

## ABSTRAK

FAUZAN AKBAR 2023. **Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan *Power Otot Tungkai***. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan *jump to box* pada *power* otot tungkai terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Luragung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *vertical jump*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Luragung dengan menggunakan teknik sampling jenuh sebanyak 15 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik dengan menggunakan latihan *jump to box* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Luragung.

**Kata Kunci :** bola voli, *jump to box*, otot tungkai

## **ABSTRACT**

**FAUZAN AKBAR 2023. *Effect of Jump To Box Exercise on Increasing Leg Muscle Power.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.**

*The purpose of this study was to obtain information about the effect of jump to box training on leg muscle power on increasing leg muscle power in male volleyball extracurricular students at SMPN 1 Luragung. The research method used is the experimental method and the instrument in this study is the vertical jump test. The population in this study were male volleyball extracurricular students at SMPN 1 Luragung using a saturated sampling technique of 15 people. Based on the results of data processing using statistical tests, it turns out that empirically using jump to box exercises has a significant effect on increasing leg muscle power in male volleyball extracurricular students at SMPN 1 Luragung.*

***Keywords: volleyball, jump to box, leg muscles***