

ABSTRAK

KHARISMA NUR M FATH, 2023. **Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai** Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Mts Negeri 22 Jakarta. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Pliometrik *Single Leg Hop* dan *Wave Squad* terhadap peningkatan *power* otot tungkai untuk hasil *Lay Up Shoot* yang maksimal dalam permainan bola basket. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Eksperimen, dimana pengambilan data dilakukan 2 kali dan 16 pertemuan untuk melakukan treatment . sedangkan sampel yang dipilih 20 orang menggunakan *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel dengan kriteria seperti kelompok umur dan selanjutnya bisa melakukan gerakan yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pliometrik mempunyai pengaruh yang signifikan dengan meningkatnya *power* otot tungkai, kemudian meningkatnya *power* otot tungkai berpengaruh terhadap hasil *Lay Up Shoot*. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis maka terdapat peningkatan yang signifikan dari treatment yang telah dilakukan. Dengan hasil signifikan yang diperoleh yaitu 2,50 dengan demikian dari hasil penelitian ini terbukti bahwa untuk menghasilkan *Lay Up Shoot* yang baik dengan menggunakan *power* otot tungkai yang maksimal maka latihan pliometrik adalah salah satu cara untuk memaksimalkan kekuatan *power* otot tungkai.

Kata Kunci : *Lay Up Shoot, Pliometrik, Power,*

ABSTRACT

KHARISMA NUR MFATH, 2023. ***The Effect of Pliometric Training on Increasing Limb Muscle Power On Basketball Extracurricular Members of MTs Negeri 22 Jakarta. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.***

The purpose of this study was to determine the effect of Single Leg Hop and Wave Squad Plyometrics exercises on increasing leg muscle power for maximum Lay Up Shoot results in basketball games. The research method used is the Experimental method, where data collection is carried out 2 times and 16 meetings to carry out treatment. while the sample selected was 20 people using purposive sampling, namely the selection of samples with criteria such as age group and then able to perform the movements studied. The results showed that plyometrics training has a significant effect on increasing leg muscle power, then increasing leg muscle power affects the results of Lay Up Shoot. Based on the results of research, data processing, data analysis, and hypothesis testing, there is a significant increase from the treatment that has been carried out. With the significant results obtained, namely 2.50, thus from the results of this study it is proven that to produce a good Lay Up Shoot using maximum leg muscle power, plyometric training is one way to maximize the strength of leg muscle power.

Keywords : Plyometrics, Single Hop, Wav Squat