

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Leg Press terhadap peningkatan power otot tungkai pada pemain bola voli mahasiswa semester 1 STKIP PGRI Sumenep Tahun 2024: 2024 Normala Sefia Firdaus

Kata Kunci : *leg press, power*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli semester 1 STKIP PGRI Sumenep yang dilakukan selama 6 minggu.

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *quasi experiment* (eksperimen semu. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan dokumentasi. Pengambilan data dilakukan dalam 3 tahap yaitu (1) *pretest*, (2) perlakuan dan (3) *post test*. Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan sebagai penunjang dan digunakan untuk mengumpulkan data tentang hasil penelitian loncat tegak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *leg press* dapat mempengaruhi tinggi loncat pemain bola voli mahasiswa semester 1. Dimana ada 2 kelompok, yaitu kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 diberikan perlakuan berupa *leg press* sedangkan kelompok 2 tanpa perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok diberikan *pre test*. Dan diakhir diberikan *post test*.