

ABSTRAK

GALANG AULIA RAHMANADIREDA. 2019. **Perbandingan Pengaruh Latihan Lompat Naik Turun Tangga Satu Kaki Dengan Latihan Lompat Naik Turun Tangga Dua Kaki Terhadap *Power* Otot Tungkai**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

SMPN 1 Jatiwaras merupakan sekolah yang berada di kabupaten tasikmalaya yang setiap tahunnya mengikuti kegiatan O2SN tingkat kecamatan . prestasi yang dicapai O2SN tingkat kecamatan belum mencapai prestasi yang maksimal . salah satu penyebab kurangnya prestasi dikarenakan power otot tungkai pemain bola voli smpn 1 jatiwaras masih kurang . hal ini dilihat pada saat melakukan spike mudah di block oleh lawan maupun menyangkut net dikarena kurangnya tingginya lompatan atau tolakan , begitu pula pada saat melakukan block sering tidak berhasil karena kurangnya lompatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Perbandingan Pengaruh Latihan Lompat Naik Turun Tangga Satu Kaki Dengan Latihan Lompat Naik Turun Tangga Dua Kaki Terhadap *Power* Otot Tungkai. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Jatiwaras dengan jumlah 20 orang dengan pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampel yaitu mengambil seluruh anggota ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Jatiwaras yang berjumlah 20 orang sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan Lompat Naik Turun Tangga Satu Kaki Dengan Latihan Lompat Naik Turun Tangga Dua Kaki berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai para pemain bola voli SMPN 1 Jatiwaras. Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang keolahragaan, khususnya dengan cabang olahraga bola voli, bahwa hendaknya melakukan latihan pliometrik salah satunya latihan lompat naik turun tangga dengan satu kaki karena latihan tersebut sangat penting untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai saat melakukan lompatan.

Kata Kunci : Latihan Lompat Naik Turun Tangga Satu Kaki, Latihan Lompat Naik Turun Tangga Dua Kaki, *Power* Otot Tungkai