

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Tinggi Loncatan *Vertical Jump* Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang

Oleh: Pebrianto Haspami

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu Peneliti menduga *vertical jump* ini merupakan suatu unsur fisik yang dapat berpengaruh dominan bagi setiap pemain dalam pertandingan Bolavoli. *Vertical jump* dapat mempengaruhi tingginya lompatan atlet Bolavoli. Oleh sebab itu peneliti memfokuskan sebuah latihan yang akan menunjang dan memberikan efek terhadap kemampuan *vertical jump* pemain yaitu latihan *skipping*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet putra Klub Bolavoli Semen Padang yang aktif latihan yang berjumlah 16 orang atlet putera. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total Sampling* artinya teknik ini digunakan secara khusus berdasarkan tujuan penelitian, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang pemain putra. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test*. Dari hasil penelitian di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Metode Latihan *Skipping* terhadap Tinggi Loncatan *Vertical Jump* Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang, terbukti dengan $t_{hitung} 15,78 > t_{table} 2,131$ pada $\alpha = 0,05$. terbukti dengan $t_{hitung} > t_{table}$.

Kata kunci: Latihan *Skipping*, Loncatan *Vertical Jump*.