

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ANTARA LATIHAN *BUTT KICK JUMPS* DAN *KNEE TUCK JUMP* PEMAIN BOLAVOLI CLUB BRAVO RANAH PESISIR

OLEH : FITRI,

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada atlet bolavoli Klub Bravo Ranah Pesisir, 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 menjelaskan pengaruh latihan *butt kick jumps* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Bravo Ranah Pesisir.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober – Desember 2012. Adapun tempat penelitian adalah di lapangan Bolavoli Klub Bravo Ranah Pesisir. Populasi penelitian berjumlah 45 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 atlet putri. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *vertical jump*. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan *Butt Kick Jumps* memberi pengaruh pada peningkatan daya ledak otot tungkai, (2) Latihan *Knee Tuck Jump* memberi pengaruh pada peningkatan daya ledak otot tungkai, (3). latihan *butt kick jumps* dengan latihan *knee tuck jump* tidak terdapat perbedaan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Kedua bentuk latihan ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya ledak, dan kedua bentuk latihan sama baiknya sehingga bisa dipakai dalam latihan.