

# **PENGARUH *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BULUTANGKIS PB MKS SINGARAJA**

Oleh

**I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa, NIM 2116011026**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Plyometric Training terhadap daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. MKS Singaraja. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu quasi-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Instrument yang digunakan yaitu tes dan pengukuran, dengan teknik pengumpulan data yaitu tes Hurdle Jump dan Vertical Jump. Populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 43 atlet dengan pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling, sehingga didapati sampel berjumlah 15 atlet yang memenuhi syarat. Teknik analisis data menggunakan Uji-t berbantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variable tes pada uji normalitas memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0,05$  maka variabel tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya pada uji homogenitas diperoleh nilai  $p$  (Sig.)  $0,863 > 0,05$  sehingga data tersebut homogen. Pada Uji-t diperoleh  $t$ -hitung 5.884 dan  $t$ -tabel (df 14) 2,145 dengan nilai signifikansi  $p$  0,000. Dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan  $t$  hitung  $5.884 > t$  tabel 2,145, maka ( $H_a$ ) dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pelatihan plyometric hurdle jump terhadap daya ledak otot tungkai. Diharapkan kepada penelitian selanjutnya adalah agar lebih memperhatikan keterbatasan dari penelitian ini, seperti penempatan di asrama, masalah psikologis yang dialami atlet dan jumlah sampel yang digunakan agar lebih banyak.

**Kata kunci,** *Plyometric Training*, Daya ledak Otot Tungkai

**THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON LEG MUSCLE  
EXPLOSIVE POWER OF BADMINTON ATHLETES PB MKS SINGARAJA**

**By**

**I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa, NIM 2116011026**

***Physical Education Health and Recreation Study Program***

**ABSTRACT**

*This study aims to find out the effect of Plyometric Training on leg muscle power of badminton atlet PB. MKS Singaraja. This research is a quantitative research. Metode used is quasi-eksperimen with desain one group pretest-posttest. Instrument used are tes and measurements, with data collection techniques, namely Hurdle tes Jump and Vertical Jump. The population in this study was 43 atlet with sampling using Purposive Sampling, until a total of 15 atlet were found to be eligible. The data analysis technique used the t-test with the help of SPSS 25. The results showed that the variables in the normality test had a p value (Sig.)  $> 0.05$ , so the variables were normally distributed. Se continued in the homogenitas test obtained p value (Sig.)  $0.863 > 0.05$  se until the data homogen. In the t-test, the t-count is 5.884 and the t-test (df 14) is 2.145 with a significance value of  $p 0.000$ . With a significance value of  $0.000 < 0.05$  and t-count  $5.884 > t$ -tabel 2.145, then ( $H_a$ ) can be accepted. So it can be concluded that there is a significant effect of plyometric hurdle jump training on leg muscle power. It is hoped that further research will pay more attention to the limitations of this research, such as the time in the dormitory, the psychological problems experienced by atlet and the number of samples used to be more.*

***Keywords, Plyometric Training, Limb Muscle Explosiveness***