

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tim Gempur Kabupaten Padang Pariaman

Oleh: Saipul Islami

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim gempur kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim gempur kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap pemain bolavoli tim gempur kabupaten Padang pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli tim gempur kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 15 orang. Sampel penelitian adalah pemain bolavoli tim gempur kabupaten Padang pariaman sebanyak 8 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump*, teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors*, uji homogenitas data dan uji-t dengan taraf signifikan $= 0,05$.

Hasil penelitian yaitu, Terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim gempur kabupaten Padang Pariaman diperoleh bahwa $t_{hitung} = 4,54 > t_{tabel} = 1,89$. Maka diperoleh nilai rata-rata pre test $= 93,02$ dan nilai rata-rata post test $= 95,02$, karena nilai rata-rata post test lebih besar dari nilai rata-rata pre test maka terjadi peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai sebesar $= 2$. jadi dengan diberikannya latihan *plyometrics* kepada pemain bolavoli tim gempur kabupaten Padang Pariaman memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli tim gempur kabupaten Padang Pariaman.

Kata kunci : Latihan *Plyometrics*; Kemampuan Daya Ledak.