

ABSTRAK

Sarif Usman. Nim. 832 409 061/2014. “Pengaruh Latihan *Zig Zag Drill* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Saat Melakukan *Jump Smash* Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas XI SMA Negeri I Tapa”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Prof. Dr. Hariadi Said, MS dan Pembimbing II Edi Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini dilakukan untuk meneliti sejauh mana pengaruh yang diberikan oleh latihan *zig zag drill* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump smash* dalam olahraga bola voli pada siswa kelas XI SMA Negeri I Tapa, dengan jumlah sampel 26 orang menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*.

Dari data hasil penelitian telah teruji secara teori dan praktek dengan hasil melalui perhitungan mean, uji normalitas dan homogenitas data. Berdasarkan perhitungan dan hasil penelitian uji t diperoleh harga t_{hitung} untuk Variabel Y adalah 32.05 dan hasil t_{daftar} 1.71 dengan kriteria pengujian Terima H_0 , jika : $-t_{(1-1/2\alpha)} < t < t_{(1-1/2\alpha)}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau $\alpha = 0,01$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$. Jadi, H_0 ditolak dan H_a di terima karena 32.05 berada pada daerah penerimaan H_a .

Dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *zig zag drill* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas XI SMA Negeri I Tapa.

Kata kunci: *zig zag drill dan Daya Ledak Otot Tungkai*.