

ABSTRAK

MUHAMAD SUGIH NOORSIDIQ. 2024. **Perbandingan Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Alat dan Tanpa Alat terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai (Studi Eksperimen Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024)**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan pliometrik dengan alat dan tanpa alat terhadap peningkatan *power* otot tungkai anggota ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya dengan total 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *sampling* jenuh. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menjadikan semua populasi sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 20 orang terbagi menjadi kelompok A sebagai kelompok latihan pliometrik menggunakan alat dan kelompok B sebagai kelompok latihan pliometrik tanpa menggunakan alat. Teknik analisis data dilakukan melalui uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Uji prasyarat analisis menggunakan uji *Liliefors* diperoleh nilai kedua kelompok berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan uji F memperoleh nilai kedua kelompok homogen. Uji hipotesis menggunakan uji t pada kelompok A dengan nilai 8,98 dan kelompok B 1,36 sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik menggunakan alat berpengaruh terhadap *power* otot tungkai anggota anggota ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024.

Kata Kunci: Latihan *Pliometrik*; Futsal; *Power* Otot Tungkai