

ABSTRAK

Juanda Madista (2018) : Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain BolaVoli SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

Masalah penelitian adalah masih kurang baiknya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat Jump* dan *Jump To Box* terhadap hasil daya ledak otot tungkai bolavoli SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pre-test post-test* design dengan perlakuan sebanyak 18 kali. Subjek penelitian ini adalah peserta pemain bolavoli SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes *Vertikal Jump*. Sebelum melakukan teknik analisis data terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat normalitas dan uji homogenitas. Setelah itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Squat jump* dan *Jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMA N 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, dengan nilai signifikansi hitung pada uji t diperoleh harga koefisien uji $t(t_{hitung}) 23,098 > 1,76(t_{tabel})$ dan memberikan pengaruh sebesar 16,2% terhadap hasil *vertikal jump*, dari rata-rata kemampuan awal 51,27 point menjadi 51,60 point.

Kata Kunci : *Squat Jump*, *Jump To Box*, Daya ledak Otot Tungkai.