan lawan dan mencapai hasil yang maksimal kedepannya. Bentuk penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan *one group pretest-postest design* dengan populasi pemain bola voli putra pesantren teknologi riau. data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 8 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *vertical power jump*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola voli putra pesantren teknologi riau. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan 0,05 α . Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,182 dan L_{tabel} 0,271, berarti $LoMax < L_{tabel}$. sedangkan variabel Y menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,166 dan L_{tabel} sebesar 0,285. Ini berarti $LoMax < L_{tabel}$ maka data tersebut berdistribusi normal. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola voli putra pesantren teknologi riau. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata variabel X 16,87 dan rata-rata variabel Y sebesar 17,26 Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk pengaruh antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $t = 3,250$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $(3,250) > (1,895)$, maka H_a diterima, dengan kata lain terdapat Pengaruh yang signifikan pada pengaruh latihan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungka pemain bola voli putra pesantren teknologi riau.

Kata Kunci: Latihan *Quick Leap*, Power Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang umumnya terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya yang nantinya memiliki suatu tujuan tersendiri, baik itu berupa kemenangan, prestasi optimal dan bahkan hanya untuk sekedar rekreasi. Olahraga bisa dilakukan diberbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak – anak, remaja, dewasa, baik laki – laki maupun perempuan. Aktifitas olahraga itu sendiri bisa bersifat menyenangkan dan menghibur secara tidak langsung membuat tubuh menjadi lebih sehat. Di kalangan masyarakat luas, Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja. Tetapi juga untuk mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional melalui *event-event* atau pertandingan. Berarti hal ini menunjukkan olahraga memiliki peranan yang sangat penting dan tidak bisa diabaikan demi mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Untuk mencapai prestasi bukanlah sesuatu hal yang mudah selain usaha dan kerja keras, faktor-faktor yang harus dimiliki tiap-tiap atlet bila ingin mencapai prestasi yang maksimal yaitu: Pengembangan fisik, Pengembangan *teknik*, *Pengembangan taktik*, *Pengembangan mental* dan kematangan juara (Sajoto, 1995:07). Sehingga atlet bisa dibina, ditingkatkan, dipusatkan dengan tujuan agar atlet dapat meraih prestasi maksimal. olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, serta memiliki tujuan yang pasti dan didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang tersedia. hal ini dimaksudkan agar tercapainya prestasi yang maksimal. Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga bola voli.

Di Indonesia Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, karena melalui cabang olahraga ini nama Indonesia dikenal dimasyarakat luas, hal tersebut dibuktikan dengan dipertandingkannya olahraga bola voli pada olimpiade pertama di Athena Yunani (1896), dan banyak lagi *event-event* dan pertandingan-pertandingan lainnya. namun untuk meraih prestasi itu semua, tentu banyak hal yang perlu disiapkan baik itu kesiapan atlet, kesiapan pelatih dalam membina, dan lain-lain sebagainya. Selain itu dalam permainan bola voli atlet bukan hanya bisa menguasai teknik dan taktik saja, tetapi juga dituntut memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu faktor dalam peningkatan prestasi dalam permainan bola voli. Oleh sebab itu, maka penting bagi atlet untuk menjaga dan mengembangkan kualitas fisiknya. Sehingga atlet dapat mewujudkan puncak prestasi yang ingin dicapai.

Adapun Komponen-komponen kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). (Sajoto, 1995:8,10). Dari beberapa komponen diatas yang dibutuhkan dalam permainan bola voli (Guntur Blume 2004:22) yaitu : kekuatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, dan reaksi. salah satunya komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan bola voli yaitu kekuatan otot tungkai (*explosive power otot tungkai*).

Sehingga peneliti memberikan test *Vertical Power Jump*, peneliti menemukan masalah bahwa siswa tersebut kekurangan daya ledak. Berdasarkan observasi yang telah

penulis lakukan pada Tim bolavoli putra Pesantren Teknologi Riau pada saat latihan dan pada saat pertandingan, penulis melihat dan menjumpai beberapa masalah yaitu : Kurang maksimalnya pada saat melakukan lompatan untuk memukul bola di atas net yang mengakibatkan bola tidak bisa menyebrang ke daerah lawan. Untuk mengatasi masalah tersebut maka diberikan latihan sehingga kedepannya siswa bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah diberikan latihan daya ledak otot tungkai atlet meningkat dari sebelumnya agar bisa mengimbangi permainan lawan dan mencapai prestasi yang maksimal kedepannya. Adapun latihan latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *quick leap* dan latihan *depth jump* (Radclife 1985, didalam buku Bafirmandan Apri Agus 2008:98). Penulis memilih latihan *quick leap* karena latihan ini berpengaruh dominan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai karena dalam latihan ini terdapat dua kali lompatan, yaitu melompat ke atas *box* lalu kemudian dilanjutkan kembali dengan lompatan dari atas *box* dan mendarat dengan posisi kaki menekuk/mengeper.

