

ABSTRAK

DEANDHIKA RAIHAN ABRAR. 2023. **Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dalam Permainan Bola Voli. (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya).** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah model *one group pretest-posttest*, peserta diberikan tes awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu variasi latihan *plyometric Hurdle Hop, Two Foot Ankle Hops, Rim Jump*, kemudian melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil penelitian. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya yang berjumlah 17 orang dan diambil 17 orang untuk dijadikan sample. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *vertical jump*. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka terdapat pengaruh yang berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai, yang dibuktikan dari hasil *t*'hitung sebesar 4,54 berada diluar daerah penerimaan hipotesis (*t*'tabel sebesar 1,75). Dari hasil tersebut adanya peningkatan *power* otot tungkai sebagai akibat dari latihan *plyometric Hurdle Hop, Two Foot Ankle Hops, Rim Jump*, pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci: *Plyometric, Hurdle Hop, Two Foot Ankle Hops, Rim Jump, Power Otot Tungkai, Voli.*