

ABSTRAK

Mohamad Donald Usman, 2013. Pengaruh Latihan Double Leg Box Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Ketepatan Jump Service Pada Club Bola Voli Putra UNG, Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh Latihan Double Leg Box Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Ketepatan Jump Service Pada Club Bola Voli Putra UNG?, Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan Double Leg Box Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Ketepatan Jump Service Pada Club Bola Voli Putra UNG. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh Latihan Double Leg Box Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Ketepatan Jump Service Pada Club Bola Voli Putra UNG, digunakan teknik statistic uji t analisa Varians (ANOVA).

Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 15.63$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (12-1 =11) di peroleh harga sebesar 1.80. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 15.63 > t_{tabel} = 1.80$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n - 1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh double leg box bound terhadap power otot tungkai.

Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 10.36$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (12-1 =11) di peroleh harga sebesar 1.80. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 10.36 > t_{tabel} = 1.80$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n - 1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh double leg box bound terhadap ketepatan jump service.

Kata Kunci : Power otot tungkai dan Metode Drill