

THE EFFECT OF STRIDE JUMP CROSSOVER EXERCISE ON LEVEL MUSCLE POWER IN THE VOLIARY CLUB PUTRA SMVC KECAMATAN TAPUNG

Diky Surya Wahyu, Zainur, Agus Sulastio

Email: dikysuryawahyu13@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecture.unri.ac.id

Phone Number: +62 822-8802-6256

*Sports Training Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *Based on the results of observations by researchers in the field, the athlete of the Tunas Putra volleyball club, SMVC, Tapung District. Researchers observed that in training sessions and in matches, the athletes of the Men's Volleyball Club, SMVC, Tapung District, still had many shortcomings, one of which was the leg muscles when jumping during smashes and blocks. So that when the smash or block is not optimal, so that the smash is not carried out properly or can be blocked by the opponent, as well as what happened to the SMVC Men's Volleyball Club athlete in the Tapung District at the time of the block, it was so easy for the opponent to smash, as a result in the match always lose. The purpose of this study was to determine the effect of Stride Jump Crossover training on leg muscle power at the SMVC men's volleyball club, Tapung District. The population in this study were 15 men's volleyball club, SMVC, Tapung District. In this study, the sampling technique was carried out by means of total sampling, where the samples were male players who routinely exercised. From the entire population, there are 15 samples. The instrument used in this study was the vertical jump. The data obtained were analyzed using t-test comparisons. Based on data analysis and discussion, it can be concluded that there is an effect of Stride Jump Crossover training on leg muscle power in the men's volleyball club SMVC, Tapung District, proven by the results of $t_{count} 1.790 > t_{table} 1.762$ at $\alpha = 0.05$. This proves that by doing the Stride Jump Crossover exercise, the leg muscle power can get better results.*

Key Words: *Stride Jump Crossover Exercise, Leg Muscle Power*

PENGARUH LATIHAN *STRIDE JUMP CROSSOVER* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA CLUB BOLA VOLI PUTRA SMVC KECAMATAN TAPUNG

Diky Surya Wahyu, Zainur, Agus Sulastio

Email: dikysuryawahyu13@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecture.unri.ac.id

Nomor HP: +62 822-8802-6256

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan, atlet Tunas Klub Bola voli Putra SMVC Kecamatan Tapung. Peneliti mengamati dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan pada atlet Klub Bola voli Putra SMVC Kecamatan Tapung masih banyak kekurangan, Salah satunya seperti otot tungkai pada saat melompat saat melakukan *smash* maupun blok. Sehingga pada saat melakukan *smash* maupun blok tidak maksimal, sehingga *smash* tidak terlaksana dengan baik atau bisa di blok oleh lawan, begitu juga yang terjadi pada atlet Klub Bola voli Putra SMVC Kecamatan Tapung pada saat blok, begitu mudahnya lawan untuk melakukan *smash*, akibatnya dalam pertandingan selalu kalah. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* Terhadap *Power* otot tungkai pada klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung. Populasi dalam penelitian ini adalah klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung sebanyak 15 orang putra. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling*, dimana yang dijadikan sampel adalah pemain putra yang rutin latihan. Dari seluruh populasi, maka berjumlah 15 orang sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah vertikal jump. Data yang diperoleh di analisis dengan menggubakan komparasi uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap *power* otot tungkai pada klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung terbukti dengan hasil $t_{hitung} 1,790 > t_{tabel} 1.762$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *Stride Jump Crossover*, maka *power* otot tungkai dapat hasil yang lebih baik.

Kata Kunci: Latihan *Stride Jump Crossover*, *Power* Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Pada saat ini olahraga yang sangat memasyarakat dan cukup populer yang banyak dimainkan mulai dari tingkat Anak-anak hingga orang dewasa dan tidak asing lagi bagi kita salah satunya Bola voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di muka bumi, olahraga ini dimainkan oleh berjuta-juta manusia baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu Negara pun di muka bumi ini yang tidak mengenal Bola voli.

