

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Semen Padang

Oleh: Erwinsyah

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bola voli Semen Padang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Semen Padang.

Jenis penelitian eksperimen semu. Penelitian bertempat di indaruang, di lakukan bulan Agustus 2016, menggunakan metode memberikan perlakuan terhadap sampel. Populasi dalam penelitian adalah atlet bola voli Semen Padang berjumlah 20 orang atlet putera . Sampel diambil dengan menggunakan teknik "*total sampling*". Instrumen penelitian tes daya ledak otot tungkai adalah tes *vertical jump* dengan rumus Lewis Nomogram. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dimana rata-rata 91,94 pada *pre-test* menjadi rata-rata 94,81 pada *post-test*. Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa thitung 4,42 > ttabel 1,729.