

## ABSTRAK

Addy Putra Indrawan, I Ketut. 2019. "Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putri SMP Kabupaten Jembrana". *Tesis*. Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Dr. H. Wahjoedi dan Pembimbing II: Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci : Metode Latihan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: 1) Hasil latihan *quick leap* lebih baik dari *doubele leg speed hop*, 2) Interaksi antara metode latihan dan kecepatan berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai, 3) Hasil latihan *quick leap* lebih baik dari latihan *doubele leg speed hop* pada peserta yang memiliki daya ledak otot tungkai kecepatan tinggi, dan 4) Hasil latihan *quick leap* lebih baik dari latihan *doubele leg speed hop* pada peserta yang memiliki daya ledak otot tungkai kecepatan rendah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan rancangan *treatment by level* dengan dua kategori 2x2. Populasi pada penelitian ini adalah 75 orang. Sampel berjumlah 40 orang ditentukan dengan kategori daya ledak otot tungkai kecepatan tinggi dan rendah. Teknik analisis data menggunakan *anova* 2 jalur pada taraf signifikansi 0,05. Instrumen penelitian menggunakan *vertical jump* untuk mengukur tes keterampilan daya ledak otot tungkai.

Hasil analisis data menunjukkan: 1) Hasil latihan *quick leap* lebih baik dari latihan *doubele leg speed hop* dengan *mean difference* 35,900) Terdapat interaksi antara bentuk latihan dan daya ledak otot tungkai dengan sig.  $(0,00) < (0,05)$ , 3) Hasil latihan *quick leap* lebih baik dari latihan *doubele leg speed hop* pada peserta yang memiliki daya ledak otot tungkai tinggi dengan *mean difference* 33,78, dan 4) Hasil latihan *quick leap* lebih baik dari latihan *doubele leg speed hop* pada peserta yang memiliki daya ledak otot tungkai kecepatan rendah dengan *mean difference* 24,44.

Simpulan: 1) Latihan *quick leap* lebih baik dari latihan *doubele leg speed hop*, 2) Terdapat interaksi antara latihan dan daya ledak otot tungkai peserta bola voli SMP Kabupaten Jembrana, 3) Hasil *vertical jump* bola voli yang mendapatkan latihan *quick leap* lebih baik dari latihan *doubele leg speed hop* pada peserta yang memiliki daya ledak otot tungkai kecepatan tinggi, dan 4) Hasil latihan *quick leap* lebih baik dari latihan *doubele leg speed hop* pada peserta yang memiliki daya ledak otot tungkai kecepatan rendah. Disarankan kepada pembina/pelatih olahraga dapat menggunakan bentuk latihan *quick leap* dan *doubele leg speed hop* sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta bola voli.

## ABSTRACT

Addy Putra Indrawan, I Ketut. 2019. “ The Effect of Plyometric Training and Speed on the Strength of the Explosive Power of Leg Muscle of Female Volley Ball Players of Junior High Schools in Jembrana Regency. Thesis. Sports Education, Postgraduate Study Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and examined by the first supervisor, Dr. H. Wahyoedi and the second supervisor, Dr. Suratmin, S.Pd., M. Or.

Keywords: Training Method, Explosive Power of Leg Muscle, *Speed*.

This study aimed at analyzing: 1) the result of quick leap training and double leg speed hop training ; 2) the effect of interaction between training and speed on the explosive power of leg muscle; 3) the result of quick leap training and double leg speed hop in the players with high speed of the explosive power of leg muscle , and 4) the result of quick leap and double leg speed hop in the players with low speed of the explosive power of leg muscle.

This study was a quasi experimental research with the 2 x 2 category treatment by level design. The sample consisted of 40 students determined with high and low speed of the explosive power of leg muscle categories. The study used the two-way ANOVA technique at 0.05 level of significance to analyze the data. The vertical jump was used to measure the skill of the explosive power of leg muscle.

The result of data analysis showed: 1) the result of quick leap training was better than double leg speed hop with the mean difference of 35.900; 2) There was an interaction between the form of the training and the explosive power of leg muscle,  $(0.00) < (0.05)$  3) The result of quick leap training was better than that of double leg speed hop in the players with high speed of the explosive power of leg muscle with the mean difference of 33.78; and 4) the result of quick leap training was better than that of double leg speed hop in the players with slow speed of the explosive power of leg muscle the mean difference of 24.44.

The conclusion : 1) quick leap training was better than double leg speed hop training; 2) there was an interaction between training and the explosive power of leg muscle of the female volley ball players of junior high schools in Jembrana regency; 3) the result of volley ball vertical jump of the students who had the quick leap training was better than that of those who had double leg speed hop with low speed of the explosive power of leg muscle. It is suggested to the sport developers /trainers to use quick leap and double leg speed hop as an alternative to enhance the speed of the explosive power of leg muscle of volley ball players.

