

Abstrak

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC JUMP TO BOX* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA PGRI GUMELAR BANYUMAS

Anggit Yugo Laksono, Kusnandar, Bayu Suko Wahono

Latar Belakang: *power* otot tungkai adalah salah satu kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam bermain bola voli di antaranya untuk melakukan *jumping smash*, *block*, *jumping service*, dan *plyometric jump to box* adalah salah satu media atau alat bantu untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap *power* otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMA PGRI Gumelar.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini menggunakan satu kelompok eksperimen dengan menggunakan *pretest*, *treatment* dan *posttest*. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes pengukuran. Sampel yang digunakan adalah siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA PGRI Gumelar dengan jumlah 20 siswa.

Hasil Penelitian: Hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara data *pretest* dan *posttest* dari *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA PGRI Gumelar ($P\ 0,003 < 0,05$), dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap *power* otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMA PGRI Gumelar, sehingga hipotesis H_a diterima.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap *power* otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMA PGRI Gumelar dengan nilai ($P\ 0,008$).

Kata Kunci: *plyometric jump to box*, *power* otot tungkai, Ekstrakurikuler.

Abstract

EFFECT OF PLYMETRIC JUMP TO BOX TO MUSCLE POWER OF LEG FOR MALE STUDENTS ON VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR IN PGRI SENIOR HIGH SCHOOL GUMELAR BANYUMAS

Anggit Yugo Laksono, Kusnandar, Bayu Suko Wahono

Background: Leg muscle power is one of physical condition which is have an effect in playing volleyball between is jumping smash, block, jumping service, and plyometric jump to box is one of media to increase leg muscle power. This research intend to know effect of practice plyometric jump to box to leg muscles power in male students on volleyball extracurricular in PGRI senior high school gumelar.

Research methods: This study uses the One-group pretest-posttest design. This design uses an experimental group using a pretest, and posttest treatment. Instrument research and data collection techniques used were test measurements. The samples used were male student on volleyball extracurricular in PGRI senior high school Gumelar with 20 students.

Research result: The test results paired t-test showed that there were significant differences between pretest and posttest from The leg muscle power to student on volleyball extracurricular PGRI senior highr scholl Gumelar ($P=0,003$), there for then could be concluded that there is effect practice plyometric jump to box to leg muscles power in male students on volleyball extracurricular in PGRI senior high school Gumelar, so the hypothesis Has accepted.

Conclusion: There is influence practice plyometric jump to box to leg muscles power in male students on volleball extracurricular in PGRI Senior high school Gumelar with value ($P 0,008$)

Keywords: Plyometric jump to box, Leg muscle power, extracurricular.