

ABSTRAK

Hanifah Abdillah, NIM 6222210001, “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai *Club* Bola Voli Putri Tunhara Pulu Raja” Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, 2026.
Pembimbing : Rosmaini Hasibuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai *club* bola voli putri tunhara Pulu Raja. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *pretest-posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 orang dengan sampel penelitian berjumlah 12 orang pemain yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Instrumen penelitian pada test daya ledak menggunakan alat test *vertical jump*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap yaitu *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan *post-test* setelah diberikan program latihan *squat jump* selama beberapa kali pertemuan. Hasil penelitian latihan *squat jump* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain *Club* Bola Voli Putri Tunhara Pulu Raja. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *vertical jump* dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 33,42 menjadi 39,67 pada *post-test*. Analisis statistik melalui uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 serta nilai *mean difference* sebesar -6,250, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif metode latihan dalam program pembinaan fisik, khususnya untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain.

Kata kunci: *Squat Jump*, Daya Ledak, Bola Voli.

ABSTRACT

Hanifah Abdillah, Student ID Number 6222210001, "*The Effect of Squat Jump Training on the Explosive Power of Leg Muscles of the Tunhara Pulu Raja Women's Volleyball Club*" Department of Sports Science, Faculty of Sports Science, State University of Medan, 2026.

Mentor: Rosmaini Hasibuan

This study aims to determine the effect of squat jump training on increasing the explosive power of leg muscles Tunhara Pulu Raja women's volleyball club. The research method used in this study was an experimental method with a pretest-posttest one-group design. The population in this study was 22 people, with a sample of 12 players determined using purposive sampling techniques, namely selecting samples based on criteria established by the researcher. The research instrument for the explosive power test used a vertical jump tester. Data collection was carried out in two stages: a pre-test before treatment and a post-test after several sessions of the squat jump training program. The results of this study indicate that squat jump training has an effect on increasing the explosive power of the leg muscles of the Tunhara Pulu Raja Women's Volleyball Club players. The measurement results showed an increase in vertical jump ability, from a pre-test average of 33.42 to 39.67 in the post-test. Statistical analysis using a paired sample t-test showed a significance value of 0.000, which is less than 0.05, and a mean difference of -6.250, indicating a significant difference between the results before and after the training treatment. It is hoped that the results of this study can be used as an alternative training method in physical development programs, particularly to improve players' leg muscle explosiveness.

Keywords: Squat Jump, Explosive Power, Volleyball.

