

ABSTRAK

Robi Syaputra. 2017: Pengaruh Latihan *Jump In Place* dan *Jump To Box* Terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pasir Kabupaten Tanah Datar.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jump in place* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Yang dilakukan pada tanggal 3 Mei sampai 3 Juni 2017 terhadap atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 16 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 16 orang. Tempat penelitian dilakukan di lapangan voli pasir, Nagari Tanjung Bonai, Kecamatan Lintau Buo Utara. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes daya ledak otot tungkai yaitu *vertical jump test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji-t.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varians. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 2,50 dan t_{tabel} sebesar 1,75 ($t_{hitung} = 2,50 > t_{tabel} = 1,75$). Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan *jump in place* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli pasir Kabupaten Tanah Datar.

Kata kunci : *Jump in place* dan *jump to box*, daya ledak otot tungkai