ABSTRAK

Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Club Bolavoli Putri Gesimpo Kabupaten Pasaman Barat

Oleh: Fuad Fadhilah Suyatno

Tujuan penelitian adalah untuk membuktikan pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai atlet club bolavoli Gesimpo Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan populasi keseluruhan dari objek penelitian berjumlah 30 orang. Sampel di ambil dengan teknik *Purposive Sampling,* **s**ehingga sampel berjumlah 15 orang. Instrument penelitian ini menggunakan tes *Vertical Jump*, dan Data yang diperoleh di analisis dengan uji t. Pada taraf signifikan 0,05 α. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa latihan *skipping* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Dimana rata-rata *pre test* daya ledak otot tungkai sebesar 64,09 kg-m/sec sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 67,89 kg-m/sec. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 18,27 > t_{tabel} sebesar 1,761 dengan taraf signifikan α = 0,05. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

Kata kunci : Latihan Skipping, Daya Ledak Otot Tungkai