

**EFEK LATIHAN ALTERNATIVE LEG BOUND DAN DOUBLE LEG BOUND
TERHADAP TINGGI LONCATAN ATLET BOLA VOLI****Sardiman¹, Nyoman Sukrawan²**^{1,2}Universitas Tadulako

(Sardiman425@gmail.com, Hp: +685341348998)

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima Desember 2020
Disetujui Desember 2020
Dipublikasikan Desember
2020

Keywords:

*Alternative Leg Bound,
Double Leg Bound, Tinggi
loncatan, Bola Voli .*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *alternative leg bound* terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra Untad *Volley Ball Club*, pengaruh latihan *double leg bound* terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra Untad *Volley Ball Club*, latihan mana yang lebih baik antara *alternative leg bound* dan *double leg bound* terhadap peningkatan tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra Untad *Volley Ball Club*. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *alternative leg bound* terhadap tinggi lompatan tim putra Untad *Volley Ball Club*, dengan t hitung 4.714 > t tabel 2.262, nilai Signifikansi 0.001 < 0.05 dan kenaikan presentase sebesar 3.17%. (2) Ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap tinggi lompatan pada tim putra di Untad *Volley Ball Club*, dengan t hitung 2.689 > t tabel 2.262, nilai Signifikansi 0.025 < 0,05 dan kenaikan presentase sebesar 2.08%. (3) Nilai rerata selisih posttest kelompok latihan *alternative leg bound* sebesar 35.7 cm dan nilai rerata posttest kelompok latihan *double leg bound* sebesar 34.2 cm. Sehingga dalam penelitian ini latihan *alternative leg bound* lebih baik dari pada latihan *double leg bound* untuk meningkatkan tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra di Untad *Volley Ball Club*, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 1.5 cm.

Abstract

This study aims to determine the effect of alternative leg bound training on the jump height in the volleyball game of the Untad Volley Ball Club men's team, the effect of double leg bound training on jump height in volleyball games on the Untad Volley Ball Club men's team, which exercise is better between alternative leg bound and double leg bound to increase jump height in volleyball games on the Men's Team Untad Volley Ball Club. The results of the analysis show that: (1) There is an effect of alternative leg bound training on jumping height in volleyball games for extracurricular students at the Untad Volley Ball Club, with t count 4.714 > t table 2.262, a significance value of 0.001 < 0.05 and a percentage increase of 3.17%. (2) There is an effect of double leg bound training on jump height in volleyball games on the men's team at Untad Volley Ball Club, with t count 2.689 > t table 2.262, a significance value of 0.025 < 0.05 and a percentage increase of 2.08%. (3) The mean post-test difference between the alternative leg bound exercise group is 35.7 cm and the post-test mean value for the double leg bound exercise group is 34.2 cm. So that in this study alternative leg bound exercises are better than double leg bound exercises to increase jump height in volleyball games on the men's team at Untad Volley Ball Club, with a posttest average difference of 1.5 cm.

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar biasa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. (Coimbra et al. 2020) Bola voli merupakan olah raga tim dengan tuntutan fisik dan persepsi-kognitif yang tinggi, sehingga dapat meningkatkan persepsi fisik dan mental kelelahan mental selama kompetisi.

Kepopuleran olahraga ini tampak dari sarana lapangannya yang ada di pedesaan maupun di perkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, antar perusahaan dan lain-lain (Ahmadi, 2007:20). Prestasi dapat diraih, mulai dari faktor teknik, taktik, kondisi fisik, psikologi. Dalam faktor kondisi fisik, setiap cabang olahraga memang berbeda-beda kondisi fisik yang difokuskan.

Menurut Golding dan Bos di dalam (Roesdiyanto, 49:2008) menyebutkan beberapa macam kondisi fisik antara lain meliputi kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelincahan, *power*, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.

