

ABSTRAK

Febby Mardesryadi, Gusril (2019) : , Pengaruh Latihan *High Knee Box Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Klub Bola Voli Kilat Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet klub Kilat Kota Padang, sehingga pada saat latihan atau pertandingan atlet tidak efektif dalam melakukan *block* dan *smash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *high knee box jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet klub bola voli Kilat Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juni- 27 juli 2018 di lapangan bola voli klub Kilat Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah 12 orang, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *Vertical Jump*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan Uji *t-test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *high knee box jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet klub Kilat bolavoli Kota Padang, terbukti karena t_{hitung} 6,36 lebih besar dari t_{tabel} 1,812.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, *High Knee Box Jump*