

ABSTRAK

Nur Adi Fikri Jamil (2017) : Pengaruh Latihan *Clap Push Up* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bola Voli SMA Negeri 3 Lengayang

Masalah penelitian adalah kurangnya daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Clap push up* terhadap daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang,

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang yang berjumlah 24 orang terdiri dari 12 orang putra dan 12 orang putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu berjumlah 12 orang terdiri dari 12 laki-laki. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Pengaruh Latihan *Clap push up* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bola voli SMA Negeri 3 Lengayang, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 4,69 > t_{tabel} = 1,795$.

Kata Kunci : Latihan *Clap Push Up*, Daya Ledak Otot Lengan