

ABSTRAK

BANYU AMANATULLILLAH, 2022, **Pengaruh Latihan *Plyometric* Implikasi Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Implikasi terhadap Hasil *Jump Shoot* Permainan Bola Basket**, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Plyometric* Implikasi Terhadap *Jump Shoot* Permainan Bola Basket putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Tasikmalaya”. Dalam Permainan Bola Basket *Power* merupakan hal yang sangat penting karena dalam permainan bola basket terdapat beberapa Teknik Gerakan yang membutuhkan kekuatan dan daya ledak otot. Pentingnya *Power* dalam Bola Basket, maka perlu adanya upaya peningkatan *Power* untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan *Plyometric* implikasi terhadap hasil *jump shoot* permainan bola basket putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen penelitian ini menggunakan *vertical jump*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang, dengan menggunakan teknik total *sampling* dan sampel berjumlah sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik ternyata secara empirik latihan *plyometric jump to box* berpengaruh secara berarti terhadap *implikasi jump shoot* dalam permainan bola basket pada pemain ekstrakurikuler putra SMA Negeri 4 Tasikmalaya.

Kata Kunci : *Plyometric, Jump Shoot, Pengaruh, Latihan, Bola Basket.*

ABSTRACT

BANYU AMANATULILLAH, 2022, Effect of Implications of Plyometric Exercise on Increasing Leg Muscle Power Implications of Jump Shoot Results in Basketball Games. *Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya*

This study aims to determine "The Effect of Implications of Plyometric Training on Jump Shoot in Men's Extracurricular Basketball Games at SMA Negeri 4 Tasikmalaya". In Basketball Games Power is very important because in basketball games there are several Movement Techniques that require muscle strength and explosive power. The importance of Power in Basketball, it is necessary to make efforts to increase Power to perfect the skills possessed. The purpose of this study was to obtain information about the effect of the implications of plyometric training on the jump shoot results in men's extracurricular basketball games at SMA Negeri 4 Tasikmalaya. The research method used is the experimental method and the research instrument uses a vertical jump. The population in this study were 20 extracurricular members, using a total sampling technique and a sample of 20 people. Based on the results of data processing using statistical tests, it turns out that empirically plyometric jump to box training has a significant effect on the implications of jump shoot in basketball games for men's extracurricular players at SMA Negeri 4 Tasikmalaya.

Keywords: Plyometric, Jump Shoot, Influence, Exercise, Basketball.