

ABSTRAK

Tri Tika Ramadani :Pengaruh Latihan Lari Naik Turun Tangga Terhadap peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Basket Klub Genta Kota Pariaman

Penelitian ini diawali berdasarkan observasi lapangan, masih ditemui beberapa fenomena pada atlet bola basket putra klub genta Kota Pariaman, yang menyebabkan kemampuan bermainnya kurang maksimal. Keadaan ini diprediksi, salah satu dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan kemampuan kondisi fisik (elemen daya ledak otot tungkai) atlet basket klub genta Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi Experiment), dengan populasi penelitian seluruh atlet basket putra klub genta Kota Pariaman berjumlah 15 orang. Semua populasi dijadikan sampel penelitian. Artinya penelitian ini merupakan penelitian populasi. Instrumen untuk pengambilan data penelitian adalah vertical jump test (daya ledak otot tungkai diinterpretasi melalui Lewis Nongram. Data di analisis dengan statistik pada signifikansi 0,05 melalui uji t-tes. Hipotesis yang diajukan yaitu latihan naik turun tangga berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

Hasil analisis diperoleh t hitung $4,142 > t$ tabel $1,761$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet basket klub genta Kota Pariaman.