

ABSTRAK

Vernanda, Erico Irmy. 2022. Pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* Dan *Scissor Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cabang Olahraga Bola Voli Club Putra IVOSCA Tarik Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Sumardi, M.Kes. Pembimbing (2) Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: kekuatan, *knee tuck jump*, dan *scissor jump*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Adanya pengaruh latihan *knee tuck jump* Dan *Scissors Jump* dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet bola voli club' IVOSCA TARIK SIDOARJO..

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan instrument menggunakan tes vertical jump, subjek yang digunakan adalah atlet club bola voli putra IVOSCA TARIK SIDOARJO yang berjumlah 20 orang.

Kesimpulan hasil penelitian : terdapat pengaruh yang dapat dilihat dari nilai pretest sebesar 57,1 dan kemudian nilai posttest sebesar 61,05 Sedangkan dilihat dari nilai mean pretest sebesar 2,85 dan nilai mean posttest sebesar 3,05 dengan data diatas kemudian dilanjutkan dengan perhitungan uji t yang menghasilkan t hitung sebesar 3,920 dan t tabel sebesar 1,729 Berarti t hitung > t tabel.

ABSTRACT

Vernanda, Erico Irmay. 2022. *Effect of Knee Tuck Jump and Scissor Jump Training on Leg Muscle Strength of Athletes in Men Volley Ball Club IVOSCA Pull Sidoarjo. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana Buana University, Surabaya. Supervisor (1) Dr. Sumardi, M.Kes. Supervisor (2) Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.*

Keywords: strength, knee tuck jump and scissor jump

This study aims to determine There is an effect of knee tuck jump And Scissors Jump training in an effort to increase leg muscle strength in volleyball club' IVOSCA TARIK SIDOARJO volleyball athletes.

The method in this study uses an experimental method with the instrument using a vertical jump test, the subject used is the athlete of the men's volleyball club IVOSCA TARIK SIDOARJO, totaling 20 people.

The conclusion of the research results: there is an effect that can be seen from the pretest value of 57.1 and then the posttest value of 61.05 Meanwhile, seen from the pretest mean value of 2.85 and the posttest mean value equal to 3.05 with the data above then proceed with the calculation of the t test which results in a t count of 3,920 and a t table of 1.729 Means that t count > t table.

