

---

## Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Terhadap Peningkatan *Ekspllosive Power Otot Tungkai* Pemain Bola Voli Di Klub Rajawali Vc Kota Bengkulu

---

Zahwa Oktadillah<sup>1)</sup>, Dody Ertanto<sup>2)</sup>, Dolly Apriansyah<sup>3)</sup>, Bihannudin<sup>4)</sup>

---

**Affiliation:**

Pendidikan Jasmani FKIP  
UNIVED Bengkulu

**Corresponding Author:**

[zazazazaja@gmail.com](mailto:zazazazaja@gmail.com)

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of double leg bound training on increasing explosive leg muscle power in volleyball players at the Rajawali VC Club in Bengkulu City. A total sampling method was used, with 14 volleyball athletes from the Rajawali VC Club in Bengkulu City being selected as respondents. This experimental study employed a One Group Pretest-Posttest design, a pre-experimental design that included a pre-test (pre-treatment test) and a post-test (post-treatment test) within a single group. Data collection utilized test scores. Descriptive data analysis techniques and t-tests were used. The results of this study indicate an effect of double leg bound training on increasing explosive leg muscle power in volleyball players at the Rajawali VC Club in Bengkulu City, with a calculated t-value of 4.109 and a t-table of 1.725, with a significance level of  $\alpha = 0.05$  and  $df = 19$ .*

**Keywords:** Explosive Power of Leg Muscles, Double Leg Bound Exercise, Volleyball.

---

### Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu bentuk perilaku manusia yang sangat spesifik. Pernyataan ini mengandung makna bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang sengaja dilakukan untuk tujuan-tujuan tertentu. Dengan demikian olahraga memiliki ciri khas sebagai peragaan keterampilan fisik mencapai kemenangan atau tingkat kemampuan terbaik. Perkembangan olahraga permainan semakin berkembang seiring perkembangan teknologi, terutama dilihat dari sudut kualitas permainan, seperti cabang olahraga sepakbola, bola voli, dan lain sebagainya. Khusus dalam cabang olahraga bola voli ini sangat digemari oleh masyarakat, terlebih lagi para siswa-siswi mulai pada tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kecakapan tertentu yaitu harus mampu menguasai teknik-teknik permainan. Untuk kepentingan ini memerlukan penguasaan teknik-teknik dasar bermain bola voli secara sempurna. Kualitas permainan sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar.

### Landasan Teori

#### Pengertian Latihan

Latihan harus dilakukan ‘terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, pengertian latihan adalah “aktivitas untuk

meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan berolahraga. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya Menurut Syaifuddin (2006:96) Otot lengan terdiri dari otot-otot fleksor yaitu M.Bicep Brakti, M.Brakialis, M.Korabrakialis dan otot ekstensor yaitu M.trisep Brakti. Sedangkan otot lengan bawah terdiri atas otot: ekstensor karpiradialis longus, ekstensor karepdialis brevis, ekstensor karpi ulnaris, supinator, pronator teres, fleksor karpiradialis, palmaris longus, fleksor karpi, fleksor digitorum profundus, ekstensor digitorum.

#### Pengertian Bolavoli

Latihan harus dilakukan ‘terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, pengertian latihan adalah “aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan berolahraga. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Seperti yang dikatakan Oky, dkk (2019:2) Latihan merupakan aktifitas fisik yang menimbulkan reaksi yang baik

bagi tubuh. Selanjutnya Faizal (2012:2) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh.

### Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah hal-hal yang harus diperhatikan agar tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahraga yang maksimal.

### Double leg bound

Latihan double leg bound merupakan gerakan melompat dengan menggunakan tumpuan kaki, yang diawali dengan posisi half-squat. Lengan di samping badan, bahu condong ke depan melebihi posisi lutut, punggung lurus serta pandangan ke depan.

Selanjutnya melakukan gerakan loncatan kedepan atas, menggunakan ekstensi pinggul depan dibantu ayunan lengan untuk mendorong ke depan. Latihan double leg bound merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai dan pinggul. Dengan latihan tersebut gerakan secara eksplosif akan semakin meningkat.

### Metode Penelitian

#### Tempat Dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di klub voli Rajawali Kota Bengkulu dan waktu penelitian di laksanakan pada bulan Juli samapai Agustus pada tahun 2025.

### Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Sugiyono (2013:107) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat.

### Desain Penelitian

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain one-group pretest and posttest design. Penelitian hanya melibatkan satu kelompok.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder, data primer diperoleh dari hasil tes yang dilakukan atlet yaitu data jumlah latihan *double leg bound* untuk mengukur peningkatan daya ledak otot tungkai pada permainan bola voli. Data sekunder adalah data

yang mendukung penelitian ini yang diperoleh dari dokumentasi Pada pemain voli klub rajawali cv kota Bengkulu. Teknik pengumpulan data dilakukan tes yaitu latihan *Vertical jump* untuk mengukur peningkatan daya ledak otot tungkai pada permainan bola voli. yaitu kekuatan otot

### Hasil Penelitian

#### Deskripsi Data

Pada bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu pengaruh latihan pengaruh latihan *double leg bound* terhadap peningkatan *eksplosive power otot* tungkai pemain bola voli di klub Rajawali VC Kota Bengkulu. Gambaran deskriptif data dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

