

ABSTRAK

Perbedaan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai antara Latihan *Quick Leap* dengan Latihan *Depth Jump* Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Dharmasraya

OLEH : Alfani Dori /2011

Penelitian ini berawal dari rendahnya prestasi bolavoli putri Kabupaten Dharmasraya disebabkan oleh karena banyak faktor salah satunya adalah karena rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan daya ledak otot tungkai antara latihan *quick leap* dengan latihan *depth jump* atlet bolavoli putri Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat perbedaan kemampuan daya ledak otot tungkai antara latihan *quick leap* dengan latihan *depth jump*. Populasi dalam penelitian ini melibatkan atlet bolavoli putri Kabupaten Dharmasraya yang mengikuti latihan rutin 5 kali dalam seminggu yang berjumlah 18 orang. Berdasarkan populasi yang ada teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, maka sampel diambil dari seluruh populasi yang ada yang berjumlah 18 orang. Pengolahan data ini menggunakan uji t-tes dan dibantu dengan program komputer menggunakan Microsoft Excel.

Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa latihan *quick leap* memberikan rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai sebesar 10,00 cm yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan rata-rata peningkatan daya ledak otot tungkai dengan latihan *depth jump* yaitu hanya sebesar 4,34 cm. Dimana dalam analisis perhitungan dengan menggunakan uji t-tes diperoleh t_{hitung} sebesar 16.48 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.75. Karena $t_{hitung} (16.48) > t_{tabel} (1.75)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan daya ledak otot tungkai antara latihan *quick leap* dengan latihan *depth jump* atlet bolavoli putri Kabupaten Dharmasraya, yang mana latihan *quick leap* memberikan peningkatan daya ledak otot tungkai yang lebih besar jika dibandingkan dengan latihan *depth jump*.

Kata Kunci: Latihan *Quick Leap* dan *Depth Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai.