

## ABSTRAK

**DEDI HIDAYAT. Pengaruh Latihan *Squat Jump* Menggunakan Metode *Weight Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Sma Negeri 5 Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* menggunakan metode *weight training* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *vertical jump* untuk mengukur *power* otot tungkai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *power* otot tungkai setelah diberikan latihan *squat jump* dengan metode *weight training*. Berdasarkan uji statistik, diperoleh bahwa latihan tersebut berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Dengan demikian, latihan *squat jump* menggunakan metode *weight training* efektif untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli.

Kata kunci: latihan, *power*, *Squat jump*, *weight training*.

## ABSTRACT

DEDI HIDAYAT. *The Effect of Squat Jump Training Using the Weight Training Method on Increasing Leg Muscle Power in Men's Volleyball Extracurricular Students at State High School 5 Tasikmalaya*. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

*This study aims to determine the effect of squat jump training using the weight training method on increasing leg muscle power in male volleyball extracurricular students at SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. The research method used was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 15 students. The instrument used was a vertical jump test to measure leg muscle power. The results showed that there was an increase in leg muscle power after being given squat jump training with the weight training method. Based on statistical tests, it was found that the training had a significant effect on increasing leg muscle power. Thus, squat jump training using the weight training method is effective for increasing leg muscle power in volleyball extracurricular students.*

*Keywords: Exercise, Power, Squat Jump, weight training .*