

## ABSTRAK

### **Aper Isa, 2013 : Pengaruh Latihan *Plyometik* Terhadap Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olah raga Fakultas Ilmu Keolahragaan.**

Berdasarkan dari pengamatan peneliti di lapangan pada saat mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Lokal B mengikuti perkuliahan praktek, di tengah perkuliahan mahasiswa terlihat lelah, tidak bersemangat dan kurang prima dalam mengikuti perkuliahan. Hal itu mungkin disebabkan oleh kurangnya tingkat kondisi fisik mahasiswa, yang mengakibatkan lemahnya hasil daya ledak otot tungkai yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kondisi fisik terhadap hasil daya ledak otot tungkai mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tahun 2009/2010.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tahun 2009/2010 yang berjumlah 57 orang. Sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 10 orang. Data awal yaitu tes verticaljump, kemudian setelah melakukan latihan kondisi fisik tes dilakukan kembali.

Analisa data menggunakan rumus uji t. hasil penelitian mendapatkan hasil tes awal vertical jump mahasiswa mendapatkan rata-rata 117,81 dan hasil tes akhir vertical jump 123,18 termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan hasil perolehan setelah menggunakan rumus nilai  $t_{hitung} 2,405 > t_{tabel} 2,262$ . Dengan demikian disimpulkan latihan kondisi fisik dapat meningkatkan hasil daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh mahasiswa.