

ABSTRAK

LUKMANUL HAKIM. NIM. 609210026 Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Dengan Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Bola Voli Siswa SMA Dharmawangsa Medan Tahun 2014.

(Pembimbing : MESNAN).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.

Tujuan penelitian ini adalah, untuk meningkatkan *power* otot tungkai latihan *double leg speed hop* dan *knee tuck jump* pada siswa bola voli SMA Dharmawangsa Medan tahun ajaran 2014.

Metode penelitian ini menggunakan *eksperimental* yang dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Jumlah sampel penelitian sebanyak 16 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu : total sampel. Kemudian sampel tersebut dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *matching by fair* berdasarkan ranking yang diperoleh atlet pada *pre-test power* otot tungkai. Kedua kelompok tersebut masing-masing diberikan perlakuan, yakni latihan *double leg speed hop* dengan latihan *knee tuck jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan diakhiri dengan pelaksanaan *post-test*.

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis dengan perhitungan statistik yakni untuk menentukan uji hipotesis (uji-t). Berdasarkan hasil perhitungan, maka diperoleh pengujian hipotesis : (1). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *double leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai bola voli siswa SMA Dharmawangsa Medan tahun 2014 ($t_{hitung} = 2,84 > t_{tabel} 1,90$). (2). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap *power* otot tungkai bola voli siswa SMA Dharmawangsa Medan tahun 2014 ($t_{hitung} = 2,98 > 1,90$). (3). Latihan *double leg speed hop* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai bola voli siswa SMA Dharmawangsa Medan tahun 2014 ($t_{hitung} = 0,865 < t_{tabel} 1,76$).

Kata Kunci : *Double Leg Speed Hop, Knee Tuck Jump, Power Otot Tungkai.*