

ABSTRAK

DANU IRAWAN (2124220180) Skripsi ini berjudul “**Pengaruh Latihan *Jump Media Pasir Berair Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli***”

Di bawah bimbingan Ibu Sri Maryati, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, M.Pd, selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jump media pasir berair terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Subang yang berjumlah 40 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang atlet putra yang memenuhi kriteria partisipasi aktif. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur power otot tungkai adalah tes vertical jump dengan menghitung selisih antara tinggi raihan lompatan vertikal dan tinggi jangkauan berdiri (standing reach). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata power otot tungkai atlet mengalami peningkatan dari 50,05 cm pada saat pretest menjadi 55,85 cm pada saat posttest, atau terdapat rata-rata peningkatan sebesar 5,80 cm (11,59%). Pengujian hipotesis menggunakan Uji Paired Sample t-Test menghasilkan nilai t-hitung sebesar 12,249 yang lebih besar dari t-tabel (2,093) dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan jump media pasir berair terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli. Latihan ini terbukti efektif sebagai variasi program pengkondisian fisik yang aman dan responsif bagi atlet.

Kata Kunci: *Latihan Jump, Pasir Berair, Power Otot Tungkai, Bola Voli, Vertical Jump.*