

ABSTRAK

RYAN RUSMAWAN RITONGA, NIM 6111521012. Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump, Squat Jump* Dan *Split Jump* Terhadap Hasil *Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putri Club TVRI Sumut Tahun 2016*. Pembimbing IRWANSYAH SIREGAR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump, squat jump* dan *split jump* terhadap hasil *power* otot tungkai atlet bola putri club TVRI Sumut tahun 2016 dan juga dapat menjadi acuan bagi atlet, pelatih, dan club-club bola voli baik di Medan maupun daerah lain yang juga ingin melahirkan atlet-atlet bola voli berprestasi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putri club TVRI Sumut yang berjumlah 13 orang. Pada penelitian eksperimen atlet dibagi menjadi 3 kelompok dengan masing-masing kelompok diberikan latihan yang berbeda. Latihan dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan setelah diberikan latihan selama 6 minggu, atlet diberikan tes untuk mengetahui peningkatan yang terjadi. Setelah data terkumpul diperoleh hasil sebagai berikut: Ada pengaruh latihan *knee tuck jump, squat jump* dan *split jump* terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli putri club TVRI Sumut Tahun 2016, dimana rata-rata *power* otot tungkainya 44 cm sebelum atlet diberikan latihan dan setelah diberikan latihan rata-rata *power* otot tungkai atlet meningkat menjadi 57 cm .

Bedasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ ($13-1 = 12$) pada taraf nyata $\alpha = 0.05 = 2.18$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($23.94 > 2.18$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *knee tuck jump, squat jump* dan *split jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putri Club TVRI Sumut Tahun 2016*.

Permainan bola voli sudah lama digemari oleh masyarakat, karena cabang olahraga bola voli merupakan cabang olahraga prestasi, rekreasi dan olahraga pendidikan. Salah satu klub bola voli yang memiliki manajemen pembinaan bagi atlet bola voli adalah club TVRI Sumut. Club TVRI Sumut telah melakukan pembinaan dan melahirkan atlet-atlet handal. Dengan fokus pembinaan dikondisi fisik dan kondisi psikologis atlet. Club TVRI Sumut membentuk atlet yang berprestasi. Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal kita harus mengetahui seperti apa bentuk latihan atlet juara.