

ABSTRAK

Rofiq Rahadian Purnama Putra 2026, **Efektivitas Latihan *Plyometric Standing Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMPN 10 Kota Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya efektivitas dari latihan *plyometric standing jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMPN 10 Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-posttest design* yang dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini merupakan siswa ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *vertical jump*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya efektivitas dari latihan *plyometric standing jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMPN 10 Kota Tasikmalaya. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 9,17 > t_{tabel} 2,17$, sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa latihan *plyometric standing jump* efektif terhadap peningkatan *power* otot tungkai setelah diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *plyometric standing jump (jump over barrier)*.

Kata Kunci: *Power Otot Tungkai, Plyometric Standing Jump*.

ABSTRACT

Rofiq Rahadian Purnama Putra 2026, *The Effectiveness of Plyometric Standing Jump Training on Leg Muscle Power in Badminton Extracurricular Students at SMPN 10 Tasikmalaya City*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

This study aims to determine the effectiveness of plyometric standing jump training on increasing leg muscle power in badminton extracurricular students of SMPN 10 Tasikmalaya City. This study uses a one group pretest-posttest design method where in this study there is no comparison group. The population of this study was 20 badminton extracurricular students. The instrument used was a vertical jump test. The test results showed that there was an effectiveness of plyometric standing jump training on increasing leg muscle power in badminton extracurricular students of SMPN 10 Tasikmalaya City. Hypothesis testing showed that the t count value was $9.17 > t$ table 2.17, so it showed that H_0 was rejected and H_a was accepted, which means that plyometric standing jump training was effective in increasing leg muscle power after being treated using plyometric standing jump training (jump over barrier).

Keywords: Leg Muscle Power, Plyometric Standing Jump.