

ABSTRAK

Dimanov Sutriono, Perbedaan Pengaruh Latihan *Depth Jump* Dengan Latihan *Front Barrier Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Pada Atlet Putri Bola Voli Club Gaperta Vc Tahun 2016.

Pembimbing : DEWI ENDRIANI

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mendapatkan hasil pengaruh Latihan *depth jump* dengan Latihan *Front Barrier Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Pada Atlet Putri Bola Voli Club Gaperta Vc Tahun 2016.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 16 orang, Selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan teknik matching pairing dengan melihat hasil *power* otot tungkai dan hasil *smash* yaitu kelompok *depth jump* dengan kelompok *front barrier hops*. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu dengan volume latihan 4 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.

Peneliti menyimpulkan bahwa (1). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai club bola voli gaperta vc dengan $t_{hitung} = 6.17 > t_{tabel} = 2.36$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. (2). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *front barrier hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai club bola voli gaperta vc medan dengan $t_{hitung} = 6.96 > t_{tabel} = 2.36$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. (3). Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *depth jump* dengan latihan *front barrier hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bolavoli club gaperta vc medan dengan $t_{hitung} = 3.25 > t_{tabel} = 2.14$ pada taraf $\alpha = 0.05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. (4). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *depth jump* terhadap hasil *smash* bolavoli pada club gaperta vc medan dengan $t_{hitung} = 3.57 > t_{tabel} = 2.36$ pada taraf $\alpha = 0.05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. (5). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *front barrier hops* terhadap hasil *smash* bolavoli pada club gaperta vc medan dengan $t_{hitung} = 3.01 > t_{tabel} = 2.36$ pada taraf $\alpha = 0.05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. (6). Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antar latihan *depth jump* dengan latihan *front barrier hops* terhadap hasil *smash* bolavoli pada club gaperta vc medan dengan $t_{hitung} = 2.51 > t_{tabel} = 2.14$ pada taraf $\alpha = 0.05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.