ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin

Oleh: Iskandar Zulkarnain

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2017 di lapangan bola voli klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang, teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *Vertical Jump*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan Uji *t-test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet klub Divo Bukit Bungkul Kabupaten Merangin, terbukti karena t_{hitung} 6,36 lebih besar dari t_{tabel} 1,812.