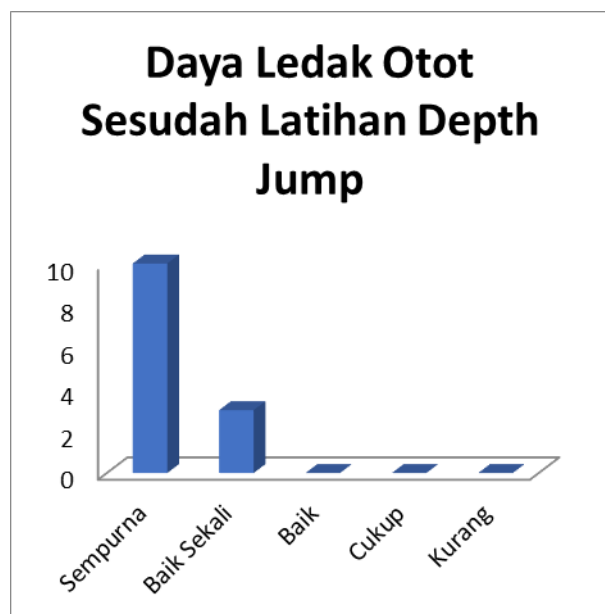
**Tabel 1. Rata-Rata *Eksplosive Power Otot Tungkai* Pemain Bola Voli Di Klub Rajawali VC Kota Bengkulu Sebelum Latihan *Double leg bound***

Variabel	Mean	SD	Min	Maks	N
<i>Eksplosive Power Otot Tungkai</i>	37,86	10,90	17,10	56,40	22

Tabel 4.1 menggambarkan nilai rata-rata *eksplosive power otot* tungkai pemain bola voli di Klub Rajawali VC Kota Bengkulu sebelum latihan *double leg bound* adalah 37,86 dengan standar deviasi  $\pm 10,90$ , nilai minimum 17,10 dan nilai maksimum 56,40.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Eksplosive Power Otot Tungkai* Pemain Bola Voli Di Klub Rajawali VC Kota Bengkulu Sebelum Latihan *Double leg bound***

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
> 59	Sempurna	0	0,0
35 - 58	Baik Sekali	11	55.0
27 - 34	Baik	5	25.0
19 - 26	Cukup	3	15.0
>18	Kurang	1	5.0
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>



**Gambar 1. Explosive Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli Di Klub Rajawali VC Kota Bengkulu Sebelum Latihan *Double leg bound***

### Pembahasan

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai  $t_{hitung} = 2,578$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,782 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 12$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,578 > 1,782$ ). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot pemain bola voli SMKN 3 Bengkulu Selatan.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *double leg bound* terhadap peningkatan *eksplosive power otot tungkai* pemain bola voli di Klub Rajawali VC Kota Bengkulu, didapatkan kesimpulan bahwa nilai  $t_{hitung} = 4,109$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,725 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 19$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,728 > 1,796$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap peningkatan *eksplosive power otot tungkai* pemain bola voli di Klub Rajawali VC Kota Bengkulu.

### Saran

#### 1. Kepada Pemain Voli

Disarankan kepada pemain voli agar melakukan latihan *double leg bound* secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

#### 2. Kepada Pelatih

Disarankan kepada pelatih bola voli untuk membuat program latihan yang cocok dan tepat bagi pemain untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain menjadi lebih baik..

### Daftar Pustaka

- Anggun, A. (2018). Upaya Meningkatkan Servis Bawah Melalui Pembelajaran Menggunakan Bola Plastik Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas Iv Mi Cadas Ngampar.
- Bayu, Sugiharto, & Tommy. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai. 2017
- Bompa & Haff. (2015). Periodization, Theory and Methodology of Training.
- Bompa TO, 1990. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance.
- Chu, Donal.A dan D. Myer, G. 2013. Plyometrics. United States: Human Kinetics
- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2021). Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan Drill Pada Club Bola Voli Asahan Jaya 2021. Afosj-Las (All Fields Of Science J-Las), 1(1), 24-30.
- Destriana. (2021). Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli. MensSana. VI/04/11/2021. Fkip.unsri.ac.id
- D, Laelatul. (2011). Fisiologi Olahraga. Bandung. Mutzaman. 2011
- Hariono, A. (2006). Metode melatih fisik pencak silat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono . (1988). Choaching dan Aspek - Aspek Psikologis Dalam Choaching. Jakarta: C.V. Tambak Kusumah.
- Harsono. (2015). Kepelatihan Olahraga . Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Hidayat, S.S dkk.(2015). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta. Salemba Medika.
- Himawanto dkk. (2017). Pengaruh Metode Latihan Plyometrik. 2017
- Ihsan. (2020). Metode Potogrametri untuk Pemetaan Skala 1: 1000. Jurnal ENMAP, 2020
- Irianto. (2018). Gizi untuk Aktivitas dan Olahraga. 2018

- Listina. (2012). Mengenal Olahraga Bola Voli. Jakarta Timur. PT Balai Pustaka (persero)
- Lucia. (2019). "Efektivitas Penggunaan Media". Jurnal Sipil Statik.2019
- Lumintuarso. (2013). Pembinaan Multilateral bagi Atlet Pemula. Yogyakarta. UNY Press.
- M.I.Tawakal. (2020). "Earth and Environmental Science. DXXXVIII/01/07/2020. IOP Publishing.