

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Plyometrik* Dengan *Jump To Box* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Club Sinar Laut Kabupaten Padang Pariaman

Oleh: Riphio Yunindo

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai atlet bola voli klub Sinar Laut Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Plyometrik* dengan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli club Sinar Laut Kabupaten Padang Pariaman. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh latihan *plyometrik* dengan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli club Sinar Laut Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah atlet bolavoli klub Sinar Laut Kabupaten Padang Pariaman. Sampel pada penelitian ini berjumlah 11 orang atlet putra. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Analisis data yang digunakan dalam pengolahan data adalah uji t, sebelum uji t dilakukan maka terlebih dahulu dilakukan analisis uji normalitas dengan menggunakan uji *Lilliefors*.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut. Latihan *plyometrik* dengan *jump to box* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai yaitu rata-rata 123,79 (*pre-test*) menjadi 129,11 (*pos-test*) dimana $t_{hitung} = 14,67 > t_{tabel} = 2,23$. Dengan demikian dapat disimpulkan nilai ini mengindikasikan bahwa latihan *plyometrik* dengan *jump to box* yang diberikan memiliki peranan yang berarti dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bola voli klub Sinar Laut Kabupaten Padang Pariaman dengan (H_a) di terima dan (H_o) di tolak.