ABSTRAK

Zeli Oktavia. 2021. Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Tuck Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tim Bolabasket Putri SMAN 1 Matur. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti masalah yang terjadi pada tim putri Bolabasket SMAN 1 Matur kenyataanya daya ledak otot tungkai mereka masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan *tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini siswa yang aktif mengikuti latihan sebanyak 36 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling* sebanyak 14 orang putri. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* , uji homogenitas data dan uji-t dengan taraf signifikan α=0,05.

Berdasarkan analisis, dapat disimpulkan : 1). pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolabasket SMAN 1 Matur dengan rata-rata *pre test* 54,70 kg-m/sec menjadi 70,63 kg-m/sec *post test* nilai t_{hitung}= 4,82>t_{tabel}=1,94. 2). terdapat pengaruh latihan *tuck jump* terhadap terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain putri bolabasket SMAN 1 Matur dengan rata-rata *pre test* 54,70 kg-m/sec menjadi 70,63 kg-m/sec *post test* nilai t_{hitung}= 5,24>t_{tabel}=1,94. 3). terdapat perbedaan pengaruh latihan *tuck jump* memiliki pengaruh yang lebih baik dan efektif dari pada latihan *skipping* terhadap terhadap daya ledak otot tungkai pada tim putri bolabasket SMAN 1 Matur diperoleh bahwa t_{hitung}= 2,14>t_{tabel}=1,94. Peningkatan perlakuan latihan *tuck jump* rata-rata *pre test* 54,70 kg-m/sec menjadi 70,63 kg-m/sec *post test* memiliki rata-rata beda yaitu 12,36 sedangkan latihan *skipping* rata-rata *pre test* 54,70 kg-m/sec menjadi 70,63 kg-m/sec *post test* memiliki rata-rata beda yaitu 9,69.

Kata Kunci : Latihan *Skipping*; Latihan *Tuck Jump*; Daya Ledak Otot Tungkai