

ABSTRAK

Monica Luvia (14086121) : Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB. Masri M Kota Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini yaitu : menurunnya prestasi atlet PB Masri M Payakumbuh, hal ini dapat di lihat sewaktu *jump* dikarenakan masih lemahnya daya ledak otot tungkai alet.. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan naik turun tangga terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PB. Masri M Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pemula binaan PB. Masri M yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan yaitu dengan *vertical jump*. Teknik analisis data menggunakan sistematika *T-Test* dua sampel berpasangan. Uji ini bertujuan melihat, apakah dua sampel berpasangan mempunyai rata-rata berbeda atau tidak.

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor t_{hit} 23,368, sedangkan t_{tab} yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan $(dk) = n-1 = 16-1 = 15$ adalah 2,131. Karena $t_{hit} > t_{tab}$ atau $23,368 > 2,131$ maka terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *skipping* dan naik turun tangga terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PB. Masri M Kota Payakumbuh.

Kata kunci: *Skipping, Naik Turun Tangga, Daya Ledak Otot Tungkai, Bulutangkis, PB. Masri M*