

ABSTRAK

SARIP MAULANA.2019. **Pengaruh Latihan *Pliometrik* Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan *Pliometrik* Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Jatiwaras. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Jatiwaras dengan jumlah 20 orang dengan pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampel yaitu mengambil seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Jatiwaras yang berjumlah 20 orang sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan *pliometrik* naik turun tangga berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai para pemain bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Jatiwaras. Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang keolahragaan, khususnya dengan cabang olahraga bola voli, bahwa hendaknya selalu berupaya meningkatkan *power* otot tungkai karena *power* otot tungkai sangat perlu dimiliki oleh atlet terutama pada saat melakukan *spike* dan *block*.

Kata Kunci : Latihan *Pliometrik*, *Power* Otot Tungkai

ABSTRACT

SARIP MAULANA. 2019. Effect of Plyometric Training Going Up And Down Stairs on Increasing Leg Muscle Power. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of this study was to obtain information about the effect of pliometrik training going up and down stairs on increasing leg muscle power in volleyball extracurricular student at SMP Negeri 1 Jatiwaras. The research method used is the experimental method. The population in this study was the volleyball extracurricular activity at SMP Negeri 1 Jatiwaras with a total of 20 people. The total sample used was taking all student of the volleyball extracurricular activity at SMP Negeri 1 Jatiwaras, totaling 20 people as the research sample. Based on the results of data processing using statistical tests, it turns out that empirically the results of this study indicate that the plyometric training going up and down stairs Exercise has a significant effect on increasing the leg muscle power of volleyball players who are extracurricular student of SMP Negeri 1 Jatiwaras. Based on the results of the research above, the authors suggest to various parties related to the field of sports, especially with the sport of volleyball, that they should always try to increase leg muscle power because leg muscle power really needs to be owned by athletes, especially when doing spikes and blocks.

Keywords: *Plyometric Exercises, Leg Muscle Power*