

ABSTRAK

Ahmad Alfian. 2017. "Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* Dan *Squat Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli SMKN 4 Kota Padang".

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMKN 4 kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang perbedaan pengaruh latihan *skipping* dan *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMKN 4 Kota Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli SMKN 4 Kota Padang yang berjumlah 30 orang. Penentuan sampel dilakukan secara teknik *purposive sampling* yaitu khusus putera saja sebanyak 20 orang sedangkan pembagian sampel dilakukan dengan teknik *ordinat matching pairing*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub SMKN 4 Padang dengan perolehan t_{hitung} (2,96) lebih besar daripada t_{tabel} (2,26), (2) Latihan *squat jump* berpengaruh secara signifikan terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub SMKN 4 Padang dengan perolehan t_{hitung} (2,90) lebih besar daripada t_{tabel} (2,26), dan (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping* dan *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub SMKN 4 Padang dengan perolehan t_{hitung} (2,74) lebih besar daripada t_{tabel} (2,26).