

ABSTRAK

Zeri Novriadi. 2020. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Daya Ledak Dengan Beban Tubuh Sendiri Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Regenerasi Maninjau

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada atlet Bolavoli Klub Regenerasi Maninjau, bahwa masih rendahnya daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Regenerasi Maninjau. Dengan masalah tersebut bisa mengakibatkan smash atlet tersebut sering menyangkut di net, mudah di block oleh lawan dan jatuh di luar lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh metode latihan sirkuit daya ledak dengan beban tubuh sendiri terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Atlet Bolavoli Klub Regenerasi Maninjau.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2019. Adapun tempat penelitian adalah lapangan bolavoli Klub Regenerasi Maninjau. Populasi penelitian adalah atlet Bolavoli Klub Regenerasi Maninjau berjumlah 13 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 13 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes *vertical jump* kemudian selisih antara raihan sebelum melompat dan setelah melompat, serta data berat badan diolah dengan rumus *Nomogram Lewis*. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Setelah dilakukan analisis data hasil tes atlet, terdapat pengaruh metode latihan *sirkuit* daya ledak dengan beban tubuh sendiri secara signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Regenerasi Maninjau Kabupaten Agam. Data diolah melalui uji hipotesis yang menggunakan uji-t diperoleh $t_{hit} > t_{tab}$ atau $11,5 > 1,78$. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *sirkuit* daya ledak dengan beban tubuh sendiri secara signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Regenerasi Maninjau Kabupaten Agam. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata Tes awal 105.92 dan rata-rata Tes akhir 109.75, terdapat peningkatan 3.83.