

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap *Sprint* 1000 Meter pada Atlet Balap Sepeda PPLP Sumatra Barat

Oleh: Aprizal Chan

Masalah dalam penelitian ini adalah atlet memiliki kemampuan *sprint* yang kurang baik. Ada banyak faktor penyebab salah satu diantaranya renahnya kemampuan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap *Sprint* 1000 Meter pada Atlet Balap Sepeda PPLP Sumatra Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu rancangan penelitian yang digunakan *One Group Pre Test-Posttest Design*, yang dilakukan terhadap *sprint* 1000 meter pada atlet balap sepeda PPLP Sumatra Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet balap sepeda PPLP Sumatra Barat yang berjumlah 10 orang. Sampel penelitian adalah atlet balap sepeda PPLP Sumatra Barat sebanyak 10 orang, dengan teknik *total sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *sprint* 1000 meter, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors*, uji homogenitas data dan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian yaitu, Terdapat pengaruh latihan latihan *plyometric* terhadap *Sprint* 1000 Meter pada Atlet Balap Sepeda PPLP Sumatra Barat diperoleh bahwa $t_{hitung} = 8,19 > t_{tabel} = 1,83$. Maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* = 1,33 menit dan nilai rata-rata *post test* = 1,27 menit, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test* maka terjadi peningkatan *sprint* 1000 meter sebesar = 0,07. jadi dengan diberikannya latihan *plyometric* kepada atlet balap sepeda PPLP Sumatra Barat memberikan pengaruh terhadap peningkatan *sprint* 1000 meter atlet balap sepeda PPLP Sumatra Barat.

Kata Kunci: Latihan *Plyometric*; *Sprint* 1000 Meter; Balap Sepeda