

**PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI IMPLIKASI PADA *SPIKE*
PERMAINAN BOLA VOLI**

(Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 5 Kota
Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022)

MELI RESTI FAUZI

182191176

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah siswa kurang memiliki kondisi fisik yang baik dan kurangnya intensitas latihan serta jarang menerapkan bentuk latihan plyometrik. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang “Pengaruh bentuk-bentuk latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai implikasi pada *spike* permainan bola voli (Eksperimen pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022)”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya sebanyak 20 orang dengan pengambilan sampel 20 orang menggunakan teknik *purposif sampling*. Berdasarkan Hasil pengolahan data, terdapat pengaruh yang berarti pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* tungkai dan berimplikasi terhadap peningkatan hasil *Spike* permainan bola voli, melalui uji kesamaan rata-rata uji satu pihak (t') dengan t'_{hitung} 3,27 lebih besar dari t'_{tabel} 1,78 dk (α) = 0,05. Kesimpulannya latihan *plyometric* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai implikasi pada *spike* permainan bola voli.

Kata Kunci : *plyometric, power* otot tungkai, *Spike, bola voli*

ABSTRACT

*The background of this research is that students lack good physical condition and lack exercise intensity and rarely apply plyometric exercises. The purpose of this study was to obtain information about "**The effect of forms of plyometric training on increasing leg muscle power, implications for spikes in volleyball games** (Experiments on extracurricular men's volleyball students at SMA Negeri 5 Tasikmalaya City in the 2021/2022 academic year)". The research method used is the experimental method. The research population for volleyball extracurricular students at SMA Negeri 5 Tasikmalaya City was 20 people with a sample of 20 people using a purposive sampling technique. Based on the results of data processing, there is a significant influence of the effect of plyometric training on increasing leg power and has implications for improving the results of Spike in volleyball games, through the one-party average test similarity test (t') with t' count 3.27 greater than t' table 1.78 dk (α) = 0.05. In conclusion, plyometric training can have a significant effect on increasing leg muscle power, with implications for spikes in volleyball games.*

Keywords: plyometric, leg muscle power, Spike, volleyball
