

ABSTRAK

Arif Mardani, (2018) : “Pengaruh Latihan *Plyometrics Split Squat Jump* Dan *Skiping* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket Larak Kabupaten Tanah Datar”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet Bolabasket laraks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai Atlet.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap Atlet laraks, Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bolabasket laraks kabupaten tanah datar yang berjumlah 27 orang (14 putra dan 13 putri). Sampel penelitian hanya atlet putra Klub Bolabasket laraks sebanyak 14 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *lilliefors* data ,uji homogenitas dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 23,46 dan t_{tabel} 1,89 (t_{hitung} 23,46 > t_{tabel} 1,89). Artinya terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan *plyometrics* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai Bolabasket laraks kabupaten tanah datar.