

ABSTRAK**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC ROPE JUMPING* METODE *INTERVAL TRAINING* DENGAN INTERVAL KERJA 10, 20, DAN 30 DETIK TERHADAP KEKUATAN DAN DAYA LEDAK (POWER) OTOT TUNGKAI**

Plyometric Rope Jumping merupakan latihan yang mudah dilakukan, mempunyai alat yang murah, dan bisa dilakukan dimana saja, namun memiliki efek yang baik bagi performa fisik atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan *plyometric rope jumping* dengan interval kerja 10, 20 dan 30 detik terhadap kekuatan dan daya ledak (power) otot tungkai. Jumlah subjek penelitian berjumlah 33 mahasiswa (terlatih) yang akan dibagi menjadi 3 kelompok, interval kerja 10 detik (n=11), 20 detik (n=11), dan 30 detik (n=11) (kelompok kontrol). Pengukuran kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *Half Squat Jump* dan pengukuran Daya ledak (power) otot tungkai dengan menggunakan *Standing Board Jump* tes. Penelitian ini menggunakan metode *consecutive sampling*, dengan desain *pretest-posttest control group design*. Hasil penelitian menunjukkan pada variabel kekuatan dan daya ledak (power) otot tungkai terjadi peningkatan pada ketiga kelompok ($p < 0,05$). Uji ANOVA pada variabel kekuatan dan daya ledak (power) otot tungkai menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan diantara ketiga kelompok tersebut. Kesimpulan, bahwa latihan *plyometric rope jumping* meningkatkan kekuatan dan daya ledak (power) otot tungkai, namun tidak terdapat perbedaan diantara interval kerja kelompok 10, 20 dan 30 detik .

Kata Kunci : *Plyometric, rope jumping, interval training*, daya ledak (Power).