

## 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***