

ABSTRAK

Dani Rahmadan. 2024. “Pengaruh Latihan Lompat Lumpur Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Voli Pemula Klub Bbc Bulian Baru”. Program Studi Kepeleatihan Olahraga Fakultas, Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Prof. Dr. Drs. Ilham, M. Kes., (II) Ahmad Muzaffar ,S.Pd.,M.Pd.

Kata kunci : Variasi Latihan Lompat Lumpur, Power Otot Tungkai.

Penelitian ini bertujuan untuk Menguji peningkatan power otot tungkai dengan Latihan lompat lumpur pada pemain bola voli pemula klub BBC bulian baru.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Lapangan voli klub BBC, beralamatkan di Desa Bulian Baru, Kec, Muara Bulian, Kab, Batang Hari. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November semester ganjil Tahun 2022/2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian pendekatan kuantitatif. Sumber data utama dalam penelitian kuantitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mengetahui ada dan tidak adanya akibat dari suatu yang dikenakan pada objek selidiki. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik total sampling dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil,

yaitu seluruh pemain voli klub BBC Bulian baru yang merupakan pemain pemula yang berjumlah 13 orang.

Berdasarkan hasil analisis untuk data tes awal dan tes akhir secara berurutan $0.1372 < L_{Tab\ 0,234}$; $0.1711 < L_{Tab\ 0,2347}$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal. Maka $F_{hitung\ (3,82)} < F_{tabel\ (4,16)}$ maka varian homogen. dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 12$ diperoleh $t_{hitung\ (8,08)} > t_{tabel\ (1,7823)}$. Jadi dapat disimpulkan terdapat peningkatan power otot tungkai dengan variasi latihan Lompat Lumpur pada pemain voli peula klub BBC Bulian baru dengan $t_{Hitung} > t_{Tabel}$.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan power otot tungkai dengan Variasi latihan lompat lumpur pada pemain bola voli klub BBC Bulian Baru.