

ABSTRAK

Gita Auliah Br. Pasaribu (NIM 6222210011) “PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE BOX TO BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPATAN BOLA VOLI PADA ATLET PUTRI *CLUB DELI SERDANG* (PEMBIMBING: Nurhamida Sari Siregar)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2026

Permasalahan dalam penelitian ini berdasarkan observasi awal, tes awal dan wawancara dengan pelatih yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih memiliki kekurangan dalam kekuatan ledakan otot tungkai. Hasil tes awal menunjukkan 75% atlet kategori kurang, disebabkan kurangnya porsi latihan yang difokuskan pada penguatan otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan lompatan bola voli pada atlet Putri *Club Deli Serdang*.

Metode yang digunakan adalah metode *eksperimen* dengan desain *Two Group Pre-test and Post-Test*. Sampel penelitian berjumlah 16 atlet putri dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, pembagian kelompok menggunakan metode *matching ordinal pairing*. Populasi penelitian berjumlah 36 atlet putri. Instrumen penelitian menggunakan tes *vertical jump*. Analisis data dilakukan dengan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* menggunakan aplikasi SPSS dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok *eksperimen* terdapat peningkatan kemampuan lompatan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,197 ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji perbedaan antara kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol menunjukkan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,024 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *multiple box to box jump* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet putri *club Deli Serdang*.

Kata kunci: *multiple box to box jump*, daya ledak otot tungkai, kemampuan lompatan, bola voli, atlet putri.

ABSTRACT

Gita Auliah Br. Pasaribu (NIM 6222210011) “THE EFFECT OF MULTIPLE BOX TO BOX JUMP TRAINING ON THE VOLLEYBALL JUMPING ABILITY OF FEMALE ATHLETES OF CLUB DELI SERDANG (Mentor : Nurhamida Sari Siregar)

The problem in this study is based on initial observations, preliminary tests, and interviews with coaches, which indicate that most athletes still have deficiencies in leg muscle explosive strength. The results of the initial test showed that 75% of athletes fell into the poor category, caused by a lack of training focused on leg muscle strengthening. This study aims to examine the effect of multiple box-to-box jump training on volleyball jumping ability in female athletes of club Deli Serdang.

The method used is an experimental method with a Two Group Pre-test and Post-Test design. The research sample consisted of 16 female athletes, selected using purposive sampling, with group allocation using the matching ordinal pairing method. The research population consisted of 36 female athletes. The research instrument used was the vertical jump test. Data analysis was conducted using paired sample t-test and independent sample t-test with SPSS application at the significance level. The research results show that in the experimental group, there was a significant improvement in jumping ability with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Meanwhile, in the control group, no significant difference was found between the pre-test and post-test scores, with a significance value of 0.197 ($p > 0.05$). Furthermore, the results of the difference test between the experimental and control groups showed a Sig (2-tailed) value of 0.024 ($p < 0.05$), which means that there is a significant difference between the two groups. Based on these results, it can be concluded that multiple box to box jump exercises have a significant effect on improving the explosive power of the leg muscles in female athletes from the Deli Serdang club.

Keywords: multiple box to box jump, leg muscle explosive power, jumping ability, volleyball, female athlete.