

## 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***