

BAB II

KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Bola Voli

Permainan Bola Voli mulai di perkenalkan pada tahun 1895, oleh Wiliam G Morgan, seorang Pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA), di kota Holyoke, Massachuaset, Amerika Serikat. Bola voli dimainkan dua tim dengan masing-masing tim terdiri atas enam pemain. Masing-masing pemain dengan kemampuan individu yang berbeda datang dengan kepercayaan diri tinggi dan saling bekerja sama untuk meraih kemenangan (Sumpeno,2010:10).

Pengertian lain tentang Bola voli diungkapkan oleh Atmasubrata adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain (2012:50). Sedangkan menurut Sanoesi (2012:15) bahwa Bola Voli merupakan permainan beregu bola besar, Bola Voli dimainkan oleh dua regu setiap regu ada 6 pemain yang saling berkordinasi dan bekerja sama dalam tim.

Menurut Mile (dalam kadir,2011:18) bahwa “Permainan Bola Voli ini adalah memasukkan bola kedaerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola kedaerah lawan.

Memvoli artinya memainkan atau memantulkan bola sebelum jatuh atau bola sebelum menyentuh lantai”

Selanjutnya, menurut Kharisma (2012 : 15) Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga terbentuk memvoli bola di udara bolak balik diatas jaring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Memvoli dan memantulkan bola ke udara dapat menggunakan bagian mana saja, asalkan perkenaannya harus sempurna (tidak ganda/double). Berdasarkan pengertian dari para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 regu masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain yang saling memvoli atau memantulkan bola melalui atas net untuk mendapatkan point.

Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan (Muhajir,2006:7). Agar dapat memainkan bola voli dengan baik harus bisa menguasai teknik dasar bola voli. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli sebagai berikut:

a. Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net kedaerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan servis berperan besar untuk memperoleh point, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah keras, dan

menyulitkan lawan (Ahmadi, 2007:20). Jika dilihat dari pengertiannya dapat dikatakan bahwa selain merupakan pukulan permulaan dalam pertandingan, servis juga merupakan serangan awal untuk memperoleh point. Servis dalam bola voli terbagi atas 2 (dua) yaitu servis atas dan servis bawah. Cara melakukan servis bawah menurut Pramono (2010:11):

- 1) Sikap tubuh berdiri, kaki membentuk kuda-kuda dengan tubuh condong ke depan.
- 2) Salah satu tangan memegang bola dan tangan yang lain digunakan untuk memukul bola dengan jari-jari tangan dalam keadaan mengepal.
- 3) Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.

Sama halnya dengan pelaksanaan servise atas yaitu :

1. Sikap tubuh berdiri, salah satu tangan memegang bola.
2. Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga.
3. Pukulan bola diusahakan melewati di atas net.
2. Bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang.

b. Passing

Passing adalah pukulan atau pengembalian bola yang dilakukan dengan dua tangan dan perkenaan bola antara ruas-ruas jari yang kedua dari tangan dengan ruas ibu jari yang pertama (Sunarto,2010:10-13). Teknik *passing* dilakukan dengan dua cara teknik passing bawah dan passing atas. Adapun pelaksanaan passing bawah

sebagai berikut: (1) Sikap tubuh berdiri kangkang dengan lutut sedikit ditekuk, (2) Kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari tangan dikaitkan, (3) Pada waktu bola dipantulkan dengan lengan diikuti tubuh diangkat ke atas, (4) Pandangan mata mengikuti jalannya bola. Pelaksanaan passing atas antara lain: (1) Sikap tubuh berdiri kangkang selebar bahu dengan tubuh sedikit direndahkan, (2) Kedua tangan diangkat di atas kepala depan, tangan dalam keadaan sejajar dengan jari-jari tangan dikembangkan, (3) Pada waktu bola datang dipantulkan ke atas dengan ruas-ruas jari tangan sambil tubuh diangkat ke atas dan pandangan mata selalu ke arah bola.