Perkembangan bola voli di Provinsi Riau sangat memuaskan, saat ini dapat kita lihat dari banyaknya pertandingan-pertandingan bola voli yang diadakan di daerah-daerah Kabupaten Propinsi Riau. Bola voli juga berkembang di lingkungan SMA (Sekolah Menengah Atas) di Riau, ini terlihat jelas dengan lengkapnya sarana dan prasarana lapangan voli, karena permainan bola voli tidak hanya mudah dikuasai dan sangat baik untuk membentuk individu keseluruhan. Selain di sekolah, klub-klub yang ada juga sangat berkembang, dengan melihat banyaknya klub-klub yang ada di provinsi Riau. Salah satunya ada di Kabupaten Kampar tepatnya di Kecamatan Tapung. Berdiri salah satu klub Bola voli yaitu klub Bola Voli SMVC.

Menurut Mukholid (2007:13) Bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan diudara diatas net dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Bola voli juga merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan peralatan yang sederhana dan dapat dimainkan lebih dari satu orang, namun bola voli lebih dari itu, karena pada pertandingan Bola voli bukan saja teknik bermain dan kemampuan individu dalam mengolah bola yang ada di dalam pertandingan baik sebagai tim maupun perorangan tetapi juga emosi yang berasal dari dalam hati para pihak yang terlibat.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang akan di capai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan merupakan faktor yang paling penting dalam pencapaian prestasi yang optimal. Kurang tepat apabila ada pendapat yang mengatakan bahwa atlet itu tidak dilahirkan melainkan atlet itu dibentuk dengan program latihan yang benar. Latihan di mulai di usia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi di tingkatkan dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak atlet mampu mencapai kesuksesan.

Adapun empat macam kelengkapan yang harus dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi maksimal, yaitu : 1 pengembangan fisik (*physical build-up*), 2 Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3 Pengembangan mental (*mental build-up*), 4 Kematangan juara.(Sajoto, 1995: 7).Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga ke empat aspek pendukung tersebut harus baik, sesuai dengan cabang olahraga yang di tekuninya.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat di butuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan sebagai titik tolak suatu olahraga prestasi. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan di tujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

Mengingat bola voli termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik sangat penting dalam menunjang aktivitas permainan. maka dari itu kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang optimal. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen–komponen kondisi fisik tersebut meliputi. 1 kekuatan (*strength*); 2. Daya tahan (*endurance*); 3. Power otot (*muscular explosive power*); 4. Kecepatan (*speed*); 5. kelenturan (*flexibility*); 6. Keseimbangan (*balance*); 7. Koordinasi (*coordination*); 8. Kelincahana (*agility*); 9. Ketepatan (*accuracy*); 10. Reaksi (*reaction*). (Sajoto, 1995:5)

Menurut Syafruddin (2011:79-94) “kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Elemen-elemen kondisi fisik tersebut adalah kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), power (*explosive power*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*fleksibilitas*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”. Sedangkan menurut Erianti, 2004:112-130 meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan dan koordinasi. Didalam kekuatan diperlukan kekuatan kecepatan (*explosive power*). Kekuatan kecepatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kemampuan tersebut merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kebanyakan cabang olahraga membutuhkan kekuatan kecepatan atau power. Kekuatan dan kecepatan ini di butuhkan dalam cabang olahraga seperti lompat dan smash dalam permainan bola voli, tolak, lempar dan lompat dalam cabang atletik, servis pada olahraga tenis, karate, judo dan lain-lain.

Banyak cabang olahraga yang membutuhkan *power* diantaranya adalah cabang bola voli. Menurut Arsil (1999: 71) “*power* tergantung dari kekuatan dan kecepatan tubuh. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi”. Sedangkan Bafirman dan Apri Agus (2008:84) menjelaskan bahwa, “*power* adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”. Menurut Erianti, (2004:79) menjelaskan bahwa: Untuk dapat melakukan *smash* dengan baik dalam permainan bola voli, seorang atlet harus didukung oleh unsur-unsur teknik, kemampuan bekerjasama dengan tim, kematangan mental, kekompakan, pengalaman dan yang lebih pentingnya harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik, seperti power kaki (*power* otot tungkai), sehingga ia mampu melompat yang tinggi untuk memukul bola di atas net.

Menurut Corbin dalam Arsil (1999:82) “*Explosive power* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive power* atau dengan cepat, *explosive power* merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh”. Untuk melompat lebih tinggi, dimana untuk melakukan *smash* yang cepat, servis yang mematikan serta blok yang tepat dan akurat diperlukan latihan *pliometrik*. Menurut Radcliffe dan Ferention (1999:1) “*pliometrik* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosive”. Yang dapat merangsang terjadinya *stretch reflex* pada otot tungkai bagian bawah, dimana akhirnya akan menyebabkan terjadinya peningkatan *power* otot tungkai.

