

ABSTRAK

Evredi Ginting NIM: 6113321018, Perbedaan Pengaruh Latihan *multiple box to box jump* Dengan Latihan *single leg bound box* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil Smash Bola Voli Pada club TVRI Medan Tahun 2015/2016.

(Pembimbing : MAHMUDDIN S.Pd,M.Pd)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh Latihan *multiple box to box jump* dengan latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli club TVRI Medan Tahun 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 12 orang, Selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan teknik *matching pairing* dengan melihat hasil *power* otot tungkai dan hasil *smash* yaitu kelompok *multiple box to box jump* dengan kelompok *single leg bound box*. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan volume latihan 3 kali setiap minggunya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai adalah tes *vertical jump* dan hasil *smash* bola voli adalah melakukan penghitungan skor sasaran dan waktu.

Kesimpulan penelitian (1). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *multiple box to box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain club TVRI Medan Tahun 2015/2016. dengan $t_{hitung} = 0,178 > t_{tabel} = 0,319$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$; (2). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain club TVRI Medan Tahun 2015/2016 dengan $t_{hitung} = 0,206 > t_{tabel} = 0,319$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$; (3). Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *multiple box to box jump* dengan latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bolavoli club TVRI Medan Tahun 2015/2016 dengan $t_{hitung} = 2,23 < t_{tabel} = 5,30$ pada taraf $\alpha = 0.05$; (4). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *multiple box to box jump* terhadap hasil *smash* bolavoli pada club TVRI Medan Tahun 2015/2016 dengan $t_{hitung} = 4,12 > t_{tabel} = 2,57$ pada taraf $\alpha = 0.05$; (5). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *single leg bound box* terhadap hasil *smash* bolavoli pada pemain TVRI Medan Tahun 2015/2016 dengan $t_{hitung} = 2,57 > t_{tabel} = 3,32$ pada taraf $\alpha = 0.05$; (6). Tidak Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antar latihan *multiple box to box jump* dengan latihan *single leg bound box* terhadap hasil *smash* bolavoli pada pemain club TVRI Medan Tahun 2015/2016 dengan $t_{hitung} = 1,65 > t_{tabel} = 2,23$ pada taraf $\alpha = 0.05$.