

## ABSTRAK

### **Andre Ashari. 2019. “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Serta *Squat Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Guntur Seribu Pantai Air Manis.**

Masalah penelitian adalah belum diketahuinya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Guntur Seribu Pantai Air Manis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck* serta *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Guntur Seribu Pantai Air Manis.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan rancangan satu kelompok tes awal dan tes akhir (*pre test* dan *post test*) penelitian ini dilaksanakan dengan perlakuan sebanyak 18 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain Guntur Seribu Pantai Air Manis, adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain yang aktif dalam melakukan latihan yang telah ditentukan oleh pelatih. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*.

Sebelum melakukan teknik analisis data terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat normalitas dan uji homogenitas. Setelah itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t dengan taraf signifikan  $= 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* serta *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai Guntur Seribu Pantai Air Manis, dengan nilai signifikansi hitung pada uji t diperoleh koefisien uji t (thitung)  $16,057 > 1,79$  (ttabel) sehingga latihan *knee tuck jump* serta *squat jump* memberikan pengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Guntur Seribu, dari rata-rata kemampuan awal pemain Guntur Seribu 44 cm menjadi 49cm dimana  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kata Kunci :*knee tuck jump* serta *squat jump*, *vertical jump* Pemain Bolavoli Guntur Seribu Pantai Air Manis.