Dari hasil observasi peneliti di lapangan, atlit Tunas Klub Bola voli Putra SMVC Kecamatan Tapung. Peneliti mengamati dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan pada atlit Klub Bola voli Putra SMVC Kecamatan Tapung masih banyak kekurangan, Salah satunya seperti otot tungkai pada saat melompat saat melakukan

smash maupun blok. Sehingga pada saat melakukan *smash* maupun blok tidak maksimal, sehingga *smash* tidak terlaksana dengan baik atau bisa di blok oleh lawan, begitu juga yang terjadi pada atlit Klub Bola voli Putra SMVC Kecamatan Tapung pada saat blok, begitu mudahnya lawan untuk melakukan *smash*, akibatnya dalam pertandingan selalu kalah. Berdasarkan permasalahan di atas, untuk meningkatkan *power* otot tungkai perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram.

Menurut Radclife dan Ferention (1999:3) menyatakan bahwa: “beberapa bentuk latihan pliometrik yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai diantaranya: *Stride Jump Crossover, double leg hop progression, double leg speed hop, side hop, side hop spront, angle hop dan lain lain*.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli SMVC Kecamatan Tapung. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2020 - Februari 2021. Menurut Arikunto (2002: 102) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung sebanyak 15 orang putra. Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian, hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2002:117) bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling*, dimana yang dijadikan sampel adalah pemain putra yang rutin latihan. Dari seluruh populasi, maka berjumlah 15 orang sampel.

Alat yang digunakan pita pengukur atau permukaan dan tembok yang diberi ukuran. Pelaksanaannya, orang coba di samping tembok di mana pita pengukur itu berada. Masukkan salah satu tangannya yang paling dekat dengan tembok kedalam air agar jari-jarinya basah. Kemudian orang coba tegak, tangan yang telah di basahi angkat setinggi mungkin ke atas sentuhan/letakkan jari-jari itu ke tembok, sampai terlihat jelas bekasnya. Dalam hal ini perlu diperhatikan bahwa sama sekali orang tidak diperbolehkan membengkokkan tubuhnya atau mengangkat tumitnya (jinjit). Bekas jari-jari tadi di ukur dan dicatat. Berikut orang mulai dengan percobaannya dengan tampak jelas jari-jari. Orang coba melakukan percobaan ini sampai tiga kali. Selisih antara tanda dalam sikap permulaan dan hasil loncatan tertinggi inilah di ukur.

Data yang diperoleh sebagai skor individu di olah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Data yang terkumpul dari *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t. Uji normalitas data *posttest* Ritonga (2006:44) menjelaskan uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan menentukan nilai liliefors observasi maksimum Lo maks. Nilai dari $Lo = F(z) - S(z)$ dan dibandingkan dengan nilai L Tabel dari tabel liliefors. Apabila Lo maks $< L$ Tabel maka data berdistribusi normal.

Dan untuk mengetahui apakah latihan *Stride Jump Crossover* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai, maka digunakan langkah-langkah berikut :

Uji pengamatan berpasangan

Langkah-langkahnya menurut Ritonga (2006:72-73)

1. Tetapkan hipotesis verbal dan hipotesis statistik.
Ho = Tidak ada pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap *powerotot* tungkai pada club bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung.
H1 = Ada pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap *powerotot* tungkai pada club bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung..
 μ_1 = *pretest*
 μ_2 = *posttest*
Ho = $\mu_1 = \mu_2$
H1 = $\mu_1 \neq \mu_2$
2. Tentukan $\alpha = 0,05$ kemudian hitung rata-rata dan variansi di cari nilai t hitung dengan rumus: $t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$

Keterangan :
 \bar{d} = Rata-rata
 sd = Standar deviasi
 n = Sampel
3. Cari table pada 0,05 dengan (db) yaitu $V = n - 1$
- 4 Keputusan
t hitung \geq t table Ho ditolak, t hitung $<$ t table Ho diterima.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

