

ABSTRAK

ALINDA RAKHMADIKA. 2023. **Pengaruh Variasi Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMPN 17 Kota Tasikmalaya. Penelitian menggunakan metode Eksperimen yang dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa seluruh siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 20 orang. Kemudian teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penelitian yaitu sampling jenuh maka sampel yang diambil yaitu berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *vertical jump* media papan ukur. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari latihan menggunakan metode variasi latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMPN 17 Kota Tasikmalaya. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 9,19 > t_{tabel} 2,09$, sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai setelah diberi perlakuan dengan metode latihan pliometrik.

Kata Kunci: Latihan Pliometrik, *Power* Otot Tungkai dan Bola Basket

ABSTRACT

ALINDA RAHMADIKA. 2023. *The Effect of Plyometric Exercise Variations on Increasing the Leg Muscle Power of Extracurricular Students.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the effect of plyometric exercise variations on increasing leg muscle power of extracurricular female basketball students of SMPN 17 Tasikmalaya City. The study used the experimental method where in this study there was no comparison group. The population of this study was all students of all female students who participated in extracurricular basketball totaling 20 people. Then the samples taken in this study amounted to 20 people. Then the sampling technique used by the study is saturated sampling, then the samples taken are 20 people. The instrument used is a vertical jump test measuring board media. The test results showed that the effect of training using the plyometric exercise variation method on increasing leg muscle power of extracurricular female basketball students of SMPN 17 Tasikmalaya City. The hypothesis test shows that the tcount value is $9.19 > t_{table}$ is 2.09, so it shows that H_0 is rejected and H_a is accepted which means that there is a significant effect on increasing leg muscle power after treatment with the plyometric exercise method.

Keywords: Plyometric Exercise, Leg Muscle Power and Basketball