

ABSTRAK

Deni Kurnia Sandi. 2023. **Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap *Power Otot Tungkai***. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas keguruan da Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Olahraga sebagai aktivitas fisik atau jasmani dapat memberikan kepuasan kepada pelakunya sebagai kebutuhan individu. *Power* memiliki peran yang penting karena dalam olahraga membutuhkan tingkat daya ledak otot (*power*) yang baik termasuk dalam permainan voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Jumlah populasi sebanyak 20 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling* jenuh. Analisis menunjukkan bahwa Latihan *barrier hops* memberikan pengaruh berarti pada terhadap kekuatan *power* otot tungkai dalam bermain voli pada peserta didik ekstrakurukuler SMA Negeri 1 Karangnunggal Tasikmalaya. Hal ini berarti latihan *barrier hops* efektif dan efisien untuk daya ledak *power* otot tungkai dalam permainan voli.

Kata Kunci : *Barrier Hops*, *Power Otot Tungkai*, Permainan Voli.