

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Kaki Siswa Pada Dasar Permainan Bola Voli SD NO. 46 Gurun Panjang

OLEH : Ermadarlis

Dalam permainan bola voli di SD No.46 Gurun Panjang yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap power otot tungkai anak dengan melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan squat jump dengan kemampuan power otot tungkai pada anak bola voli di SD No.46 Gurun Panjang.

Penelitian ini dilakukan dengan populasi anak bola voli di SD No.46 Gurun Panjang sebanyak 25 orang karena melihat tingkat kemampuan anak yang bias melakukan lompatan yang baik setelah dilakukan pre-test anak baru diberikan perlakuan squat jump training, perlakuan diberikan sebanyak 18 kali dengan 3 kali latihan salam satu minggu. Adapun hasil yang dilihat adalah pada kemampuan power otot tungkai anak bola voli di SD No.46 Gurun Panjang setelah mendapatkan perlakuan squat jump training.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa latihan squat jump dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai dalam permainan bola voli, dimana latihan tersebut memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai kaki, dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian dengan analisis test hasil (7,48).

Kata kunci :Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Kaki