

ABSTRAK

NISA NURSEIHAN. 2026. **Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang ada tidaknya pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan populasi 20 orang tim putra bola voli dan sampel 20 orang tim putra bola voli. Instrumen penelitian untuk *pretest-posttest* menggunakan *vertical jump*. Hasil tes ini diolah menggunakan rumus statistika. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dengan hasil rata-rata *pretest* 50 dan *posttest* 54.6 serta $t_{hitung} = 15.14$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1.73$ pada peserta ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci: Latihan *plyometric*, *power* otot tungkai

ABSTRACT

NISA NURSEIHAN. 2026. *The Effect of Plyometric Training on Increasing Leg Muscle Power in Volleyball Extracurricular Participants at SMP Negeri 5 Tasikmalaya City*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

This study aims to obtain information about the effect of plyometric training on increasing leg muscle power in the volleyball extracurricular participants of SMP Negeri 5 Tasikmalaya City. The method used in this study is an experimental method, with a population of 20 men's volleyball team and a sample of 20 men's volleyball team. The research instrument for the pretest-posttest used a vertical jump. The results of this test were processed using a statistical formula. There is a significant effect of plyometric training on increasing leg muscle power with an average pretest result of 50 and a posttest of 54.6 and t count = 15.14 greater than t table = 1.73 in the volleyball extracurricular participants of SMP Negeri 5 Tasikmalaya City. It can be concluded that there is an effect of plyometric training on increasing leg muscle power in the volleyball extracurricular volleyball players at SMP Negeri 5 Tasikmalaya.

Keywords: Plyometric training, leg muscle power