

## ABSTRAK

Saragih, Heltli Parasian. 2024. Integrasi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan *Life Skills* Pada Atlet *Club* Bulutangkis PB Ideal Kota Jambi : Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Wawan Junresti Daya, S.Si., M.Pd. (II) Mohd. Adrizal, S.Pd., M.Pd.

**Kata kunci** : Integrasi, *Plyometric*, *Power* Otot Tungkai, *Life Skills*.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan *life skills* atlet PB Ideal Kota Jambi, di hall Natasha Kota Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen karena tujuannya adalah untuk melihat dampak dari suatu perlakuan. Penelitian ini diawali dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang.

Hasil penelitian dari observasi kepada 6 orang yang merupakan atlet PB Ideal Kota Jambi yang mengikuti program integrasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan *life skills* yang sudah diterapkan oleh peneliti. diperoleh data penelitian yang dideskripsikan melalui tabel distribusi frekuensi data. berikut ini diuraikan deskripsi data untuk masing masing indikator.

Berdasarkan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (*Power* otot tungkai) sebesar 7.06848 bila dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  2.5705. Dan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir  $t_{hitung}$  (*Life skills*) 7.5632 bila dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  2.5705. Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda. Dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh integrasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan pengaruh integrasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *life skills* atlet PB Ideal Kota Jambi.