

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Ku-14 Tahun Sekolah Sepak Bola Rambatan

Oleh: Kurnia Sandi

Masalah desain penelitian ini adalah rendahnya kondisi daya ledak otot tungkai pemain KU-14 tahun sekolah sepak bola rambatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai pemain KU-14 tahun sekolah sepak bola rambatan. Dengan menggunakan metode latihan plyometric. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepakbola Rambatan sebanyak 34 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai digunakan *vertical jump test*. Teknik analisa data menggunakan analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji t atau uji beda *mean*.

Hasil penelitian: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain KU-14 tahun SSB Rambatan ($t_h = 9,25 > t_r = 1,71$). Kondisi daya ledak otot tungkai pemain KU-14 Tahun SSB Rambatan setelah menjalani latihan *plyometric* meningkat sebesar 2,62 Kg.m/s. Sebelum diberi latihan rata-rata kondisi daya ledak otot tungkai pemain adalah 36,45 Kg.m/s, kemudian setelah diberi latihan meningkat menjadi 39,07 Kg.m/s.

Kata kunci: Latihan Plyometric, Daya Ledak Otot Tungkai