

ABSTRACT

Plyometric Exercises and methods of influence on weight training with the speed of a reaction to Power Volleyball Player son of limb muscles SMAIT IQRO Bengkulu City

Supriyanto

The problem in this research is the low power volleyball player son of limb muscles SMAIT city of Bengkulu so the difficulty at the time of the smash. This research aims to know the influence of plyometric exercises and methods of weight training with improved reaction speed against power limb muscles.

The method of this research is quasi experiment with a population of volleyball player's son SMAIT IQRO City of Bengkulu, the population and sample of 36 people. Then the sample is divided into two parts, namely a player who has a high reaction speed and players who have speed reaction low. From the sample of Group 2 parts incorporated into 4 cells research groups, namely the groups of plyometric exercise method of high reaction speed, plyometric exercise method of low-reaction speed, weight training methods of reaction speed is high, and weight training methods of low-reaction speed. Research instrument this is a vertical jump test to measure power volleyball player limb muscles. Further data were analyzed with ANOVA statistical formula two lines.

Research results (1). Altogether, there are differences of the influence of signifikan exercise and plyometric exercise method of load against power limb muscles volleyball player ($F_h = 0.58 < F_t = 4.00$). (2) there are interactions between exercise method and the speed of reaction to power limb muscles HIGH SCHOOL volleyball players Son IT IQRO Town Bengkulu ($F_h = 28.39 > F_t = 3.97$). (3) the player volleyball that has possess high reasksi speed power limb muscles better if trained in methods of weight training on Plyometric exercise method trained with ($F_h = 5.35 > F_t = 4.01$). 4. Volleyball Players who have low speed reasksi has power limb muscles better if trained with plyometric exercises of methods on trained in methods of weight training ($f_h = 5.12 > f_t = 4.01$). The results of data analysis it was concluded that a player who has a high reaction speed more efficiently trained in methods of weight training, while players who have speed low reaction more efficiently trained in methods of weight training.

ABSTRAK

Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* dan Latihan Beban dengan Kecepatan Reaksi Terhadap *Power* Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putra SMAIT IQRO Kota Bengkulu

Supriyanto

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya *power* otot tungkai pemain bolavoli putra SMAIT Kota Bengkulu sehingga kesulitan pada saat melakukan smash. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric* dan latihan beban terhadap kecepatan reaksi dengan peningkatan *power* otot tungkai.

Metode penelitian ini adalah eksperimen semu dengan populasi pemain bolavoli Putra SMAIT IQRO Kota Bengkulu, populasi dan sampel 36 orang. Kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok bagian yaitu pemain yang memiliki kecepatan reaksi tinggi dan pemain yang memiliki kecepatan reaksi rendah. Dari 2 bagian kelompok sampel tersebut dimasukkan kedalam 4 sel kelompok penelitian yaitu kelompok metode latihan *plyometric* kecepatan reaksi tinggi, metode latihan *plyometric* kecepatan reaksi rendah, metode latihan beban kecepatan reaksi tinggi, dan metode latihan beban kecepatan reaksi rendah. Instrumen penelitian ini adalah tes *vertical jump* untuk mengukur *power* otot tungkai pemain bolavoli. Selanjutnya data dianalisis dengan rumus statistik ANOVA dua jalur.

Hasil penelitian (1). Secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh signifikan metode latihan *plyometric* dan latihan beban terhadap *power* otot tungkai pemain bola voli ($F_h = 0,58 < F_t = 4,00$). (2). Terdapat interaksi antara metode latihan dan kecepatan reaksi terhadap *power* otot tungkai pemain bolavoli Putra SMA IT IQRO Kota Bengkulu ($F_h = 28,39 > F_t = 3,97$). (3). Pemain bolavoli yang memiliki kecepatan reaksi tinggi memiliki *power* otot tungkai yang lebih baik jika dilatih dengan metode latihan Beban dari pada dilatih dengan metode latihan *Plyometric* ($F_h = 5,35 > F_t = 4,01$). 4. Pemain bolavoli yang memiliki kecepatan reaksi rendah memiliki *power* otot tungkai yang lebih baik jika dilatih dengan metode latihan *plyometric* dari pada dilatih dengan metode latihan beban ($f_h = 5,12 > f_t = 4,01$). Hasil analisis data disimpulkan bahwa pemain yang memiliki kecepatan reaksi tinggi lebih efisien dilatih dengan metode latihan beban, sedangkan pemain yang memiliki kecepatan reaksi rendah lebih efisien dilatih dengan metode latihan beban.