

ABSTRAK

NURWAHYUDI (2016) :Pengaruh Metoda *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan (Studi Eksperimen Pada Pejudo Klub Palimo Kota Padang). Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya daya ledak otot lengan pejudo klub Palimo Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metoda *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan. Dalam hal ini variable bebasnya adalah metoda *plyometrics* dan variabel terikatnya adalah dayaaledakototlengan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Dimana *desain* peneltian ini menggunakan *One group pre-test* dan *post-test desain*. Penelitian ini dilaksanakan pada 03 Mei sampai 26 Mei 2016 di Dojo Gedung Beladiri Taman Siswa Kota Padang. Setelah dilakukan tes awal (*pre-test*) seluruh *sample*, dilanjutkan dengan diberikan perlakuan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 satu minggu latihan dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan, berdasarkan metoda *plyometrics* yang dikembangkan dan diakhiri dengan tes akhir (*post-test*). Populasi dalam penelitian ini adalah rseluruh pejudo putra klub Palimo yang terdaftar aktif berlatih di dojo Gedung Beladiri Kota Padang yaitu sebanyak 12 pejudo. *Sample* sebanyak 12 pejudo putra, pengambilan *sample* menggunakan teknik *total sampling*. Instumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *two hand medicine ball push*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : terdapat pengaruh metoda *plyometrics* terhadap peningkatan dayaaledak otot lengan pejudo putra klub Palimo Kota Padang. Untuk menguji normalitas data dilakukan uji *Lilliefors*. Untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis data "*t-test*".

Hasil dari penelitian ini menunjukkan: Terdapat pengaruh metoda *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan yaitu dari rata-rata 3.960 pada *pre-test* menjadi 4.565 pada *post-test* ($t_{hitung} = 10.370 > t_{tabel} = 1.796$). Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a di terima. Kesimpulan, terdapat pengaruh dari metoda *plyometrics* yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot lengan.