

ABSTRAK

Dio Leowanda (2019) : Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometrik Front Jump* Dan *Side Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putra Semen Padang Junior U-18

Berdasarkan pengalaman peneliti selama melakukan praktek melatih di klub Semen Padang, penyebab atlet belum memiliki loncatan yang baik. Salah satunya kemampuan fisik *daya ledak otot* tungkai.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui **Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometrik Front Jump* Dan *Side Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putra Semen Padang Junior U-18** Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni sampai juli 2019 di gor Semen Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 atlet, teknik analisis data menggunakan uji t.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh $t_{hitung} (7,19) > t_{tabel} (2,57)$, artinya penerapan metode *front jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, 2) diperoleh $t_{hitung} (7,43) > t_{tabel} (2,57)$, artinya penerapan metode *side jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, 3) diperoleh $t_{hitung} (0,33) < t_{tabel} (2,57)$, artinya penerapan metode *front jump* dan metode *side jump* sama-sama dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, dimana metode *side jump* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.