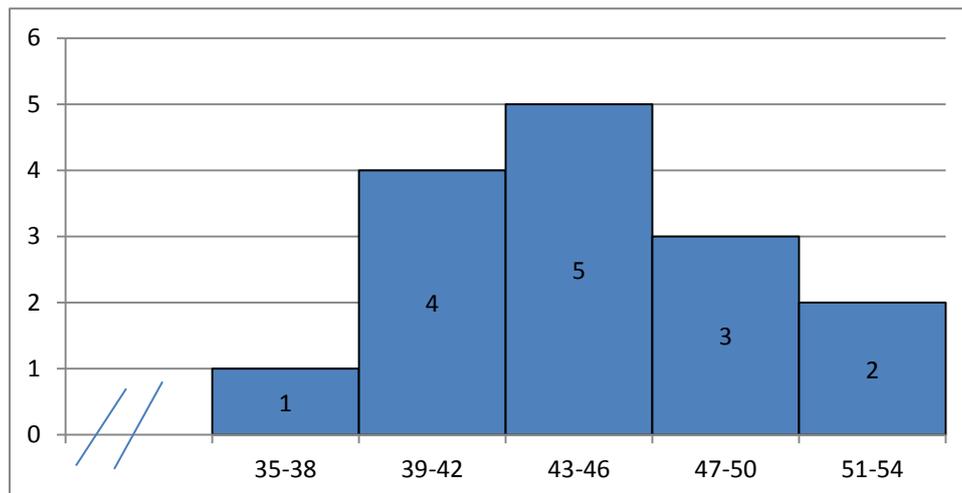
a. *Pre test*

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* Terhadap *Power* otot tungkai pada klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 54 dan skor terendah adalah 35 dengan rata-rata 44,93 dan standar deviasi 5,23, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test Power* otot tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	35-38	1	6,67
2	39-42	4	26,67
3	43-46	5	33,33
4	47-50	3	20
5	51-54	2	13,33
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, ternyata sebanyak 1 orang (6,67%) dengan rentangan interval 35-38 dengan kategori sedang, kemudian 4 orang (26,67%) dengan rentangan interval 39-42 dengan kategori cukup, sedangkan 5 orang (33,33%) dengan rentangan interval 43-46 dengan kategori cukup, selanjutnya 3 orang (20%) dengan rentangan interval 47-50 dengan kategori cukup, dan 2 orang (13,33%) dengan rentangan interval 51-54 dengan kategori baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram *Pre Test Power* otot tungkai

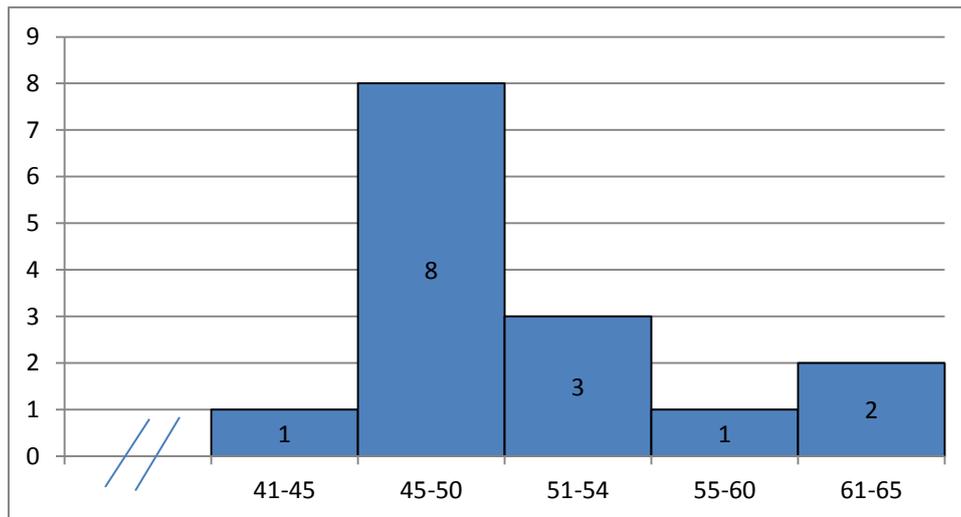
b. Post test

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* terhadap *power* otot tungkai pada klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 65 dan terendah 41 dengan rata-rata 51,40 dan standar deviasi 6,20. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test Power* otot tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative (%)
1	41-45	1	6,67
2	45-50	8	53,33
3	51-54	3	20
4	55-60	1	6,67
5	61-65	2	13,33
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, ternyata sebanyak 1 orang (6,67%) dengan rentangan interval 41-45 dengan kategori cukup, kemudian 8 orang (53,33%) dengan rentangan interval 46-50 dengan kategori cukup, sedangkan 3 orang (20%) dengan rentangan interval 51-55 dengan kategori baik, selanjutnya 1 orang (6,67%) dengan rentangan interval 56-60 dengan kategori baik, dan 2 orang (13,33%) dengan rentangan interval 61-65 dengan kategori sangat baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram *Post Test Power* otot tungkai

