

ABSTRAK

RIZKI AGUSTI KUSMARAN. 2021. **Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Pliometrik Terhadap Power Otot Tungkai Dalam Permainan Bola Voli. (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021).** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan pliometrik terhadap power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 kota tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah model *one group pre-testposttest*, peserta diberikan tes awal (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu bentuk-bentuk latihan pliometrik *Hurdle Hups*, *Knee Tuck Jump*, *Single Leg Jump* =kemudian melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil penelitian. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 kota tasikmalaya yang berjumlah 20 orang dan diambil 20 orang yang dijadikan sebagai sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *standing broad jump*. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka terdapat pengaruh secara berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai, yang dibuktikan dari hasil t'_{hitung} sebesar 3,78 Berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t'_{tabel} sebesar 1,73). Dari hasil tersebut adanya peningkatan *power* otot tungkai sebagai akibat latihan pliometrik *Hurdle Hups*, *Knee Tuck Jump*, *Single Leg Jump*, pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 kota tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021.

Kata Kunci : Pliometrik, , Hurdle Hups, Knee Tuck Jump, Single Leg Jump Power Otot Tungkai, Voli, ABSTRACT.

ABSTRACT

RIZKI AGUSTI KUSMARAN. 2021. ***The Influence of Plyometric Exercise Forms on Limb Muscle Power in Volleyball Game. (Experiments on Volleyball Extracurricular Students at SMA Negeri 7 Tasikmalaya City for the 2020/2021 Academic Year)***. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the effect of plyometric training forms on leg muscle power in volleyball extracurricular students at SMA Negeri 7 Tasikmalaya. The research method used is the experimental method. The research design used is a one group pre-test-posttest model, participants are given a pretest and then given treatment, namely Hurdle Hups plyometric exercises, Knee Tuck Jump, Single Leg Jump = then perform a final test (posttest) to know the results of the research. The research population was volleyball extracurricular students at SMA Negeri 7 Tasikmalaya, which amounted to 20 people and 20 people were taken as samples. The instrument used in this research is a standing broad jump. Based on the results of research, data processing, data analysis and hypothesis testing, there is a significant effect on increasing leg muscle power, as evidenced by the results of t'count of 3.78 Being outside the area of acceptance of the hypothesis (t'table of 1.73). From these results, there was an increase in leg muscle power as a result of Hurdle Hups, Knee Tuck Jump, Single Leg Jump plyometric exercises for volleyball extracurricular students at SMA Negeri 7 Tasikmalaya for the 2020/2021 Academic Year.

Keywords: *Plyometric, Hurdle Hups, Knee Tuck Jump, Single Leg Jump Power of the Legs, Volleyball, ABSTRACT.*