

ABSTRAK

ASEP RIDWAN 2024, **Pengaruh Latihan *Plyometric Squat Jump* Terhadap Power Otot Tungkai**, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *plyometric squat jump* dapat berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *standing long jump*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024. Penulis menggunakan teknik sampel jenuh dengan mengambil sampel dari semua populasi untuk penelitian sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil analisis data statistika ternyata t_{hitung} sebesar 14,07 lebih besar dari t_{tabel} 1,729 dan berada di daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ ini berarti terdapat pengaruh yang berarti metode latihan *plyometric squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci: Futsal, Latihan *Plyometric Squat Jump*, *Power* Otot Tungkai

ABSTRACT

ASEP RIDWAN 2024, ***The Effect of Plyometric Squat Jump Training on Leg Muscle Power***, Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The aim of this research is to find out whether plyometric squat jump training can have an effect on increasing leg muscle power in Futsal Extracurricular Students at SMA Negeri 4 Tasikmalaya City. The instrument in this research was the standing long jump test. The population in this study were Futsal Extracurricular Students at SMA Negeri 4 Tasikmalaya City for the 2023/2024 academic year. The author used a saturated sampling technique by taking samples from the entire population for research as many as 20 people. Based on the results of statistical data analysis, it turns out that the t_{hitung} of 14,07 is greater than the t_{tabel} of 1,729 and is in the hypothesis acceptance area. Thus the hypothesis (H_o) is rejected at real initial $\alpha = 0.05$, this means that there is a significant influence of the plyometric squat jump training method on leg muscle power in futsal extracurricular students at SMA Negeri 4 Tasikmalaya City.

Keywords: Futsal, Leg Muscle Power, Plyometric Squat Jump Training