

ABSTRAK

Suci Fitri Buana (2017) : Pengaruh Latihan *Plyometrik* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Gemna Kota Payakumbuh.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Gemna Kota Payakumbuh. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya daya ledak otot tungkai tersebut, salah satu diantaranya disebabkan oleh metode dan bentuk latihan yang digunakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Plyometrik* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Gemna Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet Bolavoli Klub Gemna Kota Payakumbuh, yang mengikuti latihan sebanyak 23 orang laki-laki yaitu 8 orang senior dan 15 orang junior yang usianya 16-21 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan tujuan tertentu. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 15 orang atlet putera junior. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan Tes Vertical Jump. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometrik* secara signifikan terhadap peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Klub Gemna Kota Payakumbuh, dengan nilai t analisis atau $t_{hitung} 4,19 > t_{tabel} 2,15$.

Kata Kunci : Plyometrik ,Daya Ledak Otot Tungkai