Pengujian Persyaratan Analisis Dengan Uji *Lilliefors*

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	<i>Power</i> otot tungkai (awal)	0.116	0.220	Normal
2	<i>Power</i> otot tungkai (akhir)	0.170		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Stride Jump Crossover* terhadap *power* otot tungkai menunjukkan angka sebesar 1,790 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (14) ternyata menunjukkan angka 1.762, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (1,790) > t_{tabel} (1.762), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap *power* otot tungkai pada klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

Pembahasan

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Stride Jump Crossover* terhadap *power* otot tungkai menunjukkan angka sebesar 1,790. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (14) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.762 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (1,790) > t_{tabel} (1.762) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap *power* otot tungkai pada klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *Stride Jump Crossover*, maka akan semakin baik *power* otot tungkai tim.

Berdasarkan hal di atas jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil *power* otot tungkai, bisa ditingkatkan dengan melakukan latihan *Stride Jump Crossover*. Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh bahwa dengan menggunakan latihan *Stride Jump Crossover* maka lebih meningkat pula hasil *power* otot tungkai yang diperoleh, terutama pada klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung yang sudah diadakan penelitian ini.

Peningkatan ini terlihat dari proses penelitian yang dilakukan terhadap 12 orang sampel. Sebelum dilakukan latihan, sebelumnya dilakukan pretes atau tes awal kemudian dilakukan latihan, akhir dari latihan di ambil data postes atau hasil akhir.

Setelah terkumpul data kemudian di analisis dengan menggunakan rumus statistik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

Hal yang sama terlihat dari perbandingan pretes dan postes setelah melakukan latihan dimana terdapat peningkatan. Pretes dari 15 sampel, ternyata sebanyak 1 orang dengan kategori sedang, kemudian 4 orang dengan kategori cukup, 5 orang dengan kategori cukup, 3 orang dengan kategori baik, dan 2 orang dengan kategori baik. Sedangkan pada postes 1 orang dengan kategori cukup, kemudian 8 orang dengan kategori cukup, 3 orang dengan kategori baik, 1 orang dengan kategori baik, dan 2 orang dengan kategori sangat baik. Dari hasil ini jelas bahwa terdapat peningkatan setelah dilakukan latihan.

Explosive power otot adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh (Sajoto, 1995:17). *Explosive power* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *explosive power* otot tungkai yaitu merupakan *explosive power* otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. *Explosive power* merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Untuk mendapatkan *power* otot tungkai yang baik yaitu dengan memberika latihan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai adalah latihan *Stride Jump Crossover*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap *power* otot tungkai pada klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung terbukti dengan hasil $t_{hitung} 1,790 > t_{tabel} 1.762$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *Stride Jump Crossover*, maka *power* otot tungkai dapat hasil yang lebih baik.

Rekomendasi

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Pelatih maupun tim untuk malakukan latihan *Stride Jump Crossover* yang teratur untuk mendapatkan *power* otot tungkai yang baik
2. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan *Stride Jump Crossover*, untuk mendapatkan *power* otot tungkai yang baik terutama pada klub bola voli putra SMVC Kecamatan Tapung.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Agus, Apri & Bafirman. 2008. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: UNP.
- Arikunto, Suharsini. 2002. Perosedur Penelitian Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Sukabina. FIK. UNP.
- 2000. Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: Sukabina. FIK. UNP.
- M, Yunus. 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakatra: P2TK, Dirjen Dikti, Depdikbud.
- PBVSI. 2005. *Jenis-jenis Bolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSI.
- Raclife. (1985). *Plymetrics Explosive Power Training*. USA. Kinetics Books
- Risfandi. 2010. andIvolleyball.blogspot.com. di akses pada tanggal 10 Maret 2016
- Sajoto. 1995. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: P2LPTK, Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sukarman. R. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti ida Ayu Press
- Sugiyono. 2012. Stastistika untuk penelitian. Bandung : CV Alfabeta, PP 287.
- Suharno 1983. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Syafruddin. 2004. Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FPOK IKIP.
- Syaifuddin. 1997. *Anatomi fisiologi*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC