

ABSTRAK

Duhe Edy, D.P., 2013. Perbedaan Pengaruh Modifikasi Pelatihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Putra FIKK-UNG. Dosen Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Untuk mengkaji apakah pelatihan *knee tuck jump* di lantai yang datar berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli putra FIKK-UNG. (2) Untuk mengkaji apakah pelatihan *knee tuck jump* di pasir berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli putra FIKK-UNG .. (3) Untuk mengkaji apakah pelatihan *knee tuck jump* di kemiringan 30 derajat berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli putra FIKK-UNG. (4) Untuk mengkaji apakah modifikasi pelatihan *knee tuck jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli putra FIKK-UNG.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan "Randomized Control Group Pretest-Posttest Design". Populasi dalam penelitian ini adalah pada pemain bola voli putra FIKK-Universitas Negeri Gorontalo yang berjumlah 33 orang yang akan dijadikan anggota sampel secara keseluruhan, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Para atlet kemudian dibagi dalam tiga kelompok yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Kelompok eksperimen I diberi perlakuan program pelatihan *knee tuck jump* di lantai yang datar. Kelompok eksperimen II diberi perlakuan program pelatihan *knee tuck jump* di lantai yang datar. Dan kelompok eksperimen III diberi perlakuan program pelatihan *knee tuck jump* di kemiringan 30 derajat.

Data kapasitas *power* otot tungkai diambil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan *Jump DF Test*. Penelitian ini dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji-t dan uji-F. Dari uji-t diperoleh, $t_{tabel (0,05;1;10)} = 1.812$, pada kelompok eksperimen I diperoleh hasil *power* otot tungkai $t_{hitung} = 23.238$. Pada kelompok eksperimen II diperoleh hasil *power* otot tungkai $t_{hitung} = 18.767$. Pada kelompok eksperimen III diperoleh hasil *power* otot tungkai $t_{hitung} = 15.535$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang berarti bahwa terdapat peningkatan hasil pelatihan antara tes awal dan tes akhir dari ketiga kelompok penelitian. Berdasarkan analisis varians dengan $F_{tabel (0,05;2;30)} = 3,32$, dengan nilai $F_{hitung} = 9.084$. Dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$, yang berarti ada perbedaan pengaruh dari ketiga bentuk latihan.

Kata-kata Kunci: Bola Voli, Pliometrik *Knee Tuck Jump*, *Power* Otot Tungkai..