

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Jump to box* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Pemuda Aur Duri Indah (PADI) Malalak Barat”.

OLEH : Romi.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya daya ledak otot tungkai atlet bolavoli klub Pemuda Aur Duri indah (PADI) ini terlihat dari rendahnya loncat *Vertical* atlet tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *skipping* dan *jump to box* terhadap kemampuan Daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Pemuda Aur Duri Indah (PADI) Malalak Barat.

Populasi penelitian ini adalah atlet bolavoli klub Pemuda Aur Duri Indah (PADI) Malalak Barat. Sampel pada penelitian ini berjumlah 22 orang atlet putra. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *vertical jump test* dan diolah dengan menggunakan rumus *lewis*.

Hasil penelitian menunjukkan: *Pertama*, latihan *skipping* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai yaitu rata-rata 88,57 (*pre-test*) menjadi 90,24 (*pos-test*) dimana $t_{hitung} = 2,97 > t_{tabel} 2,23$. *Kedua*, latihan *jump to box* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai dari rata-rata 84,56 (*pre-test*) menjadi 85,67 (*post-test*) dimana $t_{hitung} = 3,80 > t_{tabel} 2,23$. *Ketiga*, terdapat perbedaan antara latihan *skipping* dan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai , karena $t_{hitung} = 2,48 > t_{tabel} 2,23$. Dengan kata lain latihan *skipping* lebih efektif dibandingkan latihan *jump to box* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.