ABSTRAK

Nico Yusatama (2013) : Pengaruh Latihan *Pliometrik* Dan Squat

Terhadap daya ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket Klub Galaxy Kota

Padangpanjang

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *pliometrik* dan squat terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bolabasket klub galaxy Kota Padangpanjang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: 1) Terdapat pengaruh latihan *pliometrik* terhadap daya ledak otot tungkai. 2) Terdapat pengaruh latihan squat terhadap daya ledak otot tungkai. 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *pliometrik* dan squat terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bolabasket klub galaxy Kota Padangpanjang.

Populasi yang digunakan adalah pemain klub bolabasket Galaxy Kota Padang panjang berjumlah 20 orang *atlet* putra, karena terbatasnya jumlah populasi yang ada, maka seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *total ordinaly pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok latihan *pliometrik* dan kelompok latihan squat. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali. Lamanya latihan dalam setiap pertemuan adalah 90 menit. Adapun hasil *pre test-post test* yang dicatat kemampuan daya ledak otot tungkai dari pemain bolabasket.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh latihan *pliometrik* yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai yaitu dari rata-rata 86,40 (*pre test*) menjadi 89,00 pada *post test* dimana $t_{hitung} = 11,76 > t_{tabel} = 2,26$. 2) Terdapat pengaruh latihan squat yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai yaitu dari rata-rata 84,90 (*pre test*) menjadi 87,90 pada *post test* dimana $t_{hitung} = 8,21 > t_{tabel} = 2,26$. 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *pliometrik* dengan squat terhadap daya ledak otot tungkai yaitu dari rata-rata 89,00 *post test* dan 87,90 *post test* dimana $t_{hitung} = 0,62 < t_{tabel} = 2,26$. Dengan demikian hipotesis pertama dan kedua diterima sedangkan hipotesis ketiga ditolak.

Kata Kunci: latihan pliometrik, latihan squat dan daya ledak otot tungkai