Berdasarkan masalah diatas, penulis fokus untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh latihan *Quick Leap* Terhadap Daya Ledak(*Explosive Power*) Pemain Bola Voli Putra Pesantren Teknologi Riau”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono, 2008:107). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah *Quick Leap*, dan variabel terikat (Y) adalah *Explosive Power* Otot Tungkai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui *Interval Sprint* dengan menggunakan instrumen *vertical power jump*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 8 orang sampel yang merupakan Pemain tim bola voli putra pesantren teknologi riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah *Quick Leap*, dan variabel terikat (Y) adalah *Power* Otot Tungkai.

1. Hasil *Pree-test Vertical Jump Power Test*

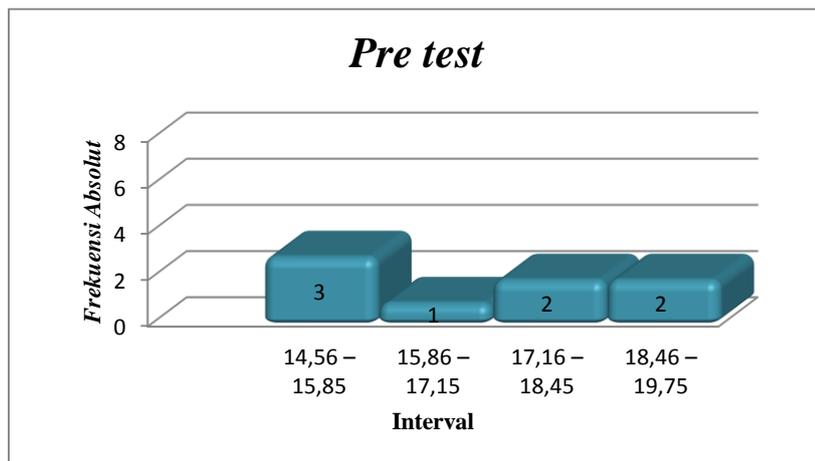
Setelah dilakukan *Vertical Jump* test sebelum dilaksanakan metode latihan *Quick Leap* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *Pree-test Vertical Jump* test sebagai berikut.

No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	Sampel	8
2	Jumlah	135
3	Rata – Rata	16,87
4	Nilai Tertinggi	19,68
5	Nilai Terendah	14,56
6	Varians	3,05
7	Standar Deviasi	1,74

Berdasarkan analisis terhadap data *Pre-test Vertical Jump Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah 135, skor tertinggi 19,68 skor terendah 14,56 dengan rata rata 16,87 standar deviasi 1,74 dan varian 3,05. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	14,56 – 15,85	3	37,5%
2	15,86 – 17,15	1	12,5%
3	17,16 – 18,45	2	25%
4	18,46 – 19,75	2	25%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* diatas hanya 3 orang (37,5%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 14,56 – 15,85, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang, 1 orang (12,5%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 15,86 – 17,15, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang, 2 orang (25%) memperoleh kekuatan dengan interval 17,16 – 18,45, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang. 2 orang (25%) memperoleh kekuatan dengan interval 18,46 – 19,75, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada histogram sebagai berikut:



