

ABSTRAK

ILHAM ONIELL ADHIMA, 2023, **Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Futsal**, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Futsal". Dalam permainan futsal *Power* merupakan hal yang sangat penting karena dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik gerakan yang membutuhkan kekuatan dan daya ledak otot. Pentingnya *Power* dalam permainan futsal, maka dari itu perlu adanya upaya peningkatan *power* untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Pemain Futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen penelitian ini menggunakan *Standing Broad Jump*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler futsal SMA Al Muttaqin yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik ternyata secara empirik latihan *Plyometric* berpengaruh secara berarti terhadap teknik tendangan shooting dalam permainan futsal.

Kata Kunci : Futsal, *Plyometric*, Power, Tungkai.

ABSTRACT

ILHAM ONIELL ADHIMA, 2023, *Effect of Plyometric Exercise on Leg Muscle Power in Futsal Players*, Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

This study aims to determine "The Effect of Plyometric Exercise on Leg Muscle Power in Futsal Players". In futsal games Power is very important because in futsal games there are several movement techniques that require muscle strength and explosive power. The importance of Power in the game of futsal, therefore it is necessary to increase power to improve the skills possessed. The purpose of this study was to obtain information about the effect of plyometric training on leg muscle power in futsal players. The research method used is the experimental method and the research instrument uses Standing Broad Jump. The population in this study were 20 futsal extracurricular players at Al Muttaqin High School. Based on the results of data processing with statistical tests it turns out that empirically plyometric training has a significant effect on kick shooting techniques in futsal games.

Keywords : *Futsal, Plyometric, Power, Legs.*