

## ABSTRAK

ALFIN FIRDAUS. 2021. **Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Permainan Bola Voli**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Kota Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk bentuk latihan Pliometrik, terhadap kekuatan *power* tungkai permainan bola voli. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim bola voli GARSEDA Kabupaten Tasikmalaya 2021. Sampel yang digunakan adalah sampel jenuh sesuai dengan jumlah populasi sebanyak 20 peserta. Percobaan ini dilakukan di lapangan bola voli GARSEDA Kampung Sedalewih Desa Puteran Kecamatan Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*, dimana peserta diberikan tes awal (*pretest*) kemudian diberi perlakuan (*treatment*) yaitu bentuk bentuk latihan Pliometrik yang bervariasi kemudian melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes Vertikal jump. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka terdapat pengaruh secara berarti atau signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai permainan bola voli pada pemain tim GARSEDA Kabupaten Tasikmalaya tahun 2021 yang dibuktikan dari hasil  $t'$ hitung sebesar 5,03 berada di luar daerah penerimaan hipotesis ( $t'$ tabel sebesar 1,73). Dari hasil tersebut adanya peningkatan terhadap *power* tungkai sebagai akibat latihan bentuk bentuk pliometrik dalam permainan bola voli pada pemain bola voli GARSEDA Kabupaten Tasikmalaya 2021.

**Kata Kunci** : Pliometrik, *Power* Tungkai, Permainan Bola Voli

## **ABSTRACT**

*ALFIN FIRDAUS. 2021. The Effect of Plyometric Exercise Forms on Increasing Leg Power in Volleyball Game. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya City.*

*This study aims to determine the effect of the forms of plyometric training on the strength of leg power in volleyball games. The population in this study were players from the GARSEDA volleyball team, Tasikmalaya Regency 2021. The sample used was a saturated sample according to the total population of 20 participants. This experiment was conducted at the GARSEDA volleyball court, Sedalewih Village, Puteran Village, Pagerageung District, Tasikmalaya Regency. The method used is an experimental method with a one-group pretest-posttest design, where participants are given a pretest (pretest) and then given treatment (treatment), namely various forms of plyometric exercise and then perform a final test (posttest) to find out the results of the study. The instrument used in this research is the Vertical jump test technique. Based on the results of research, data processing, data analysis and hypothesis testing, there is a significant or significant effect on increasing the leg power of volleyball games on the players of the GARSEDA team, Tasikmalaya Regency in 2021 as evidenced by the results of t-count 5.03 being outside the area. acceptance of the hypothesis (t-table 1.73). From these results, there is an increase in leg power as a result of training in plyometric forms in volleyball games for GARSEDA volleyball players, Tasikmalaya Regency 2021.*

*Keywords: Plyometrics, Leg Power, Volleyball Game*