

ABSTRAK

Salman Al Farisi, 2020. Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Terhadap Tinggi Lompatan Pemain UKM Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya , Program Studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing: Dr. Ujang Rohman, M. Kes, Riga Mahardika, S. Pd., M. Or

Kata Kunci : Latihan *Plyometric Squat Jump* , Tinggi Lompatan

Pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan tinggi lompatan pemain bulutangkis, maka dibutuhkan data dari hasil tes dan pengukuran tingkat lompatan dengan meteran dalam satuan inci melalui tes vertical jump. Pada penelitian ini variabel-variabel yang diteliti oleh peneliti dapat menjelaskan secara detail hubungan antara pengaruh latihan antara plyometric terhadap tinggi lompatan pemain bulutangkis.

Tujuan penelitian dari adanya penelitian ini ialah tidak lain guna mengetahui pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan Tinggi Lompatan pemain bulutangkis. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan pre-test dan post-test. Sampel penelitian ini sebanyak 20 sampel.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa latihan *Plyometric Squat Jump* terhadap peningkatan Tinggi Lompatan Pemain Bulutangkis UKM Universitas PGRI Adi Buana. Berdasarkan hasil analisis statistika pada dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS ditemukan hasil perhitungan pengolahan data untuk nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,411 > 0,05$. Berdasarkan kesimpulan di atas maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

ABSTRAK

Salman Al Farisi, 2020. The Effect of Plyometric Squat Jump Training on Leap Height of Badminton UKM Players at PGRI Adi Buana University Surabaya, Study Program: Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Supervisor: Dr. Ujang Rohman, M. Kes, Riga Mahardika, S. Pd., M. Or

Keywords : *Plyometric Squat Jump Training , Jump Height*

The effect of plyometric training on the increase in jump height of badminton players, so data is needed from the test results and measurement of jump rates with a meter in inches through the vertical jump test. In this study, the variables examined by the researcher can explain in detail the relationship between the effect of plyometric training on the jump height of badminton players.

The research objective of this research is none other than to determine the effect of plyometric training on the increase of badminton players' jump height. This research is an experimental research using pre-test and post-test. The sample of this research is 20 samples.

Based on the research that has been done, it shows that the Plyometric Squat Jump exercise increases the Leap Height of Badminton Players at the Universitas PGRI Adi Buana Badminton. Based on the results of statistical analysis analyzed using SPSS, it was found that the calculation results of data processing for the Sig. (2-tailed) of $0.411 > 0.05$. Based on the above conclusions, H_0 is accepted and H_a is rejected.