

## ABSTRAK

### **Noptri Harmizon (2017) : Pengaruh Latihan *Burpees* terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan *Smash* pada Pemain Bolavoli SMA Negeri 7 Kerinci**

Masalah dalam penelitian ini berawal belum baiknya kemampuan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 7 Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *burpees* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai dan kemampuan *smash* pada pemain bolavoli SMA Negeri 7 Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain bolavoli SMA 7 Kerinci yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 16 orang pemain putra. Data daya ledak otot tungkai di tes dengan *vertical jump*, data keterampilan *smash* di tes *smash* dengan menggunakan lapangan yang diberi petak penilaian. Data dianalisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Latihan *burpees* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA Negeri 7 Kerinci, yang dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung} = 26.117 > t_{tabel} = 2.132$  dengan  $\alpha = 0.05$ , 2) Latihan *burpees* berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 7 Kerinci, yang dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung} = 14.208 > t_{tabel} = 2.132$  dengan  $\alpha = 0.05$ .

**Kata Kunci : Latihan *burpees*, daya ledak otot tungkai, kemampuan *smash***