

Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli

Title	Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli
Author Order	6 of 6
Accreditation	5
Abstract	<p>Metode latihan merupakan faktor penting dalam pembinaan olahraga prestasi, pelatih dapat memaksimalkan potensi atlet apabila mampu menerapkan metode latihan dengan tepat. Metode latihan yang dapat diterapkan pada permainan bola voli yaitu bentuk latihan plyometric double leg truck jump. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis perbedaan pengaruh latihan plyometric di pasir dengan di tanah terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli pelajar. Jenis penelitian eksperimen dengan desain two group pretes-postest design, jumlah sampel 24 orang atlet dan menggunakan instrumen penelitian vertical jump test. Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan setelah atlet melakukan latihan plyometric double leg truck jump dengan $p=0,000$, terdapat perbedaan pengaruh latihan plyometric double leg truck jump di tanah dan pasir dengan $p=0,000$. Metode latihan plyometric double leg truck jump di pasir meningkatkan power otot tungkai lebih baik daripada latihan di tanah dengan perbedaan skor sebesar 9,4%. Sehingga direkomendasikan untuk melakukan latihan plyometric double leg truck jump di pasir untuk meningkatkan power otot tungkai atlet bola voli pelajar.</p>
Publisher Name	MAN Insan Cendekia Jambi
Publish Date	2021-04-09
Publish Year	2021
Doi	DOI: 10.46838/spr.v2i1.92
Citation	
Source	SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga
Source Issue	Vol. 2 No. 1 (2021): SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga
Source Page	112-119
Url	https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/92/95
Author	PANUWUN JOKO NURCAHYO, S.Pd, M.Pd.