ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SPRINT* DAN *KNEE TRUCK JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLAVOLI PUTRA *ACADEMY* GRESKO

Moh. Rasyid Ridho

Kata kunci : latihan *Sprint* dan *knee truck jump* terhadap *power* otot tungkai.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah adanya perlakuan terhadap kekuatan otot tungkai atlet bola voli putra Akademi Gresco yang melakukan jump knee truck dan Sprint.

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang dikenal sebagai eksperimen semu. Subjek penelitian ini adalah pelatih dari Akademi Gresco Atlet. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui teknik tes vertical jump. Hasil penelitian dikumpulkan melalui perlakuan sprint dan jump knee truck terhadap kekuatan otot tungkai. Perlakuan diberikan selama enam pertemuan, dengan dua pertemuan di awal dan akhir pertemuan untuk melakukan tes. Jadi, hasil penelitian ini adalah H_a , yang berarti ada peningkatan atau diterima.