

## ABSTRAK

### **Hayatur Ridha (1202260) : Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli M3c (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola voli M3c (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola voli M3c (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *eksperimen semu*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putri M3C pesisir selatan yang berjumlah 16 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 16 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*. Data dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola voli M3C (manis-manis manja club) kabupaten pesisir selatan. Peningkatan daya ledak otot tungkai ini sebesar 4,13 dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 72,04 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 76,17 dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai  $t_{hitung} = 4,13 > t_{tabel} = 2,13$

**Kata kunci : Latihan *Plyometrics***