c. Umpan (*set-up*)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk *Smash*. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *passing*. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan kurve jalannya bola. Menurut Suharno (1981: 38) umpan yang baik harus memenuhi beberapa persyaratan, yakni:

- Bola harus melambung di atas jaring dengan tenang di daerah serang lapangan sendiri,
- Bola harus berada di atas jaring-jaring dengan ketinggian yang cukup agar dapat di *Smash* oleh *Smasher*,
- Jarak umpan 14 dengan net sesuai dengan tipe serangan yang diinginkan. Pada umpan normal jarak bola dengan net berkisar 20-50 cm.

d. *Smash*

Wisahati (2010:9-10) *Smash (spike)* adalah pukulan yang keras dan arahnya menemuk untuk mematikan lawan. Adapun pelaksanaan *Smash* sebagai berikut:

1. Berdiri, kedua kaki sejajar dan badan menghadap net.
2. Kedua tangan terayun bebas di samping badan.
3. Kedua lutut kaki ditekuk dan kedua tangan berada di samping bagian belakang badan untuk bersama-sama diayun ke depan atas membantu tolakan kedua kaki.
4. Pada saat badan berada di atas, berakhir dengan badan melenting ke belakang ketika akan memukul bola.
5. Pada waktu akan memukul, tangan kanan lemas (rileks). Tangan kiri mengimbangi gerakan tangan yang akan memukul bola.
6. Pada saat memukul, pergelangan tangan diaktifkan.
7. Bola dipukul menggunakan tangan dengan cara jari disatukan ke dalam dan rapat. Perkenaannya pada bola bagian atas depan.
8. Badan turun dengan mendarat pada kedua kaki bersama-sama dan mengontrol keseimbangan badan agar tidak menyentuh net atau masuk daerah lawan

e. Bendungan (*block*)

Bloking adalah upaya menghalangi lawan dengan cara merentangkan kedua tangan pada tempat yang diduga menjadi jalannya bola dan teknik membendung dapat dilakukan sendiri maupun dua atau tiga orang di dekat net. Cara melakukan bloking: (a) Berdiri menghadap net, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan di depan dada dengan sikut tertutup, (b) Kedua kaki menolak secara bersamaan,

kedua lengan diluruskan ke atas dengan jari-jari tangan terbuka dan jarak kedua tangan sebesar diameter bola, (c) Posisi pergelangan tangan disesuaikan dengan arah datangnya bola, (d) Mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki secara bersama-sama dan kedua lutut mengeper, (e) Bersamaan dengan itu kedua lengan diturunkan melalui depan dada dan pandangan mengikuti gerakan bola (Wisahati,2010:10-11).

Selain penguasaan teknik dasar bermain bola voli ada beberapa factor yang tak kalah pentingnya untuk menunjang permainan misalnya kemampuan lompatan atau daya ledak otot tungkainya. Daya ledak otot tungkai memiliki peran yang besar dalam bermain voli. Contohnya ketika seorang melakukan *smash* jika dia tidak memiliki lompatan yang tinggi bolanya akan mudah dikembalikan oleh lawan, begitu juga pada saat melakukan *blocking*. *Blocking* dilakukan dengan cara melompat setinggi-tingginya untuk membendung bola dari lawan. Jadi, orang yang memiliki lompatan yang lebih tinggi akan lebih mudah menguasai bola dari pada pemain yang lompatannya rendah. Sehingga dapat dikatakan bahwa daya ledak otot tungkai sangat penting dimiliki oleh setiap pemain bola voli.

2.1 Hakikat *Power* Tungkai

Berkaitan dengan *Power* atau daya ledak, Sarjono (2010:55) mengemukakan bahwa daya ledak (eksplosif power), berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan. Daya ledak merupakan hasil dari kekuatan dikalikan dengan kecepatan. Ariyanto (2010:49) juga daya ledak otot adalah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat. Daya ledak disebut juga dengan

istilah *muscular power*. Daya ledak memiliki dua unsur penting, yaitu kecepatan dan kekuatan.

