

ABSTRAK

DHIMAS ADITYA LESMANA. 2021. **Pengaruh Latihan Pliometrik *Zig-zag Drill* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik *zig-zag drill* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 2 Kuningan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah model *one group pre-test-posttest*, peserta diberikan tes awal (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu latihan *zig-zag drill*, kemudian melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil penelitian. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 2 Kuningan 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 5,30 Berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t'_{tabel} sebesar 1,73). Dari hasil tersebut adanya peningkatan *power* otot tungkai sebagai akibat latihan pliometrik *zig-zag drill*, pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 2 Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021.

Kata Kunci : Pliometrik, *Zig-zag drill*, *Power* Otot Tungkai, Futsal

ABSTRACT

DHIMAS ADITYA LESMANA. 2021. ***The Effect of Plyometric Exercises on Zig-zag Drill Increasing Power Leg Muscle***. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the effect of plyometric training zig-zag drill on increasing power leg muscle in male futsal extracurricular students at SMA Negeri 2 Kuningan. The research method used is the experimental method. The research design used is a model one group pre-test-posttest, participants are given a pretest (pretest) then given treatment (treatment) namely exercises zig-zag drill, then perform a final test (posttest) to find out the results of the study. The population of the study was the male futsal extracurricular students of SMA Negeri 2 Kuningan, amounting to 20 people and 20 people were taken as samples. The instrument used in this research is the standing broad jump. Based on the results of research, data processing, data analysis and hypothesis testing, then there is a significant influence on the increase in power, leg muscle as evidenced from the t_{count} of 5.30 Being outside the area of acceptance of the hypothesis (t'_{table} 1,73). From these results, there was an increase in power leg muscle as a result of plyometric exercises zig-zag drill, in male futsal extracurricular students at SMA Negeri 2 Kuningan for the 2020/2021 academic year.

Keywords : ***Plyometrics, Zig-zag drill, Power Leg Muscles, Futsal***