

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Pliometrik* Metode *Sirkuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang New Bantola Bukittinggi

Oleh: Febri Wendya Azmi/ 2014

Penelitian ini di latarbelakangi dari rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet yang berdampak pada kemampuan renang atlet, hal ini disebabkan karena kurang melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan belum melakukan latihan dengan efektif dan kontiniu serta kurangnya pengetahuan pelatih tentang bentuk-bentuk latihan yang paling efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pliometrik* metode *sirkuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang New Bantola Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, untuk melihat pengaruh latihan *pliometrik* metode *sirkuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang New Bantola Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini atlet renang New Bantola Bukittinggi yang berjumlah 25 orang, dengan rincian atlet putra 18 orang dan atlet putri 7 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan mengambil hanya sampel putra yang berjumlah 18 orang . Instrumen penelitian yg digunakan adalah tes *vertical jump* dan renang gaya dada 50 meter.

Hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh latihan *pliometrik* metode *sirkuit training* yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai sebesar 5.94, yaitu dari 57.11 pada *pre test* menjadi 63.06 pada *post-test*, dimana $t_{hitung} = 11.02 > t_{tabel} = 1.72$, dan kemampuan renang gaya dada 50 meter, minimal 00:59:10 detik pada *pre-test* menjadi 00:58:13 detik pada *post-test*, dan yang maximal 00:46:52 detik pada *pre-test* menjadi 00:45:34 detik pada