

ABSTRAK

HARDI GUNARTO. 2026. **Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 7 Kota Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 7 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh anggota ekstrakurikuler bola voli SMAN 7 Kota Tasikmalaya yang berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah *vertical jump test*. Teknik pengumpulan data melalui *pretest*, pemberian perlakuan latihan pliometrik selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali per minggu, dan *posttest*. Bentuk latihan meliputi *squat jump*, *tuck jump*, *box jump*, dan *hurdle jump*. Teknik analisis data menggunakan statistik dengan uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan *power* otot tungkai setelah diberikan latihan pliometrik ($p < 0,05$). Dengan demikian, latihan pliometrik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.

Kata kunci: bola voli, pliometrik, *power* otot tungkai, siswa

ABSTRACT

HARDI GUNARTO. 2026. *The Effect of Plyometric Exercises on Increasing Leg Muscle Power in Volleyball Extracurricular of SMAN 7 Tasikmalaya City*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

This study aims to determine the effect of plyometric exercises on increasing leg muscle power in volleyball extracurricular students of SMAN 7 Tasikmalaya City. The research method used an experiment with a one-group pretest-posttest design. The research population is all extracurricular members of SMAN 7 Tasikmalaya City volleyball which totals 17 people. The sampling technique uses purposive sampling. The research instrument is a vertical jump test. Data collection techniques through pretest, plyometric exercise treatment for 16 meetings with a frequency of 3 times per week, and posttest. Forms of exercise include squat jump, tuck jump, box jump, and hurdle jump. The data analysis technique uses statistics with a t-test. The results showed a significant increase in leg muscle power after being given plyometric exercises ($p < 0.05$). Thus, plyometric exercises have a significant effect on increasing the leg muscle power of extracurricular volleyball students of SMA Negeri 7 Tasikmalaya City.

Keywords: volleyball, plyometric, power leg muscles, student