Pada berbagai cabang olahraga telah banyak dilakukan intervensi terhadap kondisi fisik kekuatan dan *power* pada bagian tungkai

sebagai komponen penting untuk mencapai dalam meraih prestasi, latihan loncat katak dan skiping adalah bentuk latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan menendang jauh pada atlet sepakbola (Abduh et al. 2019). Dalam cabang olahraga bola voli misalnya, kondisi fisik yang berpengaruh besar salah satunya adalah *power* lompatan. (Pranata 2015) Bola voli merupakan permainan yang sangat mengandalkan daya ledak kaki untuk mencapai ketinggian lompatan maksimum. (Soundara rajan R 1, Pushparajan 2010) Menurut Untuk bisa bermain bola voli, seseorang harus mahir dalam lompatan vertikal, yang dikenal sebagai daya ledak.

Power lompatan berkaitan erat dengan tinggi lompatan. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi dari studi awal yang dilakukan peneliti di Untad *Volley Ball Club* menunjukkan bahwa metode melatih fisik tentang meningkatkan tinggi lompatan dalam permainan bola voli masih kurang bervariasi dan cenderung monoton. Pelatih lebih banyak memberikan latihan yang bersifat teknik. Sehingga tinggi lompatan khususnya tim putra Untad *Volley Ball Club* masih kurang.

Dengan memiliki lompatan yang tinggi dan dukungan teknik yang baik maka seorang pemain bola voli dapat melakukan *smash* maupun *block* dengan baik. Oleh karena itu atlet harus diberikan program latihan untuk melatih kondisi fisik seperti

latihan daya ledak otot tungkai. (Mohammad Syahrir DG. Mapato, Nasuka 2018) Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan latihan *Plyometric*.

Penelitian yang dilakukan (Silva et al. 2019) menunjukkan bahwa pelatihan *plyometric* meningkatkan kinerja lompatan vertikal, kekuatan, kinerja lompatan horizontal, fleksibilitas, dan kelincahan / kecepatan pemain bola voli. Latihan Pelatihan *plyometric* adalah menggabungkan kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan power lompatan. (Tomislav Krističević 2016) *Plyometrics* sebagai metode pilihan adalah yang terbaik untuk meningkatkan VJ dan kekuatan kaki eksplosif.

Berbagai macam latihan *Plyometric* yang dapat dilakukan untuk meningkatkan tinggi lompatan salah satunya yaitu, dengan latihan *alternative leg bound* dan *double leg bound*. *Alternative leg bound* sangat bermanfaat untuk meningkatkan tinggi lompatan karena mekanisme gerakan pada latihan tersebut sebagian besar melibatkan otot-otot pada ekstremitas bawah. (Pranata 2019) Pelatihan *double leg bound* sangat berperan dalam permainan bola voli untuk dapat memblocker serangan dari lawan, *block*. (Rovendra 2020) Latihan *Alternate Leg Bound* merupakan salah satu latihan untuk menambah daya ledak sebab alur gerak pelatihan ini lebih banyak melatih otot-otot ekstremitas bawah dan pelaksanaan gerakanya berulang-ulang.

Dengan tata cara pelaksanaan melompat ke depan atau ke atas dengan satu kaki secara bergantian dengan mengayunkan lengan dari depan ke belakang. Sedangkan pada latihan *double leg bound* meloncat ke atas kemudian mendarat sejauh jauhnya kedepan dengan menggunakan kedua kaki serta mengayunkan kedua lengan dari atas ke bawah (Widhiyanti et al, 2013).

Dalam latihan *alternate leg bound* dan *double leg bound* meningkatkan kekutan otot tungkai serta pinggul khususnya *gluteus*, *hamstring*, *quadriceps* dan *gastrocnemius*. Kemudian otot-otot lengan dan bahu secara tidak langsung juga. Kelebihan dari latihan *plyometric alternate leg bound* dan *double leg bound* adalah sangat mudah untuk dilakukan, kemungkinan cedera lebih kecil karena tidak ada *body contact* dengan alat-alat olahraga, dapat dilakukan ditempat yang rata, di luar ataupun di dalam gedung dengan syarat tempat yang cukup luas dan tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak (Widhiyanti et al, 2013).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan *alternative leg bound* dan *double leg bound* terhadap tinggi lompatan pada tim putra Untad *Volley Ball Club*. Tujuan dari penelitian yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui: Pengaruh latihan *alternative leg bound* dan *double leg bound* untuk meningkatkan tinggi lompatan pada tim putra Untad *Volley Ball Club*.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen yang bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan (Cholid Nabuko, 2007:51).

Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (2013:173) menjelaskan bahwa, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain putra yang tergabung dalam pada tim Untad *Volley Ball Club* yang berjumlah 25 orang.

Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011:68). Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti menggunakan teknik ini adalah karena dalam penelitian kali ini sampel yang dipilih yaitu berjenis kelamin laki-laki dan bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 20 pemain. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A

dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 20 orang.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran tersebut dilakukan dengan cara *vertical jump*. Tes ini bertujuan untuk mengukur tinggi lompatan dengan cara melompat keatas (*vertical*). Alat dan perlengkapan terdiri dari papan lompatan berskala/meteran dengan skala *centimeter* (cm), serbuk kapur atau tepung, pulpen dan kertas serta alat untuk melakukan latihan *alternative leg bound* dan *double leg bound* yaitu *Stopwatch* dan *Choon*.

Teknik Analisis data

Data di uji atau menghitung analisis dengan *t-test* data tersebut dianalisis dengan uji normalitas data dengan program SPSS versi 16.

Uji statistik pada penelitian ini termasuk dalam statistik parametrik. Statistik parametrik adalah uji statistik yang memerlukan uji prasyarat, adapun uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu uji normalitas. Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis.. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan

digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 2004: 48):

$$\text{Peningkatan Presentase} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\% .$$

HASIL

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *alternative leg bound* dan *double leg bound* terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra Untad *Volley Ball Club*. Pengumpulan data menggunakan tes *vertical jump*.

Hasil test awal (*pretest*) dalam melaukan *vertical jump* sebelum dilakukan latihan *alternative leg bound* dan latihan *double leg bound* dipreoleh hasil *pretest* nilai minimal = 21.0, nilai maksimal = 49.0, rata-rata (*mean*) = 34.6 dengan simpang baku (*std. deviasi*) = 7.501, sedangkan untuk *postest* nilai minimal = 22.0, nilai maksimal = 51.0, ratarata (*mean*) = 35.7 dengan simpang baku (*std. deviasi*) = 7.818.

Hasil *pretest* nilai minimal = 21.0, nilai maksimal = 48.0, rata-rata (*mean*) = 33.5 dengan simpang baku (*std. deviasi*) = 7.835, sedangkan untuk *postest* nilai minimal = 21.0, nilai maksimal = 49.0, ratarata (*mean*) = 34.2 dengan simpang baku (*std. deviasi*) = 8.134.

Prasyarat uji analisis data yang digunakan adalah uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian

mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, dengan pengelolaan menggunakan bantuan komputer program SPSS 16. Kriteria bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas K-S > 0,05 dan sebaliknya apabila nilai signifikan atau probabilitas K-S < 0,05 berarti distribusi data tidak normal.

Nilai untuk tes awal (*pretest*) tinggi lompatan untuk latihan *alternative leg bound* dalam permainan bola voli sebesar 0.429 dengan signifikansi atau probabilitas 0.993 dan untuk tes akhir (*postest*) tinggi lompatan untuk latihan *alternative leg bound* dalam permainan bola voli sebesar 0.471 dengan signifikansi atau probabilitas 0.980. Pada tes awal (*pretest*) tinggi lompatan untuk latihan *double leg bound* dalam permainan bola voli sebesar 0.403 dengan signifikansi atau probabilitas 0.997 dan untuk tes akhir (*postest*) tinggi lompatan untuk latihan *double leg bound* dalam permainan bola voli sebesar 0.465 dengan signifikansi atau probabilitas 0.982. Nilai probabilitas untuk masingmasing kelompok lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka variabel berdistribusi normal, sehingga analisis selanjutnya dapat digunakan uji t-tes.

Uji - t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *alternative leg bound* terhadap tinggi lompatan pada tim putra

Untad *Volley Ball Club*”, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *alternative leg bound* memberikan pengaruh terhadap tinggi lompatan tim putra Untad *Volley Ball Club*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig. lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$).

Dari hasil uji-t, bahwa t_{hitung} 4.714 dan t_{tabel} 2.262 (df 9) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.011. Oleh karena t_{hitung} 3.714 $>$ t_{tabel} 2.262, dan nilai signifikansi 0.001 $<$ 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *alternative leg bound* terhadap tinggi lompatan pada tim putra Untad *Volley Ball Club*”, diterima. Artinya latihan *alternative leg bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra Untad *Volley Ball Club*. Dari data *pretest* memiliki rerata 34.6 cm, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 35.7 cm. Besarnya perubahan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1.1 cm, dengan kenaikan persentase sebesar 3.17%.

Nilai Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tinggi Lompatan Kelompok Latihan *Double Leg Bound* Uji - t digunakan untuk menguji hipotesis kedua yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap

tinggi lompatan pada tim putra Untad *Volley Ball Club*”, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *alternative leg bound* memberikan pengaruh terhadap tinggi lompatan siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$).

Dari hasil uji-t diketahui bahwa t_{hitung} 2.689 dan t_{tabel} 2.262 (df 9) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.025. Oleh karena t_{hitung} 2.689 $>$ t_{tabel} 2.262, dan nilai signifikansi 0.025 $<$ 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap tinggi lompatan pada tim putra Untad *Volley Ball Club*”, diterima. Artinya latihan *double leg bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra di Untad *Volley Ball Club*. Dari data *pretest* memiliki rerata 33.5 cm, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 34.2 cm. Besarnya perubahan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0.7 cm, dengan kenaikan persentase sebesar 2.08%.

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan *alternative leg bound* lebih baik dari pada latihan *double leg bound* terhadap tinggi lompatan pada tim putra Untad *Volley Ball Club*”, dapat diketahui melalui selisih

postest antara kelompok latihan *alternative leg bound* dengan *postest* kelompok latihan *double leg bound*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Nilai signifikansi $p = 0.679$. Karena $t_{hitung} = 0.420 < t_{tabel} = 2.101$ dan $sig. = 0.679 > 0.05$, berarti tidak ada perbedaan antara *postest* kelompok *alternative leg bound* dengan *postest* kelompok *double leg bound*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *postest* kelompok latihan *alternative leg bound* sebesar 35.7 cm dengan kenaikan persentase sebesar 3.17%, nilai rerata *postest* kelompok *double leg bound* sebesar 34.2 cm dengan kenaikan persentase sebesar 2.08%, dilihat dari selisih nilai *postest* sebesar 1.5 cm.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Latihan *alternative leg bound* lebih baik dari pada latihan *double leg bound* terhadap peningkatan tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra Untad Volley Ball Club”, diterima. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *alternative leg bound* lebih baik untuk meningkatkan tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra Untad Volley Ball Club dari pada latihan *double leg bound*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti.

