

ABSTRAK

RIVAN PURNAMA. 2025. **Perbandingan Pengaruh Antara Latihan *Double leg bound* Dan *Jump to box* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang perbandingan pengaruh latihan *Double leg bound* dengan *Jump to box* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan penelitian adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-post group design*, dimana siswa diberikan tes awal (*pretest*) kemudian diberi perlakuan (*treatment*) yaitu bentuk latihan pliometrik kemudian melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil penelitian. Populasi dalam penelitian sebanyak 20 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 20 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes *Vertical Jump*. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka terdapat perbandingan pengaruh yang berarti antara latihan kelompok A dan kelompok B terhadap *power* otot tungkai, hasil rata-rata antara kelompok A = 18,5 dan kelompok B = 10,8 dengan $t^{\text{hitung}} = 4,04$ lebih besar dari $t^{\text{tabel}} = 2,10$ anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya. Dari hasil tersebut adanya perbandingan pengaruh, latihan *Double leg bound* lebih berarti daripada latihan *Jump to box* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya.

Kata kunci: *Double Leg Bound, Jump To Box, Power Otot Tungkai*

ABSTRACT

RIVAN PURNAMA. 2025. **Comparison of the Effects of Double Leg Bound and Jump to Box Exercises on Leg Muscle Power in Volleyball Extracurricular Students of SMP Negeri 12, Tasikmalaya City.** Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

This study aims to obtain information about the comparison of the effect of Double leg bound training with Jump to box on leg muscle power in volleyball extracurricular students of SMP Negeri 12 Tasikmalaya City. The method used in this study is an experimental method with a pretest-post group design, where students are given an initial test (pretest) then given treatment in the form of plyometric training and then do a final test (posttest) to find out the results of the study. The population in this study was 20 people and the sample used was 20 people. The sampling technique used was a saturated sampling technique. The instrument used in this study was the Vertical Jump test technique. Based on the results of the study, data processing, data analysis and hypothesis testing, there is a significant comparison of the effect between group A and group B training on leg muscle power, the average result between group A = 18.5 and group B = 10.8 with $t_{count} = 4.04$ greater than $t_{table} = 2.10$ members of volleyball extracurricular SMP Negeri 12 Tasikmalaya City. From these results, there is a comparison of the influence, Double leg bound training is more meaningful than Jump to box training in volleyball games for extracurricular students at SMP Negeri 12 Tasikmalaya City.

Keywords: Double Leg Bound, Jump To Box, Leg Muscle Power