

ABSTRAK

Dony Prasetyo. *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMKN 2 Nawangan .* Skripsi. Pacitan. STKIP PGRI Pacitan, 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric hurdle jump* terhadap kemampuan *power* otot tungkai ekstrakurikuler bola voli SMKN 2 Nawangan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi experimental design* (eksperimen semu), dengan menggunakan metode *Two Groups Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 20 pemain. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 20 orang. Perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, dan pengambilan pengukuran *pretest* dan *posttest*. Instrumen pengambilan data menggunakan tes *vertical jump*. Teknik analisis data menggunakan bantuan Program *SPSS Versi 16.0 for windows*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis data dari uji hipotesis menggunakan program *SPSS versi 16.0 for windows* yaitu nilai t hitung = $3.528 > t$ tabel = 2.101 dan nilai *sig (2-tailed)* sebesar $0.002 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya peningkatan *power* otot tungkai terhadap pemain ekstrakurikuler bola voli SMKN 2 Nawangan. Latihan *plyometric hurdle jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain ekstrakurikuler bola voli SMKN 2 Nawangan. Dapat dibuktikan dengan hasil nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal (*pretest*) sebesar 59.40 cm sedangkan untuk nilai rata-rata (*mean*) pada tes akhir (*posttest*) sebesar 62.60 cm, terdapat selisih sebesar 3.20 cm.

Kata Kunci: Bola voli, *plyometric hurdle jump*, *vertical jump*.

ABSTRACT

Dony Prasetyo. *The Effect of Plyometric Hurdle Jump Training on Leg Muscle Power in Volleyball Extracurricular Players at SMKN 2 Nawangan. Thesis. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2023.*

This study aims to determine the effect of plyometric hurdle jump training on leg muscle power abilities in extracurricular volleyball at SMKN 2 Nawangan.

This type of quasi-experimental design research (quasi-experimental) uses the Two Groups Pretest-Posttest method. The population in this study was 20 volleyball extracurricular players. The samples taken from this study were 20 people. The treatment was conducted in 12 meetings, and pretest and posttest measurements were taken. The data collection instrument uses a vertical jump test. The data analysis technique uses the help of the SPSS Program Version 16.0 for Windows. Data analysis used the t-test.

The results of data analysis from hypothesis testing using the SPSS program version 16.0 for Windows are $t \text{ count} = 3.528 > t \text{ table} = 2.101$ and a sig (2-tailed) value of $0.002 < 0.05$, meaning that there is a significant effect. Based on the data analysis, it can be concluded that there was an increase in leg muscle power for volleyball extracurricular players at SMKN 2 Nawangan. The plyometric hurdle jump exercise affects increasing leg muscle power in volleyball extracurricular players at SMKN 2 Nawangan. The results of the average value can prove it (mean) in the initial test (pretest) of 59.40 cm, while for the average value (mean) in the final test (posttest) of 62.60 cm, there is a difference of 3.20 cm.

Keywords: *Volleyball, plyometric hurdle jump, vertical jump.*