1. Pengaruh Latihan *Alternative Leg Bound* Terhadap Tinggi Loncatan

Alternate leg bound adalah salah satu latihan *plyometric* yang bermanfaat untuk meningkatkan tinggi lompatan, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan otot-otot yang terdapat pada ekstremitas bawah. Teknik latihan ini menggunakan salah satu kaki kanan ataupun kiri, yang menolak dari belakang dan kaki lainnya diangkat sejauh mungkin ke depan serta mengayunkan kedua lengan dari depan ke belakang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tinggi loncatan sesudah diberikan latihan *alternative leg bound*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = 4.714 > t_{tabel} = 2.262$, dan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *alternative leg bound* terhadap tinggi loncatan pada tim putra Untad Volley Ball Club”, diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 34.6 cm, selanjutnya pada saat *postest* rerata mencapai 35.7 cm. Besarnya perubahan tinggi loncatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1.1 cm, dengan kenaikan persentase sebesar 3.17%.

2. Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Terhadap Tinggi Loncatan

Double Leg Bound adalah salah satu latihan *plyometric* yang dilakukan dengan

cara melompat menggunakan dua kak ke atas yang bermanfaat untuk meningkatkan tinggi lompatan. Teknik pelatihannya yaitu melompat ke atas kemudian mendarat sejauh-jauhnya ke depan dengan menggunakan dua kaki serta mengayunkan kedua lengan dari atas ke bawah.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tinggi lompatan sesudah diberikan latihan *double leg bound*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} 2.689 > t_{tabel} 2.262$, dan nilai signifikansi $0.025 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap tinggi lompatan pada tim putra Untad *Volley Ball Club*”, diterima. Artinya latihan *double leg bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra Untad *Volley Ball Club*. Dari data *pretest* memiliki rerata 33.5 cm, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 34.2 cm. Besarnya perubahan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0.7 cm, dengan kenaikan persentase sebesar 2.08%.

3. Perbedaan Latihan *Alternative Leg Bound* dan Latihan *Double Leg Bound*

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *Alternative Leg Bound* lebih baik dari pada latihan *double leg bound* untuk meningkatkan tinggi lompatan dalam

permainan bola voli pada tim putra Untad *Volley Ball Club*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *alternative leg bound* sebesar 35.7 cm dengan kenaikan persentase sebesar 3.17%, nilai rerata *posttest* kelompok latihan *double leg bound* sebesar 34.2 cm dengan kenaikan persentase sebesar 2.08%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 1.5 cm. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *alternative leg bound* lebih baik untuk meningkatkan tinggi lompatan dari pada latihan *double leg bound*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rovendra 2020) Untuk mendapatkan suatu hasil *power* dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkan *power* yaitu dengan Latihan *Double leg bound*. Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh St. Mufliha Dachlan dengan judul perbandingan tinggi lompatan antara latihan *single alternate leg bound* dengan latihan *double leg bound* pada pemain basket UKM basket Unhas menyatakan bahwa, latihan *alternate leg bound* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *double leg bound* terhadap kemampuan melompat dimana pada kelompok latihan *double leg bound* memiliki peningkatan kemampuan melompat sebesar 7,34% sedangkan pada kelompok *alternate leg bound* memiliki peningkatan 9,10%.

Berdasarkan dari perbedaan nilai selisih tinggi lompatan dari analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa

perubahan nilai *pretest* ke *posttest* dari kelompok latihan *alternative leg bound* menunjukkan nilai selisih yang lebih besar dibandingkan pada kelompok latihan *double leg bound*. Meskipun kedua latihan ini sama-sama merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik saat memanjang maupun memendek untuk meningkatkan tinggi lompatan, namun latihan *alternative leg bound* memberikan pengaruh lebih baik untuk meningkatkan tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra Untad Volley Ball Club.

