

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI DAN KELINCAHAN PADA ATLET BOLA BASKET

Rangga Prayoga
1102285

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

Iman Imanudin, S. Pd., M.Pd.

Keberhasilan mencapai prestasi dalam permainan bola basket ditunjang oleh komponen kondisi fisik yang salah satunya kelincahan. Kelincahan yang baik dibutuhkan kontribusi *power* otot tungkai, dengan *power* otot tungkai yang kuat maka kelincahan yang didapat akan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kelincahan pada atlet bola basket. Metode penelitian yang digunakan yaitu *experiment*, *pre-test* dan *post-test group design*. Sampel yang digunakan pemain bola basket putra UKM Bola Basket sebanyak 15 orang diambil menggunakan teknik pengumpulan data *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah dengan dua tes, yaitu *power* otot tungkai dengan menggunakan alat *Force platform 3D* dan tes kelincahan menggunakan *illinois agility run test*. Hasil yang diperoleh dan analisis data uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dengan uji statistik *Paired Sample T-Test*. Dari analisis data diperoleh nilai *pre-test* dan *post-test power* otot tungkai $t = -4,406$ $p = 0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak. *Pre-test* dan *post-test* kelincahan $t = 21,090$ dan $p = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak.

Kata kunci : *Power* Otot Tungkai, Kelincahan, *Force Platform 3D*, *Illinois Agility Run Test*, Bola Basket.

ABSTRACT

THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING METHOD TO INCREASE LEG MUSCLE POWER AND AGILITY ON THE BASKETBALL ATHLETES

**Rangga Prayoga
1102285**

**Faculty of Physical Education and Health
Indonesian Education University**

Iman Imanudin, S. Pd., M.Pd.

Success achievement in the game of basketball is supported by the physical condition of component, which is agility. Agility required contribution of leg muscle power, with a strong leg muscle power, the agility will improved. The purpose of this study was to determine whether there is a significant effect of plyometric exercise methods to increase leg muscle power and agility on basketball athletes. The research method is experiment, pre-test and post-test group design. sample are 15 men's basketball players of UKM Basket. Data were taken using purposive sampling techniques of data collection. The instrument used was the two tests, leg muscle power test sby using the tool Force 3D platform and agility tests using illinois agility run test. The results and data analysis Kolmogorov Smirnov normality test used statistical test Paired Sample T-Test. From the data analysis obtained by the pre-test and post-test limb muscle power $t = - 4.406$ $p = 0.001 < 0.05$ then H_0 is rejected. Pre-test and post-test agility $t = 21.090$ and $p = 0.000 < 0.05$ then H_0 is rejected

Keyword : Leg Muscle Power, Agility, Force Platform 3D, Illinois Agility Run Test, Basketball Athletes