Gambar: 1. Histogram Hasil Pree-test Vertical power Jump Test

2. Hasil Post-test Vertical Power Jump Test

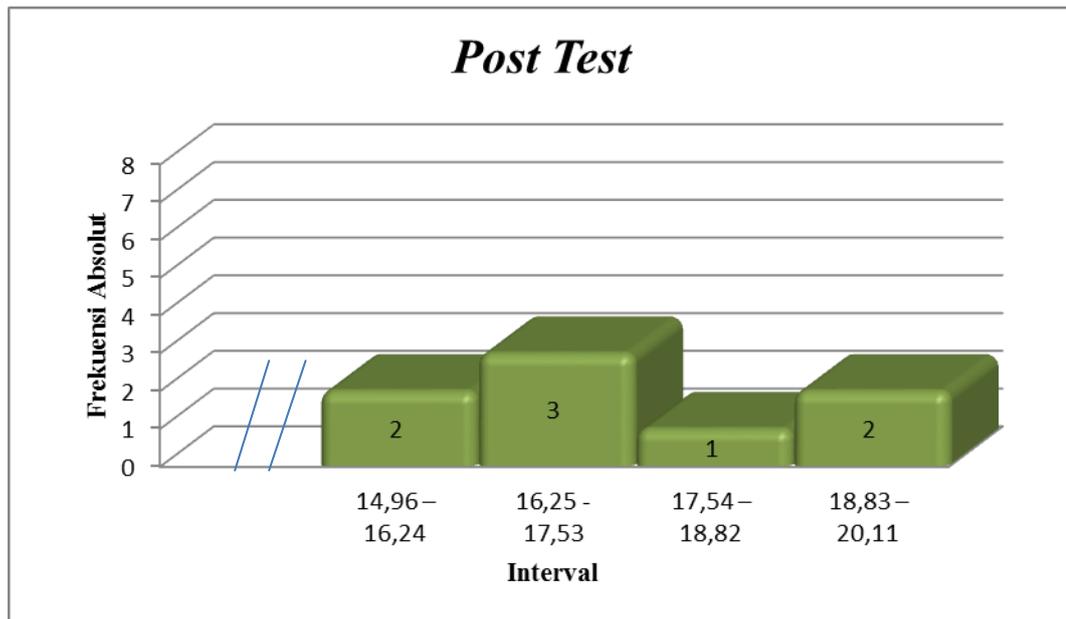
Setelah dilakukan Vertical Jump test sebelum dilaksanakan metode latihan Quick Leap maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil Post-test Vertical Jump test sebagai berikut.

No	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	8
2	Jumlah	138,15
3	Rata-Rata	17,26
4	Nilai Tertinggi	20,07
5	Nilai Terendah	14,96
6	Varians	2,84
7	Standart Deviasi	1,68

Bedasarkan analisis terhadap data Post-test Vertical Jump Test diatas dari 8 sampel dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah keseluruhan 138,15 skor tertinggi 20,07 skor terendah 14,96 dengan rata rata 17,26 standar deviasi 1,68 dan varian 2,84. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	14,96 – 16,24	2	25%
2	16,25 - 17,53	3	37,5%
3	17,54 – 18,82	1	12,5%
4	18,83 – 20,11	2	25%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* diatas hanya 2 orang (25%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 14,96 – 16,24, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 3 orang (37,5%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 16,25 - 17,53, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 1 orang (12,5%) memperoleh kekuatan dengan interval 17,54 – 18,82, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 2 orang (25%) memperoleh kekuatan dengan interval 18,83 – 20,11, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori cukup. Berikut histogram posttest:



Gambar 2. Histogram Hasil Post-test *Vertical Jump Test*

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

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Quick Leap* (X) Daya ledak (Y) dapat dilihat sebagai berikut:

Dari tabel dibawah, terlihat bahwa data hasil *Pree-test Vertical Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,182 dan $Ltabel$ sebesar 0,285 Ini berarti $LoMax$ lebih kecil dari $Ltabel$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Vertical Jump* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Vertical Jump Post-test* menghasilkan $LoMax$ 0,166 lebih kecil dari $Ltabel$ sebesar 0,285. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Vertical Jump Post-test* adalah berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil *Vertical Jump Test*

Variabel	Lo Max	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pre-test Vertical Power Jump</i>	0,182	0,285	Normal
Hasil <i>Post-test Vertical Power Jump</i>	0,166	0,285	Normal

