

ABSTRAK

Ibnu Agusta, (2019) : “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Dengan Menggunakan Metoda *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometrics* dengan menggunakan metoda latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap Siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 orang (15 putra dan 7 putri) yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket. Sampel penelitian Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso sebanyak 15 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 3,79 dan t_{tabel} 1,75 (t_{hitung} 3,79 > t_{tabel} 1,75). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *plyometrics* dengan menggunakan metode *circuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Baso.