

ABSTRAK

Noriant Ofpi Sulanda (2013) : Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet bolavoli Klub Kerinci.

Masalah dalam penelitian ini, bahwa kemampuan *smash* atlet bolavoli Klub Kerinci kurang maksimal. Hal ini di duga disebabkan oleh rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh latihan *Hurdle Jump* dan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet bolavoli Klub Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra dan putri yang berjumlah 38 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya yang dijadikan sampel adalah atlet putra yang rutin latihan sebanyak 26 orang. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes *vertical jump* untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Hurdle Jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Kerinci terbukti dengan $t_{hitung} 10,49 > t_{tabel} 1,782$ pada $\alpha=0,05$. Kemudian terdapat pengaruh latihan *Knee Tuck jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Kerinci terbukti dengan $t_{hitung} 8,25 > 1,782 t_{tabel}$ pada $\alpha=0,05$. Sedangkan untuk melihat pengaruh ke dua bentuk latihan, terdapat pengaruh latihan *Hurdle Jump* dengan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Kerinci di mana $t_{hitung} 2,97 > t_{tabel} 1,782$ pada $\alpha=0,05$. Dan dilihat dari rata-rata hasil tes akhir latihan *Hurdle Jump* lebih baik dibandingkan latihan *Knee Tuck Jump*.

Kata kunci: Hurdle Jump, Knee tuck jump, dan Daya Ledak Otot Tungkai