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terhadap pengaruh latihan *Quick Leap* (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap Daya ledak (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{Hitung} sebesar 3,250 dan t_{Tabel} sebesar 1,895. Berarti $t_{Hitung} > t_{Tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Quick Leap* (X) Terhadap Explosive Daya ledak (Y) Pada Pemain bola voli putra pesantren teknologi riau. Pada huruf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bola voli adalah daya ledak otot tungkai yang baik. Daya ledak otot tungkai adalah salah satu kondisi fisik yang penting untuk mencapai prestasi, pada saat melakukan smash atlet harus melakukan lompatan yang baik, karena apabila lompatan atlet baik maka smash seorang atlet lebih baik dan lebih tajam mengarah lapangan permainan lawan.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan latihan *Quick Leap* selama 16 kali pertemuan yang dilakukan dari bulan Desember 2019 sampai Februari 2019, setelah itu baru diambil lagi data akhir. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,250 dengan T_{tabel} 1,895 maka terjadi pengaruh yang signifikan. Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Quick Leap* terhadap *explosive power* otot tungkai pada permainan Bola Voli Putra Pesantren Teknologi Riau.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *Quick Leap* terhadap *explosive daya ledak* pada Pemain bola voli putra pesantren teknologi riau. Namun ada yang terdapat pengaruh yang signifikan pada anak yang bernama tedy karena anak tersebut mempunyai otot tungkai yang baik, selain itu dalam melakukan latihan tedy sangat disiplin dan serius dari pada teman teman lainnya.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun masih banyak anak anak yang bermain main atau bercanda saat melakukan latihan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan bimotorik ke standart yang paling tinggi atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Dari hasil diatas, jelas bahwa ada peningkatan Daya ledak sesudah melakukan latihan *Quick Leap*. Agar tercapai tujuan dari latihan *Quick Leap* diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan secara teratur, kontinyu dan terprogram akan memberikan pengaruh kekuatan otot yang sangat baik.

Jadi dengan adanya latihan *Quick Leap* terhadap *explosive daya ledak*, maka ada peningkatan kemampuan dalam lompatan saat melakukan smash tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Dari 8 atlet yang mengikuti metode latihan *Quick Leap* terdapat 2 orang atlet yang tidak mengalami peningkatan sama sekali, yaitu Raka dan Abdi dengan hasil pre-test nya 16,53 posttest nya 16,53 dikarenakan atlet kurang serius dalam melakukan latihan dan bermalas malasan dalam melakukan latihan tersebut. Namun ada 1 atlet yang mengalami peningkatan yang sangat signifikan yang bernama Tedy dengan hasil pretest 15,35 posttestnya 16,53 dikarenakan atlet sangat seius mengikuti program latihan yang diberikan dan mempunyai otot tungkai yang baik

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Quick Leap* terhadap power dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (7) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (3,250) > t_{tabel} (1.895) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Quick Leap* Terhadap Daya ledak Pada Pemain bola voli putra pesantren teknologi riau. Untuk mendapatkan suatu hasil *power* dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkan power yaitu dengan latihan *Quick Leap*. Metode latihan *Quick Leap* adalah salah satu latihan *plyometric* yang bermanfaat untuk meningkatkan tinggi lompatan, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan otot-otot yang terdapat pada tungkai. Mulai dari berdiri di atas box dan melompat ke atas box dan turun sampai melompati box 1 buah secara berurut urut sampai 3-10 kali pengulangan dan 4-6 set. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Quick Leap* yang signifikan terhadap peningkatan power. Latihan yang terprogram dan *continue*, semakin rutin kita melakukan latihan *Quick Leap*, maka semakin baik power kita, apalagi pada atlet bola voli yang sangat membutuhkan *power* dalam pertandingan.

SIIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Jenis dalam penelitian ini adalah *experiment* dengan rancangan penelitian ini adalah *One-Group Preetest Posttest Design*. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 8 orang. Dengan instrumen tes *Vertical Jump* lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan *pre-test Vertical Jump* dengan rata-rata sebesar 16,87 kemudian dilakukan latihan *Quick Leap* selama 16 kali pertemuan pada Pemain bola voli putra pesantren teknologi riau yang berjumlah 8 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 17,26. Bedasarkan analisis data *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan sebesar 0,39 Dan berdasarkan analisis statistik inferensial

dengan menggunakan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,250 dan t_{tabel} sebesar 1,895. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa *Explosive Power* berpengaruh dengan latihan *Quick Leap* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan otot tungkai. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Quick Leap* (X) terhadap *explosive power* otot tungkai (Y) pada Pemain bola voli putra pesantren teknologi riau.

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 dikalangan para siswa.
2. Diharapkan bagi Pemain bola voli putra pesantren teknologi riau 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 yang berbeda.
4. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembanding.
5. Untuk melatih Kekuatan Otot Tungkai yang diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan kekuatan Daya ledak disarankan menggunakan latihan *Quick Leap*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. ERA PUSTAKA UTAMA: Solo
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Beutelstahl, Dieter. (2011). *Belajar Bermain Bola Volley (edisi revisi)*bandung.
- Faruq. 2009. *Meningkatkan kebugaran jasmani*. Grasindo. Surabaya
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung