

## ABSTRAK

**Rizki Hariadi. 2020. “Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Surya Bakti Kota Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepalatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *smash* atlet bolavoli Surya Bakti Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli Surya Bakti Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli Surya Bakti Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet putra. Instrumen penelitian dilakukan dengan cara tes kemampuan *smash*. Data dianalisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

Hasil analisis data menyatakan bahwa : Latihan daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet bolavoli Surya Bakti Kota Padang, ini dapat dilihat dari perbedaan rata-rata pada tes awal 6 dan setelah diberi perlakuan diperoleh nilai rata-rata 9,73, artinya ada peningkatan sebesar 3,73, serta dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung} (16,360) > t_{tabel} (2.145)$ .