

ABSTRAK

GILANG NANDA FAUZANT. 2024. **PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DENGAN *BARRIER HOP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI (Eksperiment pada Anggota Ektrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Manonjaya)**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang ada tidaknya perbandingan pengaruh latihan pliometrik *jump to box* dengan *barrier hop* terhadap *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Manonjaya. Metode yang digunakan peneliti adalah metode eksperimen. Sebagian populasi dijadikan sampel yakni 20 orang yang berarti menggunakan teknik *non-equivalen*. Terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan kelompok A dan kelompok B terhadap *power* otot tungkai, hasil rata-rata antara kelompok A = 6,04 dan kelompok B = 2,69 dengan $t_{hitung} = 4,83$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,10$ anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Manonjaya. Hasil pengujian bahwa *jump to box* dan *barrier hop* terdapat pengaruh yang signifikan terlihat dari hasil hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima.

Kata Kunci : Latihan pliometrik *jump to box*, latihan pliometrik *barrier hop*, dan *power* otot tungkai

ABSTRACT

GILANG NANDA FAUZANT. 2024. **COMPARISON OF THE EFFECT OF JUMP TO BOX EXERCISES WITH BARRIER HOP ON LEMB MUSCLE POWER** (*Experiment on Volleyball Extracurricular Members of SMA Negeri 1 Manonjaya*). Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University. Tasikmalaya.

This study aims to obtain information about whether or not there is a comparison of the influence of jump to box plyometric training with barrier hop on leg muscle power in members of the Volleyball extracurricular at SMA Negeri 1 Manonjaya. The method used in the research is the experimental method. Part of the population was sampled, namely 20 people, which means using non-equivalent techniques. There is a significant difference in the effect between group A and group B exercises on leg muscle power, the average result between group A = 6.04 and group B = 2.69 with $t_{count} = 4.83$ is greater than $t_{table} = 2.10$ for members Volleyball extracurricular at SMA Negeri 1 Manonjaya. The test results show that jump to box and barrier hop have a significant influence as seen from the results of the hypothesis (H_0) being rejected and the working hypothesis being accepted.

Keywords: Jump to box plyometric exercise, barrier hop plyometric exercise, and leg muscle power.