

ABSTRAK

Perbedaan Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dengan *Jump to Box* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang

Oleh : Riki Hamdani. 2012:

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu yang dilakukan di Club sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang yang dimulai dari bulan Oktober sampai desember 2011.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle jump* dan *Jump to Box* terhadap peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang. Namun dari kedua intensitas latihan tersebut belum diketahui pengaruh mana yang lebih baik dalam meningkatkan Daya Ledak Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat ada atau tidak adanya perbedaan pengaruh latihan *hurdle jump* dengan *Jump to Box* terhadap peningkatan kemampuan Daya Ledak Hipotesis yang diajukan adalah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *hurdle jump* dengan *Jump to Box* terhadap peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang latihan di *Club* sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang yang berjumlah 14 orang. Yang terdiri dari 7 orang kelompok latihan *hurdle jump* dan 7 orang kelompok latihan *Jump to Box* yang diberikan perlakuan 18 kali latihan. Pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*. Teknik pengambilan data untuk Daya Ledak adalah tes *vertikal jump*.

Data yang telah terkumpul dianalisis dengan uji t. Sebelum uji t dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari uji t tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *hurdle jump* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan Daya Ledak dengan nilai t hitung $2,003 > 1,94$ $\alpha = 0,05$ dan $n=7$.
2. Latihan *Jump to Box* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan Daya Ledak dengan nilai t hitung $2,55 > 1,94$ $\alpha = 0,05$ dan $n=7$.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan *hurdle jump* dan *Jump to Box* terhadap peningkatan Daya Ledak dengan nilai t hitung $0,09 < 1,94$ $\alpha = 0,05$ dan $n=7$.