

## ABSTRAK

Pengaruh latihan Plyometrics Knee Tuck Jump dan Split Squat Jump Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pemain Putra Komunitas Bulutangkis Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam  
Oleh: **Mipratul Muslim**

Permasalahan terlihat pada daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis komunitas Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam masih belum maksimal, dibuktikan dengan kurang tingginya lompatan pada saat melakukan *smash* sehingga *shuttlecocks* sering menyangkut di *net*. Hal ini membuat Tim putra Mutiara sering ketinggalan skor pada saat pertandingan.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan *the one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra komunitas bulutangkis Mutiara berjumlah 16 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 10 orang putra diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen untuk mengukur daya ledak otot tungkai dengan (*Vertical Jump Test*). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji T pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan hasil penelitian *Vertical Jump* dengan data awal (*Pre-Test*), diperoleh jumlah rata-rata 103,57 dan jumlah standar deviasi 8,08. Setelah itu sampel diberikan perlakuan latihan *Plyometrics Knee tuck jump* dan *Split squat jump* sebanyak 16 kali pertemuan. Dilakukannya pengambilan data akhir (*Post-Test*), diperoleh jumlah rata-rata 109,81 dan jumlah standar deviasi 9,44. Dengan hasil penelitian latihan *Plyometrics Knee Tuck Jump* dan *Split squat jump* yang diberikan berpengaruh untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain putra komunitas bulutangkis Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam. Hal ini diperkuat setelah uji t didapatkan data yang diperoleh  $t_{hitung} (3,2)$  dan  $t_{tabel} (2,26)$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* dan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain putra komunitas bulutangkis Mutiara Kecamatan Sagulung Kota Batam.

**Kata Kunci:** KNEE TUCK JUMP, SPLIT SQUAT JUMP, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI

ABSTRACT