

ABSTRAK

**SITEVAN LAOLI 071266220172 Perbedaan Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan Latihan *Double Leg Bound* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putri Usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.
(Dosen Pembimbing : (Drs.M. Ismail M.kes). SKRIPSI : FIK UNIMED 2012.**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *Knee tuck jump* dan latihan *Double leg bound*. Selanjutnya penelitian dilakukan dengan menggunakan *test* dan pengukuran adalah *Vertical Jump* untuk *Power* otot tungkai dan *test* skor yang dilapangan untuk kemampuan *Smash* dalam permainan bola voli.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Knee tuck jump* dan latihan *Double leg bound* terhadap *Power* otot tungkai dan kemampuan *Smash* pada atlet putri usia 15-19 Tahun *Club* Mabar Tahun 2012.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Analisis hipotes (I) dari data *pre-test* dan data *post- test power* otot tungkai kelompok latihan *Knee tuck jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 6,69 serta t_{tabel} 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *Knee tuck jump* secara signifikan berpengaruh terhadap *power* otot tungkai atlet putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.

Analisis hipotesis (II) dari data *pre-test* dan data *post- test* kelompok *Double leg bound* terdapat *power* otot tungkai diperoleh t_{hitung} sebesar 10,31 serta t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dengan H_a diterima. Jadi, latihan *Double leg bound* secara signifikan berpengaruh terhadap *power* otot tungkai atlet putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.

Analisis hipotesis (III) dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,50 serta t_{tabel} 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *Knee tuck jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Double leg bound* terhadap *power* otot tungkai atlet putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.

Analisis hipotesis (IV) dari data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *smash* kelompok latihan *Knee tuck jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,16 serta t_{tabel} 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *Knee tuck jump* secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *smash* atlet putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.

Analisis hipotesis (V) dari data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *smash* kelompok latihan *Double leg bound* diperoleh t_{hitung} sebesar 2,26 serta t_{tabel} 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *Double leg bound* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap kemampuan *smash* atlet putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.

Analisis hipotesis (VI) dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh harga t_{hitung} sebesar -0,08 serta t_{tabel} 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *Knee tuck jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Double leg bound* terhadap kemampuan *smash* atlet putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.