

ABSTRAK

M Rizki Mahindra. 2019. “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet PASI Kota Sungai Penuh” - *Skripsi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Masalah penelitian ini adalah penurunan prestasi olahraga yang dialami oleh PASI Kota Sungai Penuh. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu metode latihan pliometrik dan kemampuan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet PASI Kota Sungai Penuh.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi seluruh atlet PASI Kota Sungai Penuh yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* sebanyak 9 orang atlet. Instrumen penelitian yang digunakan *vertical jump test*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada Atlet PASI Kota Sungai Penuh, dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.73 > 1.860$).