Pendapat lain tentang daya ledak/*power* diungkapkan oleh refiater (2012:667) adalah kemampuan dalam mengeluarkan kekuatan/tenaga yang maksimal dalam waktu yang tercepat. Hadjarati (2010:23) mengemukakan bahwa “Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha/kerja yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”. Dari pengertian diatas disimpulkan bahwa daya ledak otot adalah adalah kemampuan seseorang mengeluarkan energinya sekuat mungkin dalam waktu yang singkat.

Unsur fisik ini mempunyai fungsi atau kegunaan antara lain untuk mengembangkan taktik bertanding dengan tempo cepat dan dan gerak mendadak, memantapkan mental bertanding pesilat. Dari hal tersebut dapat dirumuskan bahwa *Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai dalam mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Kekuatan, daya tahan dan *Power* otot, ketiganya saling berkaitan dengan faktor dominannya kekuatan. Kekuatan merupakan dasar dari *Power* dan daya tahan otot. Karena itu, teknik latihan dan bentuk-bentuk latihan untuk menguntungkan *Power* dan daya tahan otot adalah mirip dengan yang dipakai untuk mengembangkan kekuatan. Oleh karena itu semua bentuk latihan pada

komponen biomotor kekuatan dapat menjadi bentuk latihan *Power*, namun bebannya harus ringan dan dilakukan dengan irama yang cepat”.

Program latihan yang disusun dalam rangka meningkatkan *Power* tungkai perlu dipilih metode latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik *Power* serta sesuai dengan karakteristik nomor olahraga yang akan dikembangkan. Untuk meningkatkan *Power* diperlukan peningkatan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama dan terpadu. Oleh karena itu metode-metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan *Power* harus memiliki ciri-ciri yang mencakup pengembangan unsur kekuatan dan kecepatan. Dari semua uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Power* merupakan gerakan yang eksplosif, sehingga dalam melakukan latihan memerlukan unsur kekuatan dengan kecepatan dan untuk itu latihan *Power* harus memperhatikan bentuk latihan dari karakteristik olahraga yang akan dikembangkan.

2.2 Hakikat Latihan *Knee Tuck Jump*

Plyometric merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak atau *explosive Power*, yang merupakan komponen penting dari sebagian besar prestasi /kinerja olahraga (Redclife dan Farentinos dalam terjemahan Furqon dan Douwes,2002:1). Dari sudut pandang praktis latihan *plyometric* memang relatif mudah diajarkan dan dipelajari, serta menempatkannya juga lebih sedikit tuntutan fisik tubuh daripada latihan kekuatan dan daya tahan.

Plyometric berasal dari kata Yunani “*pleythyein*” yang berarti meningkatkan atau membangkitkan. kata ini berasal dari kata “*plio*” berarti lebih dan “*metric*” berarti pengukuran (Wilt & Ecker 1970 dalam Furqon dan Douwes, 2002: 3). Latihan

plyometric menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis (*dynamic loading*) atau penguluran otot yang sangat rumit (Redclife dan Farentinos dalam terjemahan Furqon dan Douwes, 2002: 111). *Plyometric* adalah latihan yang menghasilkan pergerakan otot *isometric* dan menyebabkan refleks regangan dalam otot. Perhatian latihan *plyometric* dikhususkan pada latihan yang menggunakan pergerakan otot-otot untuk menahan beban ke atas dan menghasilkan *Power* atau kekuatan eksplosif. *Plyometric* adalah latihan yang tepat untuk orang-orang yang dikondisikan dan dikhususkan untuk menjadikan atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan loncatan kecepatan dan kekuatan maksimal.

