

ABSTRAK

AHMAD HIDAYAT 2025. **Perbandingan Pengaruh Latihan *Plyometric Jump In Place* Dengan *Standing Jump* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet SSB DK Privat U-15.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Plyometric merupakan jenis latihan fisik yang menekankan pada pembentukan power pada tubuh bagian bawah, latihan *plyometric* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan anggota gerak bawah antara lain” *bounds* (meloncat-melambung), *hops* (meloncat-loncat), *jumps* (melompat), *leaps* (melonjak), *skips* (melangkahmeloncat), *ricochets* (memantul), *jumping-in place*, *Standing Jump*, *multiple hop and jump*, *box drill*, *bounding* dan *dept jump*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *jump in place* dan *standing jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet SSB DK Privat U-15 di Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, subjek dalam penelitian ini adalah atlet SSB DK Privat U-15 Tasikmalaya, sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 16 atlet. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran melalui metode *pretest* dan *posttest*, untuk mengolah data penelitian ini menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data peningkatan hasil kelompok A, hipotesis pertama yang penulis ajukan bahwa $t_{hitung} = 5,33$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,76$. Dengan demikian, latihan *Jump In Place* mempunyai pengaruh yang berarti terhadap power otot tungkai dapat diterima dan terbukti. Berdasarkan analisis data peningkatan hasil kelompok B, hipotesis pertama yang penulis ajukan bahwa $t_{hitung} = 7,40$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,76$. Dengan demikian, latihan *Standing Jump* mempunyai pengaruh yang berarti terhadap power otot tungkai dapat diterima dan terbukti. Berdasarkan hasil pengujian perbedaan peningkatan hasil latihan, hipotesis ketiga yang penulis ajukan dari hasil rata-rata antara kelompok A = 0,208 dan kelompok B = 0,074 dengan hasil t_{hitung} kelompok A 5,33 dan kelompok B 7,40, lalu kemudian $t_{tabel} = 2,10$. Dengan demikian, latihan *Standing Jump* lebih berpengaruh secara berarti daripada latihan *Jump In Place* terhadap power otot tungkai atlet SSB DK Privat U-15 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci: *Jump In Place, Plyometric, Power otot tungkai, Standing Jump*

ABSTRACT

AHMAD HIDAYAT 2025. Comparison Influence of Plyometric Jump In Place Training with Standing Jump on Leg Muscle Power in SSB DK Privat U-15 Athletes. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Plyometric is a type of physical exercise that emphasizes the formation of power in the lower body, plyometric exercises that can be used to improve the ability of the lower limbs include "bounds, hops, jumps, leaps, skips, ricochets, jumping-in place, Standing Jump, multiple hop and jump, box drill, bounding and dept jump". This study aims to determine the effect of Jump In Place and Standing Jump on leg muscle power in SSB DK Privat U-15 athletes. The purpose of this study is to determine the effect of jump in place and standing jump exercises on increasing leg muscle power in SSB DK Private U-15 athletes in Tasikmalaya City. The research method used is the experimental method, the subject in this study is SSB DK Privat U-15 Tasikmalaya athletes, the sample taken in this study is 16 athletes. The sampling method in this study is random sampling. The data collection technique in this study uses tests and measurements through the pretest and posttest methods, to process the data of this study using the t-test. Based on the analysis of data on the increase in group A results, the first hypothesis proposed by the author is that $t_{count} = 5.33$ is greater than $t_{table} = 1.76$. Thus, Jump In Place exercises have a significant influence on leg muscle power is acceptable and proven. Based on the analysis of data on the improvement of group B results, the first hypothesis proposed by the author is that $t_{count} = 7.40$ is greater than $t_{table} = 1.76$. Thus, Standing Jump exercises have a significant influence on the strength of the leg muscles is acceptable and proven. Based on the results of testing the difference in the improvement of exercise results, the third hypothesis proposed by the author is from the average results between group A = 0.208 and group B = 0.074 with the calculation results of group A 5.33 and group B 7.40, then $t_{table} = 2.10$. Thus, Standing Jump training has a more significant effect than Jump In Place training on the leg muscle power of SSB DK Privat U-15 athletes in Tasikmalaya City.

Keywords: Jump In Place, Plyometric, Power otot tungkai, Standing Jump