ABSTRAK

Ariadi Tri Satmoko. 2019. "Pengaruh Latihan *Depth Jump and Side Step* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang".

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang, karena pada saat melakukan *smash*, semakin lama lompatan atlet semakin rendah. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *depth jump and side step* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang.

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Maret dan 30 April 2019.Populasi Penelitian adalah seluruh atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang yang berjumlah 15 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, dengan keseluruhan sampel. Rancangan Penelitian ini adalah *One Group Pre Test Post Test Design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah *vertical jump test*. Dengan menggunakan Rumus Nomogram Lewis.Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *depth jump and side step* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang dimana t $_{\rm hitung}$ > t $_{\rm tabel}$ (2,61 >1,76).

Kata Kunci: Depth Jump and Side Step, Daya Ledak Otot Tungkai