

ABSTRAK

M. NUR PANDRI, NIM : 6123121033 Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK N 1 Percut Sei Tuan Tahun 2017.

Pembimbing : MAHMUDDIN

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra ekstrakurikuler bola voli SMK N 1 Percut Sei Tuan.

Metode penelitian ini adalah eksperimen. Dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Selanjutnya semua sampel diberikan perlakuan yang sama yaitu mendapatkan bentuk latihan *two foot ankle hop*, *alternate leg bound*, *double leg speed hop*, *incremental vertical hop*. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan 3 kali latihan setiap minggunya.

Data dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur kemampuan *power* otot tungkai digunakan tes *vertical jump*. Sedangkan teknik analisis data dengan menggunakan uji Regresi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hipotesis yang diperoleh nilai $F_{hitung} = 8,07$ dan $F_{Tabel} = 2,26$ sehingga $F_{hitung} > F_{Tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *Plyometric* terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK N 1 Percut Sei Tuan Tahun 2017.