

SARI

Ali Zaenal, 2011. **Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dengan Beban Tetap Waktu Meningkatkan terhadap Power Tungkai pada Pemain Bola Voli Putra Usia 16-19 Tahun Klub Patriot Semarang Tahun 2011.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : pengaruh latihan naik turun tangga dengan beban tetap waktu meningkat terhadap *power* tungkai pada pemain bola voli putri usia 16-19 tahun klub patriot Semarang tahun 2011.

Metode penelitian dalam penelitian ini yaitu Populasinya adalah pemain bola voli putra usia 16-19 tahun klub Patriot Semarang Tahun 2011 sebanyak 10 pemain. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *total sampling*, sehingga sampel berjumlah sebanyak 10 pemain. Sampel dites awal dengan menggunakan tes vertical jump, dan tes repetisi maksimum (RM) naik tangga yang nantinya akan digunakan sebagai acuan pembuatan program latihan. Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah : “*One Group Pretest Posttest design*”, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Eksperimen yang di berikan yaitu latihan naik tangga sesuai program yang telah dibuat berdasarkan tes awal RM naik tangga. Perlakuan dilakukan sebanyak 17 kali pertemuan, kemudian dilaksanakan tes akhir, hasil tes akhir tersebut kemudian dibandingkan dengan analisis perhitungan statistik dengan *t-test*.

Hasil penelitian, berdasarkan hasil uji t diperoleh harga t hitung sebesar = 15.243. Sedang t tabel pada db = 9 sebesar 2.262, dan taraf signifikansi 0.05. Sehingga diperoleh bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$). Dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif yang menyatakan ada pengaruh latihan naik tangga dengan beban tetap waktu meningkat terhadap *power* tungkai pada pemain bola voli putra usia 16-19 tahun klub bola voli Patriot Semarang diterima.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut disarankan kepada : 1) Bagi pelatih, metode latihan ini dapat digunakan sebagai salah satu latihan untuk meningkatkan *power* tungkai para atlet. 2) Bagi pemain bola voli klub Patriot Semarang dalam menjalankan latihan sebaiknya sesuai dengan kemampuan masing-masing individu, tidak asal gerak saja. Intensitas latihan terus ditingkatkan sampai batas maksimal. 3) Bagi peneliti lain yang tertarik dengan metode latihan ini dapat dilakukan penelitian yang sejenis tetapi berbeda sarannya. Misalkan peningkatan *power* lengan.