

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *BURPEE* DAN *STEP UP BURPEE* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLA VOLI PUTRA BINA VOLI BANYUMAS (BVB)

Mahesa Aji Pangestu¹, Kusnandar², Dewi Anggraeni³

Latar Belakang: Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari 6 pemain. Banyak aspek yang harus diperhatikan oleh para atlet bola voli contohnya seperti teknik dasar dan fisik. Teknik dasar yang cukup penting untuk memenangkan pertandingan bola voli adalah *smash* dan *block*. Tinggi lompatan vertikal sangat menunjang pemain dalam melakukan *smash*, *block* dan servis, karena itulah perlu metode latihan yang tepat untuk meningkatkannya. Tinggi lompatan yang maksimal memerlukan daya ledak otot tungkai yang baik. Daya ledak otot tungkai yang baik akan dapat meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan servis, serangan (*smash*), dan bendungan (*block*). Pada penelitian ini menggunakan metode latihan *burpee* dan *step up burpee* pada atlet bola voli Bina Voli Banyumas (BVB).

Metodologi: Penelitian ini menggunakan *quasy experimental design* dengan menggunakan model *two groups pre-test post-test design*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dan diperoleh 20 responden yang memenuhi kriteria dan dibagi dalam dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $<0,05$ yang dibantu dengan SPSS26

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan *burpee* dan *step up burpee* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli di Bina Voli Banyumas, ada pengaruh yang signifikan dari latihan *burpee* dan *step up burpee* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli BVB. Terdapat perbedaan pengaruh dari latihan *burpee* dan *step up burpee* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli BVB yaitu latihan *step up burpee* lebih efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan presentase peningkatan sebesar 16,15% dibandingkan dengan peningkatan latihan *burpee* yang sebesar 6,45%.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *burpee* dan *step up burpee* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan dari latihan *burpee* dan *step up burpee* yaitu metode latihan *step up burpee* mendapatkan hasil lebih tinggi 9,7% dari metode latihan *burpee*.

Kata Kunci: *Burpee*, *Step Up Burpee*, Daya Ledak Otot Tungkai, *Vertical Jump*, Bola Voli

¹Mahasiswa Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

²Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

THE EFFECT OF BURPEE AND STEP UP BURPEE TRAINING ON LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER MALE VOLLEYBALL ATHLETE IN BINA VOLI BANYUMAS (BVB)

Mahesa Aji Pangestu¹, Kusnandar², Dewi Anggraeni³

Background: Volleyball is a team game played by two teams facing each other and each consisting of 6 players. Many aspects must be considered by volleyball athletes, for example, such as basic techniques and physicality. Basic techniques that are quite important to win volleyball matches are smash and block. Vertical jump height greatly supports players in doing smash, block and serve, that's why the right training method is needed to increase it. Maximum jump height requires good leg muscle explosiveness. Good leg muscle explosiveness will be able to improve athletes' skills in serving, attacking (smash), and blocking (block). In this study using burpee and step up burpee training methods on Bina Voli Banyumas (BVB) volleyball athletes.

Methodology: This study used a quasy experimental design using a two groups pre-test post-test design model. The sampling technique used was purposive sampling and obtained 20 respondents who met the criteria and were divided into two groups using the ordinal pairing technique. The data analysis technique used t-test with a significance level of <0.05 which was assisted by SPSS26.

Research Results: Based on the results of research on the effect of burpee and step up burpee training on the explosive power of leg muscles of volleyball athletes at Bina Voli Banyumas, there is a significant effect of burpee and step up burpee training on the explosive power of atl leg muscles.

Keyword: Burpee, Step Up Burpee, Leg Muscle Explosive Power, Vertical Jump, Volleyball

¹Student of Physical Education Faculty of Health Science Jenderal Soedirman University

²Departement of Physical Education Faculty of Health Science Jenderal Soedirman University