

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET PSHT RANTING HUMAS JAYA LAMPUNG TENGAH

Oleh

RAHMA NUR ARDIYANTI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan daya ledak otot tungkai setelah diberikan perlakuan latihan *plyometric*.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu, dengan desain penelitian *pre-test* dan *post-test*, sampel berjumlah 30 atlet, terdiri dari 15 atlet putra dan 15 atlet putri. Instrumen yang digunakan adalah *Vertical Jump* untuk usia 14-17 tahun.

Hasil penelitian ini: ada pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dengan analisis data $t_{hitung} = 10,34 > t_{tabel} = 1,699$ dengan $\alpha = 0,05$, $N = 30$. Dilihat dari rata-rata peningkatan tes awal dan tes akhir dapat dilihat bahwa peningkatan terjadi pada tes akhir sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet pencak silat PSHT Ranting Humas Jaya Lampung Tengah.

Kata kunci: *plyometric*, daya ledak otot tungkai, pencak silat.

ABSTRACT

***THE EFFECT OF PLYOMETRIC EXERCISE
ON IMPROVEMENT OF LIMB MUSCLE EXPLOSION
PSHT ATHLETE OF HUMAS JAYA
LAMPUNG TENGAH***

By

RAHMA NUR ARDIYANTI

This study aims to determine the increase in leg muscle explosive power after being given plyometric hurdle hops exercise treatment.

The research method used is a quasi-experimental method, with a pre-test and post-test research design, a sample of 30 male athletes. The instrument used is Vertical Jump for ages 14-17 years.

The results of this study: there is a significant effect of plyometric exercise on increasing leg muscle explosive power with data analysis $t_{count} = 15.18 > t_{table} = 1.699$ with $\alpha = 0.05$, $N = 30$. Judging from the average increase in the initial test and the final test, it can be seen that the increase occurred in the final test, so it can be concluded that plyometric training has a significant effect on increasing the explosive power of the PSHT pencak silat athletes' limbs. Of Humas Jaya Lampung Tengah.

Keywords: *plyometrics, leg muscle explosive power, martial art*