

ABSTRAK

VERGINIA SURBAKTI. 2025, **Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Atlet Ukm Tinju Universitas Siliwangi.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Olahraga tinju adalah salah satu olahraga yang sangat mengandalkan kekuatan tangan khususnya kekuatan otot lengan. Untuk itu setiap atlet diharuskan untuk mempunyai *power* yang mumpuni supaya bisa memenangkan suatu pertandingan tinju. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet tinju, dan tempat pelaksanaan penelitian dilakukan di Ukm tinju Universitas Siliwangi yang dilakukan dengan *treatment* selama 13 kali pertemuan atau 1 bulan. Dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang anggota aktif Ukm tinju Universitas Siliwangi. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *test two hand medicine ball putt* dan setelah dilakukan tes dilakukan teknik analisis data menggunakan perhitungan statistika. Setelah dilakukan perhitungan maka diperoleh hasil yang menunjukkan pengaruh yang signifikan pada peningkatan *power* atlet menggunakan latihan *plyometric* dan disimpulkan bahwa Latihan *Plyometric* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* atlet Ukm tinju Universitas Siliwangi.

Kata kunci: Latihan, *Plyometric*, Power, Tinju

ABSTRACT

VERGINIA SURBAKTI. 2025, ***The Effect of Plyometric Training on Increasing Arm Muscle Power of Ukm Boxing Athletes at Siliwangi University. Department of Physical Education.*** Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

Boxing is a sport that relies heavily on hand strength, especially arm muscle strength. For that every athlete is required to have qualified power in order to win a boxing match. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is an effect of plyometric training on increasing the arm muscle power of boxing athletes, and the place of research was conducted at Ukm boxing Siliwangi University which was carried out with treatment for 12 meetings or 1 month. With a sample size of 10 active members of Ukm boxing Siliwangi University. This research method is an experimental method and data collection techniques in this study using the two hand medicine ball putt test and after the test is carried out data analysis techniques using statistical calculations. After the calculation is done, the results obtained show a significant effect on increasing the power of athletes using plyometric training and it is concluded that Plyometric Training has a significant effect on increasing the power of Ukm boxing athletes at Siliwangi University.

Keywords: Exercise, Plyometric, Power, Boxing