

## **ABSTRAK**

### **Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli SMKN 6 Mukomuko**

**Oleh: Fitria Rahayu**

Hasil observasi diduga masih rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet terutama daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMKN 6 Mukomuko. Tujuan penelitian adalah untuk membuktikan pengaruh latihan plyometrics terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli SMKN 6 Mukomuko.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi eksperimen), dengan Populasi adalah seluruh atlet putra bolavoli SMKN 6 Mukomuko sebanyak 15 orang. Semua populasi digunakan sebagai sampel penelitian (15 orang) artinya penelitian ini merupakan penelitian populasi. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan vertical jump test. Data yang diperoleh di analisis dengan uji t. Pada taraf signifikan  $0,05 \alpha$

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa latihan plyometrics memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Dimana rata-rata pretest daya ledak otot tungkai sebesar 94,82 kg-m/sec sedangkan posttest nya meningkat menjadi 98,46 kg-m/sec. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar thitung 16,54 > ttabel sebesar 2,14 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa latihan plyometrics memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

**Kata Kunci: Latihan Plyometrics, Daya Ledak Otot Tungkai**