Menurut Chu (dalam Hanafi, 2010:6) latihan plaiometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kraner (dalam hanafi, 2010:6) mengemukakan bahwa latihan *Plyometrik* menekankan pembakaran otot pada gerakan ekstensik (memanjang) dalam upaya meningkatkan prestasi gerakan konsentrik (memendek) yang selanjutnya. *Plyometric* merangsang berbagai aktifitas olahraga seperti melompat, berlari dan melempar lebih sering dibanding dengan latihan beban. Ini adalah latihan khusus yang dapat menghasilkan kekuatan lebih besar dan kecepatan lebih tinggi.

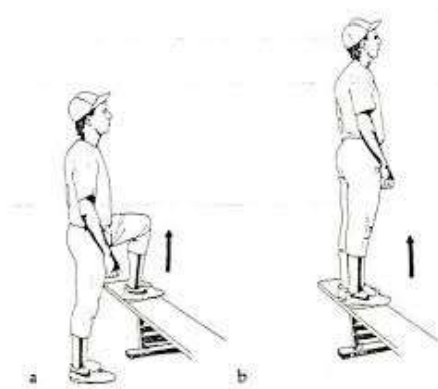
Dari definisi di atas dapat dikatakan bahwa latihan *plyometric* adalah bentuk latihan *eksplosive power* dengan menggunakan kontraksi otot yang sangat cepat dan kuat dalam mengatasi tahanan, yakni otot selalu berkontraksi baik saat memanjang maupun pada saat memendek dalam waktu yang cepat. *Plyometric* adalah sebuah

bentuk latihan mengembangkan *eksplosive power* yang penting dalam komponen penampilan olahraga (Redclife dan Farentinos dalam terjemahan Furqon dan Douwes,2002:1). Dengan melihat bentuk latihannya, sangatlah mudah untuk dilakukan. Ada beberapa bentuk gerakan dasar latihan *plyometric* untuk panggul dan kaki. Bentuk latihan *plyometric* menurut Redclife dan Farentinos dalam terjemahan Furqon dan Douwes (2002: 15-17) adalah sebagai berikut:

a. *Bounding*

Adalah menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum dan jarak horisontal. *Bounding* dapat dilakukan dengan dua kaki atau satu kaki secara bergantian. Otot yang terlatih adalah:

1. Fleksi paha: *Sartorius, iliacus, gracillius*.
2. Ekstensi paha: *Biceps femuris, semitendinosus* dan *semimembranosus* (kelompok hamstring) serta *gluteus maximus dan minimus* (kelompok gluteal)
3. Ekstensi Lutut: *rectus femuris, tensor fascialatae, vastus lateralis, medius* dan *intermedius* (kelompok *quadriceps*), Ekstensi paha dan fleksi tungkai, melibatkan otot-otot *biceps femuris, semitendinosus* dan *semi membrenosus* serta juga melibatkan otot-otot *maksimus* dan *minimus*.
4. Fleksi lutut dan kaki: *gastrocnemeus, peroneus* dan *soleus*
5. Kelompok otot *adduction* dan *abduction* paha: *gluteals medius* dan *minimus*, dan *abductor longus, brevis, magnus, minimus*, dan *hallucis*

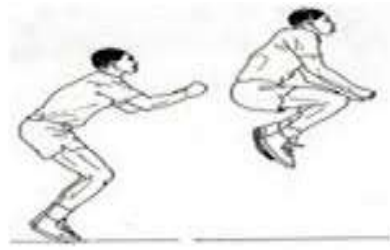


Gambar 1. Pelaksanaan *Bounding*
(Furqon,2002:41)

b. *Hopping*

Gerakan *hopping* terutama lebih ditekankan pada kecepatan gerakan kaki untuk mencapai lompat-loncat setinggi-tingginya dan sejauh-jauhnya. *Hopping* dapat dilakukan dengan dua kaki ataupun satu kaki. Otot yang terlatih adalah:

1. Fleksi paha: *Sartorius, iliacus, gracilis*.
2. Ekstensi Lutut: *rectus femoris, tensor fascialatae, vastus lateralis, medius* dan *intermedius* (kelompok *quadriceps*), Ekstensi paha dan fleksi tungkai, melibatkan otot-otot *biceps femoris, semitendinosus* dan *semi membrenosus* serta juga melibatkan otot-otot *maksimus dan minimus*.
3. Fleksi lutut dan kaki: *gastrocnemeus, peroneus dan soleus*
4. Kelompok otot *adduction* dan *abduction* paha: *gluteals medius dan minimus*, dan *abductor longus, brevis, magnus, minimus, dan hallucis*.



