

ABSTRAK

Netti Afrina (2019): Efek Metode Latihan *Jump In Place* Dan *Depth Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan. Skripsi.UNP

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola voli M3C Kabupaten Pesisir Selatan menyebabkan kemampuan *smash* dan *block* mereka kurang memuaskan sehingga prestasi yang diperoleh kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump in place* dan *depth jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat efek metode latihan *jump in place* dan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 14 orang dan semuanya adalah putri, sedangkan sampel diambil secara *total sampling*. Setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinal matching pairing*, yang tiap kelompok tersebut terdiri dari 7 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali. Instrumen penelitian yg digunakan adalah *vertical jump*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Metode Latihan *Jump in place* memberikan efek yang berarti terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai ($t_{hit} = 7.49 > t_{tab} = 2.44$). (2) Metode Latihan *Depth jump* memberikan efek yang berarti terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai ($t_{hit} = 4.74 > t_{tab} = 2.44$). (3) Terdapat perbandingan efek metode latihan *jump in place* dengan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli M3C Kabupaten Pesisir Selatan yang signifikan ($t_{hit} = 2.30 > t_{tab} = 2.01$). Jika dilihat dari rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai maka Latihan *jump in place* lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dibandingkan dengan latihan *depth jump* dimana rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai dari kelompok latihan *jump in place* adalah 9.99 dan lebih baik dari pada latihan *depth jump* yang rata-rata peningkatannya adalah 5.84.

Kata Kunci: Jump in Place, depth jump, dan daya ledak Otot Tungkai