

## ABSTRAK

Andiko Leksono, Tatak. 2021. Pengaruh Pelatihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Club Amatir Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing 1 Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd, Pembimbing 2 Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: pelatihan *plyometric*, kekuatan otot tungkai

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan *plyometric* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada pemain bolavoli club amatir Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli club amatir Surabaya yang berjumlah 17 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem *random sampling* (acak) dari jumlah pemain bolavoli club amatir Surabaya yang berjumlah 17 pemain hanya 16 pemain bolavoli club amatir Surabaya yang akan dijadikan sampel penelitian. Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*), desain atau rancangan dalam penelitian ini menggunakan *non-randomize control group pretest-posttest design*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test.

Hasil analisis menemukan hasil data sebagai berikut: jumlah *pretest* melakukan tes *wall sit* sebesar 1.114 dan jumlah *posttest* 1.228, sedangkan untuk hasil nilai mean untuk *pretest* sebesar 0.04, untuk *posstest* 0.05, dengan hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji-t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 8.613 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1.729. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *plyometric* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada pemain bolavoli club amatir Surabaya.

## ABSTRACT

Andiko Leksono, Tatak. 2021. The Effect of Plyometric Training on Increasing Limb Muscle Strength in Surabaya Amateur Club Volleyball Players. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor 1 Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd, Advisor 2 Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Keywords: plyometric training, limb muscle strength

The purpose of this study was to determine the effect of plyometric training on increasing leg muscle strength in Surabaya amateur club volleyball players.

The population in this study were Surabaya amateur club volleyball players, totaling 17 players. The sampling technique in this study used a random sampling system (random) from the number of Surabaya amateur volleyball club players, totaling 17 players, only 16 Surabaya amateur club volleyball players who would be used as research samples. This type of research is quantitative by using a quasi-experimental method (quasi-experimental design), the design or design in this study using a non-randomize control group pretest-posttest design. Collecting data in this study using a test. The data analysis technique uses the T-Test test analyst.

The results of the analysis found the following data: the number of pretests doing wall sit tests was 1,114 and the number of posttests was 1,228, while for the results the mean value for the pretest was 0.04, for the posttest was 0.05, with these results then analyzed using the t-test yielding  $t_{count}$  of 8,613 and  $t_{table}$  is 1,729. Means  $t_{count} > t_{table}$ . So it can be concluded that there is an effect of plyometric training on increasing leg muscle strength in Surabaya amateur club volleyball players.