Gambar 2. Pelaksanaan *Hoping*
(Furqon,2002:34)

c. *Jumping*

Adalah ketinggian maksimum sangat diperlukan dalam *jumping*, sedangkan pelaksanaan merupakan faktor kedua dan jarak horisontal tidak diperlukan dalam *jumping*. Otot yang terlatih adalah:

1. Fleksi paha melibatkan otot-otot *Sartorius, iliacus dan gracillis*
2. Ekstensilitas melibatkan otot-otot *rectus femoris, vastus lateralis, medius dan intermedius*
3. Ekstensi tungkai melibatkan otot *rectus femoris, semiteninosus* dan *semimembranosus*
4. Aduksi paha melibatkan otot *gluteus medius dan minimus*, dan *adductor longus, brevis magnus, minimus dan halucis*



Gambar 3. Latihan *Jumping*
(*Jumping Into Plyometrics*,1998:83)

d. Leaping

Adalah suatu latihan kerja tunggal yang menekankan jarak horisontal dengan ketinggian maksimum. Bisa dilakukan dengan dengan dua kaki atau satu kaki.

1. Ekstensi paha melibatkan otot *biceps femuris*, *semiteninosus*, dan *semimembranosus*, serta *gluteus maksimum* dan *minimum*.
2. Ekstensi lutut melibatkan otot-otot *vastus lateralis*, *medialis* dan *intermeius*.
3. Fleksi paha dan *pelvis*, melibatkan *tensor faciae latae*, *sartorius*, *iliacus* dan *gracilis*.
4. *Adduksi* dan *abduksi* paha, melibatkan otot-oot *gluteus medius* dan *minimum*, dan *adductor longus*, *brevis* dan *magnus*.

e. Skipping

Dilakukan denngan melangkah meloncat secara bergantian *hop-step*, yang menekankan ketinggian dan jarak horizontal. Otot yang terlaih adalah

- 1) Ekstensi paha melibatkan otot-otot *biceps femuris*, *semitendinosus*, dan *semimembranosus* serta *gluteus minimum* dan *maximum*.
- 2) Fleksi paha melibatkan otot-otot *tensor facia latae*, *sartrius*, *iliacus* dan *gracilis*.
- 3) Ekstensi tungkai melibatkan otot-otot *gastrocnemius*.

f. Ricochet

Semata-mata menekankan pada tingkat kecepatan tungkai dan gerakan kaki, meminimalkan jarak vertikal dan horizontal yang memberikan kecepatan pelaksanaan yang lebih tinggi. Otot-otot yang berlatih adalah:

- 1) Ekstensi lutut dan persendian pinggul, melibatkan otot *vastus lateralis*, *medialis*, dan *intermedius*
- 2) Fleksi paha melibatkan otot-otot *Sartorius*, *pectineus*, *aductor brevis*, *adductor longus*, dan *tensor facia latae*.

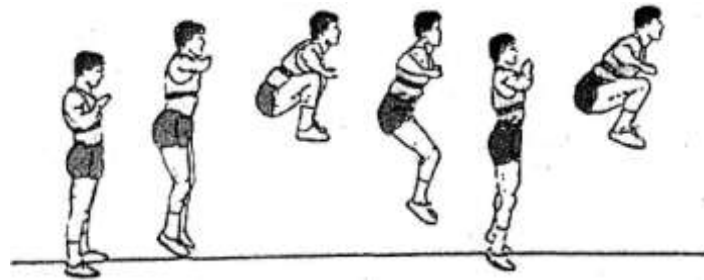
Giri Wiarto (2013:153) Istilah latihan dalam bahasa inggris dapat mengandung beberapa makna seperti Practice, ecercises dan training. Dalam istilah Bahasa Indonesia artinya sama yaitu latihan. “Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu di mana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang pada akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan fisik dan mental secara bersama-sama”. Mulyono (dalam Budhiartha,2010:18)

