

# **PERBANDINGAN *PLYOMETRIC TRAINING* DENGAN *CONVENTIONAL TRAINING* TERHADAP *SPEED* PADA PEMAIN BOLA VOLI UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**Chairul Ummam**

## **Abstrak**

Speed adalah merupakan kegiatan sesuatu yang bergerak dengan cepat dan sesingkat-singkatnya secara terbatas. *Plyometric Training* adalah suatu jenis olahraga agar dapat meningkatkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan speed terhadap pemain bola voli universitas mercu buana. Metode yang digunakan yaitu *eksperimental control group*. Sampel merupakan mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, kemudian sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang diperoleh responden sebanyak 32 siswa. Tes yang digunakan untuk mengukur *speed* adalah 50 mts dash . *Plyometric training* dilakukan selama 12 minggu di universitas mercu buana . Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik diperoleh pre test pada kelompok intervensi (perlakuan) memiliki nilai  $9,91 \pm 0,71$  p-value 0,190 dan kelompok kontrol memiliki nilai  $9,1 \pm 0,729$  p-value 0,088 kesimpulan bahwa *plyometric training* tidak berpengaruh terhadap peningkatan speed diperoleh hasil kelompok perlakuan pretest dan posttest, *plyometric training tidak* lebih baik memberikan peningkatan speed pada mahasiswa ekstrakurikuler bola voli di universitas mercu buana.

**Kata Kunci:** pelatihan plyometric, kecepatan, 50mts dash, bola voli

# COMPARISON OF PLYOMETRIC TRAINING WITH CONVENTIONAL TRAINING TOWARDS SPEED IN VOLLEYBALL PLAYERS OF MERCU BUANA UNIVERSITY

Chairul Ummam

## Abstract

Speed is an activity that moves quickly and as short as possible in a limited way. Plyometric Training is a type of exercise that can increase maximum strength in a fast time. This research was conducted to determine the effect of plyometric training on increasing speed on mercu buana university volleyball players. The method used is the experimental control group. Samples were students who took part in volleyball extracurricular activities, then samples were selected according to the inclusion criteria obtained by respondents of 32 students. The test used to measure speed is 50 mts dash. Plyometric training is carried out for 12 weeks at mercu buana university. After processing and analyzing the statistical data, the pre-test in the intervention group (treatment) had a value of  $9.91 \pm 0.71$  p-value 0.190 and the control group had a value of  $9.1 \pm 0.729$  p-value 0.088. The conclusion was that plyometric training had no effect on the increase in speed obtained by the pretest and posttest treatment group results, plyometric training is not better at giving a speed increase to volleyball extracurricular students at mercu buana university.

**Keywords:** plyometric training, speed, 50mts dash, volleyball