

## ABSTRAK

### **Raudhatul Hanifah (2019): Pengaruh Latihan *Jump In Place* Dan *Quick Leap* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota, yang 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 *Quick Leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *Jump In Place* dan *Quick Leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 30 orang dan semuanya adalah putri, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*. Setelah dilakukan *pretest* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinal matching pairing*, yang tiap kelompok tersebut terdiri dari 8 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali. Instrumen penelitian yg digunakan adalah *vertical jump*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Latihan *Jump In Place* berpengaruh signifikan yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ( $t_{hit} = 8.19 > t_{tab} = 2.36$ ). (2) Latihan *Quick Leap* berpengaruh signifikan yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ( $t_{hit} = 6.35 > t_{tab} = 2.36$ ). (3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *Jump In Place* dengan *Quick Leap* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota ( $t_{hit} = 3.36 > t_{tab} = 1.94$ ). 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 *Quick Leap*. Dimana rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai dari kelompok latihan *Jump In Place* adalah 21.13 dan lebih baik dari pada latihan *Quick Leap* yang rata-rata peningkatannya adalah 10.75.

***Kata Kunci: Jump In Place, Quick Leap, Daya Ledak Otot Tungkai***