

ABSTRAK

Pengaruh DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI dan Depth Jump terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman

Oleh: Muhammad Fauzan Azima MH

Masalah dalam penelitian ini diduga rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain Tunas Mekar. Untuk itu pemain bolavoli perlu dilatih terprogram dan berkelanjutan serta dengan prinsip-prinsip latihan yang mampu dilaksanakan oleh pemain tersebut baik secara teoritis maupun praktis dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada berbagai macam bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai di antaranya latihan quick leap dan depth jump. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Tunas Mekar yang berjumlah 25 orang. Sampel di ambil dengan teknik Purposive Sampling, sehingga sampel berjumlah 16 orang. Sebelum melakukan kegiatan eksperimen maka dilakukan pengelompokan sampel, dalam pengelompokan sampel di tentukan berdasarkan penyusunan peringkat atau rangking (ordinally matching pairing). Instrument penelitian ini menggunakan vertical jump test, dan teknik analisis data yang di pakai yaitu pengujian hipotesis uji t.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : (1) Setelah dilakukan uji hipotesis pre-test dan post-test latihan quickleap di dapat hasil analisis dengan kesimpulan H_0 di tolak dan H_a diterima dengan nilai $T_{hitung} (9,38) > T_{tabel} (2,365)$. Jadi kesimpulannya yaitu “ Adanya terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan quickleap terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar”. (2) Setelah dilakukan uji hipotesis pre-test dan post-test latihan depth jump di dapat hasil analisis dengan kesimpulan H_0 di tolak dan H_a di terima dengan nilai $T_{hitung} (7,95) > T_{tabel} (2,365)$. Jadi kesimpulan yaitu “ Adanya terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan depth jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli Tunas Mekar”.

Kata Kunci : Quick Leap, Depth Jump, Daya Ledak Otot Tungkai