

ABSTRAK

Rahel Helsi Karola. 2019. "Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMAN 8 Padang". Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK - UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 8 Padang. Variabel dalam penelitian ini latihan *plyometrics* dan daya ledak otot tungkai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMAN 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli SMAN 8 Padang sebanyak 22 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain bolavoli putra SMAN 8 Padang sebanyak 13 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *vertical jump test*. Data yang diperoleh di analisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang berarti terhadap daya ledak otot tungkai. Dimana rata-rata *pre test* daya ledak otot tungkai sebesar 95,3146 kg-m/sec sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 100,8915 kg-m/sec. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 6,628 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,179 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $n = 13$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,628 > 2,179$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMAN 8 Padang.