

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLA VOLI CLUB AKD SEPULU KECAMATAN SEPULU TAHUN 2019

Fahrul Hamim

Kata kunci : latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli klub AKD sepulu di Kecamatan Sepulu tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 atlet klub AKD sepulu.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode *eksperimen*. Desain eksperimen yang dipakai dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Maksudnya penelitian diarahkan untuk membandingkan hasil distribusi pada data *pre-test* dan *post-test* dari satu kelompok sampel saja.

Perolehan hasil dari penelitian ini merupakan kumpulan fakta empiris atau nyata yang untuk mendeskripsikan pengaruh dari kelompok eksperimen terhadap Tinggi Lompatan. Pada penelitian ini hanya menetapkan keterkaitan variabel bebas program pelatihan *skipping terhadap daya ledak otot tungkai*. Untuk mencapai tujuan penelitian yang telah dirumuskan, maka pemberian perlakuan berdasarkan rancangan dan variabel penelitian yang berlangsung selama empat minggu yang terdiri dari atas enam belas perlakuan dengan frekuensi perlakuan latihan sebanyak tiga kali dalam satu minggu untuk kelompok program *skipping terhadap daya ledak otot tungkai*.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat dikemukakan simpulan penelitian yaitu Terdapat pengaruh yang signifikan pada program pelatihan *skipping terhadap Daya Ledak Otot tungkai atlet* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli di Kecamatan Sepulu Tahun 2019