

ABSTRAK

ZAMHARIRA 11/1104621: Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Jump To Box* Dengan Metode Interval Training Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Eksperimen Pada Klub Atlet Bolavoli Blok M Limbanang). Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah atlet Bolavoli Klub Blok M belum menunjukkan kemampuan yang diharapkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* dengan metode interval training terhadap daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang.

Penelitian ini berjenis eksperimen semu (Pra Ekperimen) yaitu memberikan perlakuan terhadap atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bolavoli KLUB BLOK M Limbanang, yaitu 12 orang atlet putra. Teknik pengambilan sample adalah *purposive sampling*. Karena jumlah populasi yang relative sedikit, maka semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 12 orang. Data dianalisis dengan menggunakan teknik inferensial dengan formula uji 't' sampel terikat

Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagai berikut : uji t antara pengaruh latihan *squat jump* dan *jump to box* dengan metode interval training terhadap daya ledak otot tungkai yaitu dari rata-rata 96,76 pada *pre-test* menjadi 100,13 pada *post-test*, skor t_{hit} 9,56, sedangkan t_{tab} yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = $n-1 = 12-1 = 11$ adalah 2,201. karena $t_{hit} > t_{tab}$ atau $9,5 > 2,201$, maka terdapat pengaruh yang berarti antara latihan *squat jump* dan *jump to box* dengan metode *interval training* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Blok M Limbanang.