

ABSTRAK

RAI AZILUHUNG WIJAKSANA. 2026. **Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Implikasinya Pada Hasil Jump Shoot Bola Basket.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan implikasinya pada hasil *jump shoot* bola basket. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, populasi penelitian ini adalah anggota UKM bola basket Universitas Siliwangi yang beranggotakan 87 orang. Dalam penelitian ini cara mengambil sampel dengan metode *simple random sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi yang berjumlah 20 orang sampel. Teknik pengumpulan data ini menggunakan test dan pengukuran melalui metode *pretest* dan *posttest*, yaitu memberikan test *vertical jump* dan tes *jump shoot* kemudian mengolah data ini menggunakan uji t. Berdasarkan dari hasil penelitian uji normalitas data *vertical jump*, nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,069 < 0,190$ dan $0,081 < 0,190$ dengan demikian kedua data tersebut berdistribusi normal. Untuk uji normalitas data *jump shoot*, nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,178 < 0,190$ dan $0,128 < 0,190$ dengan demikian kedua data tersebut berdistribusi normal. Uji homogenitas nilai *vertical jump* Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh F_{hitung} 1,036 dan F_{tabel} 2,168 maka hasil dari kesimpulan ini adalah homogen. Untuk uji homogenitas nilai *jump shoot* berdasarkan hasil perhitungan diperoleh F_{hitung} 1,220 dan F_{tabel} 2,168 maka hasil dari kesimpulan ini adalah homogen. Pengujian hipotesis *vertical jump*, nilai t_{hitung} 15,23 > t_{tabel} 1,73 dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis nol. Untuk pengujian hipotesis *jump shoot*, nilai t_{hitung} 5,81 > t_{tabel} 1,73 dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis nol. Kesimpulannya adalah latihan pliometrik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan implikasinya pada hasil *jump shoot* bola basket di UKM bola basket Universitas Siliwangi.

Kata kunci: Latihan pliometrik, *Power* Otot Tungkai, *Jump Shoot*

ABSTRACT

RAI AZILUHUNG WIJAKSANA. 2026. *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Implikasinya Pada Hasil Jump Shoot Bola Basket*. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

*This study aims to determine whether there is an effect of plyometric training on increasing leg muscle power and its implications on basketball jump shoot results. The research method used is an experimental method, the population of this study were members of the Siliwangi University basketball UKM which has 87 members. In this study, the method of taking samples using the simple random sampling method which is a sampling technique from population members that is carried out randomly without paying attention to the strata in the population totaling 20 samples. This data collection technique uses tests and measurements through pretest and posttest methods, namely providing vertical jump tests and jump shoot tests then processing this data using the *t* test. Based on the results of the study, the normality test for vertical jump data, the Lohitung < Lotabel value is $0.069 < 0.190$ and $0.081 < 0.190$ thus both data are normally distributed. For the normality test for jump shoot data, the Lohitung < Lotabel value is $0.178 < 0.190$ and $0.128 < 0.190$ thus both data are normally distributed. Vertical jump value homogeneity test Based on the calculation results obtained *F* count 1.036 and *F* table 2.168, the results of this conclusion are homogeneous. For the jump shoot value homogeneity test based on the calculation results obtained *F* count 1.220 and *F* table 2.168, the results of this conclusion are homogeneous. Vertical jump hypothesis testing, *t* count $15.23 > t$ table 1.73 and is outside the null hypothesis acceptance area. For jump shoot hypothesis testing, *t* count $5.81 > t$ table 1.73 and is outside the null hypothesis acceptance area. The conclusion is that plyometric training has a significant effect on increasing leg muscle power and its implications on basketball jump shoot results in the Siliwangi University basketball UKM.*

Keywords: Plyometric Training, Leg Muscle Power, Jump Shoot