

RINGKASAN

IMAMSYAH ADHISATRIO, EFEKTIFITAS METODE LATIHAN PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP DAN METODE LATIHAN PLYOMETRIC DOUBLE LEG HOPS TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI ATLET PUTRA KLUB BOLA VOLI M2 KOTA BEKASI. Skripsi: Jakarta, Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) metode latihan *plyometric knee tuck jump* efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai, (2) metode latihan *plyometric double leg hops* efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan (3) manakah antara latihan *plyometric knee tuck jump* dan latihan *plyometric double leg hops* yang lebih efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai klub bola voli M2 Kota Bekasi.

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 3 Maret sampai dengan 2 April 2017 sudah termasuk dengan tes awal dan tes akhir. Total pertemuan latihan berjumlah 18 kali pertemuan latihan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putera klub bola voli M2 Kota Bekasi yang berjumlah 71 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling* sehingga sampel yang digunakan berjumlah 20 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan mengukur *power* otot tungkai Atlet putera klub bola voli M2 Kota Bekasi menggunakan tes *Vertical Jump*. Teknik analisis menghitung nilai t-hitung dibanding dengan t-tabel pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$.

Data yang terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan uji-t. Dari hasil hipotesis 1, 2, dan 3 yang menggunakan statistik uji t maka dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Data hasil tes awal

dan tes akhir power otot tungkai pada metode latihan *plyometric knee tuck jump*. Hasil dari latihan ini t-hitung 15,890 dan t-tabel 2,262. Sehingga latihan ini dapat meningkatkan *power* otot tungkai. (2) Data hasil tes awal dan tes akhir *power* otot tungkai pada metode latihan *plyometric double leg hops*. Hasil dari latihan ini t-hitung 4,814 dan t-tabel 2,262. Sehingga metode latihan ini dapat meningkatkan *power* otot tungkai. (3) Data yang diperoleh dari tes akhir kedua kelompok adalah t-hitung 2,139 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan ($df = n_1 + n_2 - 2$) = 18 adalah $\alpha = 2,101$. Dengan demikian t-hitung tes akhir metode latihan *knee tuck jump* dan *double leg hops* dari nilai t-tabel yaitu t-hitung 2,139 > t-tabel 2,101, oleh karena itu H_0 ditolak yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara melakukan metode latihan *plyometric knee tuck jump* dan *plyometric double leg hops*.

Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah metode latihan *plyometric knee tuck jump* lebih efektif daripada metode latihan *plyometric double leg hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi.