

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Jump to Box* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Klub Bolavoli Rekola Padang

Oleh: Rahmadani/ 2014

Berdasarkan observasi yang peneliti lihat di lapangan lompatan atlet bolavoli Klub Rekola Padang masih rendah dan belum maksimal sehingga saat melakukan *smash* sering menyangkut net dan mudah di *block* oleh pemain lawan. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli Klub Rekola Padang.

Metode penelitian ini adalah metode Eksperimen Semu. Penelitian ini dilaksanakan pada Mei 2014 s.d Juni 2014. Adapun tempat penelitian adalah di lapangan bolavoli Rekola Padang yang bertempat di Kuranji Padang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 atlet. Data tes daya ledak otot tungkai diambil dengan *verticel jump test*. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Latihan *jump to box* memiliki pengaruh yang berarti terhadap daya ledak otot tungkai atlet bolavoli Klub Rekola Padang, ini ditandai dengan diperolehnya $t_{hitung} (5,28) > t_{tabel} (2,093)$.