

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT LENGAN IMPLIKASI PADA HASIL SPIKE
PERMAINAN BOLA VOLI**

**Yulistio Arisrinaldi¹⁾, Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd²⁾, Dr. H. Cucu Hidayat,
M.Pd³⁾**

¹⁾Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya

²⁾Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya

³⁾Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya

e-mail : yulistioarisrinaldi@gmail.com¹⁾, gumilarmulya@unsil.ac.id²⁾,
cucuhidayat@unsil.ac.id³⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai Pengaruh Latihan Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Implikasi Pada Hasil Spike Permainan Bola Voli. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah Anggota ekstrakurikuler Bola Voli SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya sebanyak 30 orang dan sampel yang digunakan adalah 15 orang Anggota ekstrakurikuler Bola Voli SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka dapat ditemukan peningkatan yang berarti antara pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci : *latihan, interval training, stamina.*

ABSTRACT

This study aims to obtain information about the effect of plyometric exercise on increasing arm muscle power implications on the results of volleyball game spikes. The research method used is the experimental method. The population in this study were 30 members of volleyball extracurricular SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya. Based on the results of research, data processing, data analysis and hypothesis testing, it can be found a significant increase between the influence of plyometric training on increasing arm muscle power in members of volleyball extracurricular SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya.

Keywords: *training, interval training, stamina*