

## ABSTRAK

### **DWI PROTOYO, 02982. PERBEDAAN KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ANTARA LATIHAN *SINGLE LEG STRIDE JUMP* DAN *SINGLE LEG BOX JUMP* PADA ATLET SEPAKTAKRAW CLUB TOMES KECAMATAN SINTUAK TOBOH GADANG**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada atlet sepak takraw club Tomes Kecamatan Sintuak Toboh Gadang, bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *Single Leg Stride Jump* dan *Single Leg Box Jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw club Tomes Kecamatan Sintuak Toboh Gadang.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada september sampai november 2012. Adapun tempat penelitian adalah di lapangan sepak takraw Tomes Kecamatan Sintuak Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Populasi penelitian berjumlah 14 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 14 atlet. Data tes daya ledak otot tungkai diambil dengan Tes *vertical jump*. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Latihan *Single Leg Stride Jump* dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, dan latihan *Single Leg Box Jump* juga dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Sedangkan untuk melihat perbedaan kedua bentuk latihan, maka tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *Single Leg Stride Jump* dan latihan *Single Leg Box Jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada atlet sepak takraw club Tomes Kecamatan Sintuak Toboh Gadang.

***Kata kunci: Single Leg Stride Jump, Single Leg Box Jump, kemampuan daya ledak otot tungkai***