Selain itu, latihan *alternative leg bound* mempunyai beban yang lebih berat dibandingkan dengan latihan *double leg bound* karena saat melompat menggunakan satu kaki, sehingga latihan *alternative leg bound* lebih menyeluruh pengaruhnya pada tungkai, dikarenakan pada latihan ini membutuhkan tolakan keatas dan kedepan dalam satu kaki lompatan. Sebaliknya, pada latihan *double leg bound* juga memberikan pengaruh pada daya ledak akan tetapi lebih pada tungkai bawah dikarenakan tolakan tungkai lebih cenderung melakukan gerakan loncat keatas sehingga lebih berpengaruh pada tungkai bawah (Dinata, 2007 dalam Widhiyanti et al, 2013).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan,

yaitu: 1) Ada pengaruh latihan *alternative leg bound* terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra di Untad Volley Ball Club, dengan $t_{hitung} 4.714 > t_{tabel} 2.262$ dan nilai sig. $0.001 < 0.05$, nilai selisih *pretest* dan *posttest* 1.1 cm dengan kenaikan presentase sebesar 3.17%. 2) Ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap tinggi lompatan pada tim putra Untad Volley Ball Club, dengan $t_{hitung} 2.689 > t_{tabel} 2.262$ dan nilai sig. $0.025 < 0,05$, nilai selisih *pretest* dan *posttest* 0,7 cm dengan kenaikan presentase sebesar 2.08%. 3) Latihan *alternative leg bound* lebih baik dari pada latihan *double leg bound* untuk meningkatkan tinggi lompatan dalam permainan bola voli pada tim putra Untad Volley Ball Club, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 1.5 cm.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Basri, Z., & Mentara, H. (2019). *Pengaruh Latihan Lompat Katak Dan Skipping Terhadap Tendangan Lambung Jauh Di Tim Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Poso*. Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education, 7(1), 14-26. Retrieved from <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/12911>
- Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Coimbra, Danilo R, Guilherme G Bevilacqua, Fabiano S Pereira, and

- Alexandro Andrade. 2020. "Effect of Mindfulness Training on Fatigue and Recovery in Elite Volleyball Athletes : A Randomized Controlled Follow-Up Study," no. April 2020: 1–8.
- Mohammad Syahrir DG. Mapato, Nasuka, Tommy Soenyoto. 2018. "The Effect of Leg Length Plyometric Exercise on Increasing Volleyball Jump Power at Public Senior High School 1 Parigi Motong." *Journal of Physical Education and Sports* 7 (3): 274–79.
- Pranata, I Kadek Yudha. 2015. "Pelatihan Double Leg Bound Setinggi 40 Cm 5 Repetisi 6 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Bola Voli Smp Pancasila Badung." *Research Journal of Physical Education Sciences ISSN* 3 (4): 1–4. www.isca.me.
- . 2019. "Pelatihan Double Leg Bound Setinggi 40 Cm 5 Repetisi 6 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Bola Voli Smp Pancasila Badung." *Ayan* 5: 25–32.
- Roesdiyanto & Budiwanto. (2008). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laoratorium Ilmu Keolahraagaan Universitas Malang.
- Rovendra, Erit. 2020. "Pengaruh Pemberian Latihan Alternate Leg Bound Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Pada Atlet Sepak Bola Di Smpn 1 Kota Solok." *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)* 3 (1): 29–34. <https://doi.org/10.25139/htc.v3i1.2295>.
- Silva, Ana Filipa, Filipe Manuel Clemente, Ricardo Lima, Pantelis T. Nikolaidis, Thomas Rosemann, and Beat Knechtle. 2019. "The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16 (16). <https://doi.org/10.3390/ijerph16162960>.
- Soundara rajan R 1, Pushparajan, A. Ph.D. 2010. "Effects Of Plyometric Training On The Development The Vertical Jump In Volleyball Players" 28 (3): 65–69.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, Hadi. (2004). *Statistik dalam Basic Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tomislav Krističević, Ivan Krakan and Mario Baić. 2016. "Effects Of Short High Impact Plyometric Training On Jumping Performance In Female Volleyball Players." *Acta Kinesiologica*, no. Suppl 1: 25–29.
- Widhiyanti, Komang Ayu Tri, dkk. (2013). Pelatihan Pliometrik Alternate Leg Bound dan Double Leg Bound Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 SUKAWATI Tahun Pelajaran 2012/2013. *Sport and Fitness Journal* Volume 1 No 2:19-26. Universitas Udayana.