

## ABSTRAK

**Al Taufik Hidayat. 2020. "Pengaruh Latihan *Box Jump* dan *Box Landing* terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMP Negeri 23 Padang. *Skripsi*. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMP Negeri 23 Padang. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh latihan *box jump* dan *box landing* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMP Negeri 23 Padang.

Jenis penelitian ini eksperimen semu (*quasi eksperimen*), populasi dalam penelitian ini seluruh pemain bolavoli SMP Negeri 23 Padang yang berjumlah 16 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel 10 orang pemain bolavoli SMP Negeri 23 Padang. Untuk mendapatkan data daya ledak otot tungkai penelitian digunakan tes *vertical jump*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah  $t_{hitung}$  18,78 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,83 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 10$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $18,78 > 1,83$ ), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *box jump* dan *box landing* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMP Negeri 23 Padang.

**Kata Kunci:***Box Jump dan Box Landing, Otot Tungkai, Bolavoli*