Giri Wiarto (2013:160) Latihan olahraga di lakukan secara teratur dan kontinyu akan memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan tubuh.Hal ini karena dengan melakukan latihan olahraga akan terjadi banyak perubahan-perubahan. Janje J Sapulete (2012:52) Menurut Kasiyo Dwijowinoto”Latihan dapat di definisikan sebagai peran serta yang sistimatis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan latihan” Dengan demikian dapat di tarik kesimpulan bahwa: latihan adalah proses yang sistimatis dan berlatih dan bekrja yang di lakukan secara berulang-ulang dengan sekian hari bertambah beban atau kerjanya.

Dari beberapa jenis latihan pliometrik yang telah dijelaskan, peneliti mengambil bentuk latihan *knee tuck jump* yang merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang bertujuan untuk melatih daya ledak otot tungkai. *Knee tuck jump* adalah jenis

latihan pliometrik yang dilakukan pada permukaan rata dan berimpit matras , keset, atau tanah. Latihan ini dilakukan dengan cara melompat – lompat dengan dua kaki sampai lutut menyentuh dada. Adapun cara pelaksanaan dari latihan ini yaitu :

- Posisi Awal : berdiri tegak lurus, tempatkan kedua tangan menghadap kebawah setinggi dada, dan pandangan kearah depan
- Pelaksanaan : dari posisi *quarter squat*, kemudian melompat dengan cepat. Gerakkan lutut keatas (kearah dada) dan usahakan menyentuh telapak tangan. Setelah mendarat, segera ulangi gerakan. Demikian seterusnya, lakukan 2-4 set, repetisi 10-20 kali, dan interval selama 1-2 menit. (Furqon,dkk. 2002:41)



Gambar 4. Pelaksanaan *Knee Tuck Jump*
(Furqon,2002:41)

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan pada kajian teori yang telah dikemukakan di atas, Maka dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut: Latihan adalah salah satu factor tercapainya kemampuan atau prestasi dalam bidang olahraga khususnya permainan bola voli. Hal ini sudah terbukti dengan adanya latihan dengan baik, maka akan mudah menguasai teknik permainan bola voli. Dalam suatu latihan sangat perlu

dibutuhkan kondisi fisik yang baik berguna untuk menunjang penguasaan teknik dasar, khususnya untuk melakukan lompatan dengan maksimal. Dengan demikian latihan kondisi fisik dan latihan teknik ini harus berjalan secara bersama-sama karena merupakan suatu kesatuan. Salah satu unsure yang turut berperan dalam permainan bola voli yaitu daya ledak otot tungkai yang sangat berperan pada saat melakukan lompatan. Dengan lompatan yang baik seorang pemain akan mudah mengarahkan bola dan juga bola yang di *Smash* jalannya akan semakin cepat cepat dan menukik tajam membuat lawan sulit untuk mengembalikannya.

Berbagai bentuk latihan dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak. Dapat berupa latihan beban dapat dengan latihan pliometrik. Latihan pliometrik merupakan latihan yang sering diterapkan oleh pelatih di zaman sekarang. *Plyometric* adalah suatu bentuk latihan dimana untuk melatih kekuatan otot tungkai. *Plyometric* juga merupakan prinsip gerak untuk melatih *Power* permainan bola voli, *Power* adalah salah satu komponen fisik yang dapat menunjang dalam prestasi olahraga disamping komponen kondisi fisik lainnya, *Power* merupakan gabungan kondisi fisik antara kekuatan dan kecepatan.

2.3 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian pada kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada permainan bola voli siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kwandang.