

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 5 BANDAR LAMPUNG

Oleh

GILANG RAMADAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 5 Bandar Lampung. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control design group*. Sampel berjumlah 22 siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan plyometric dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah tes Standing Broad Jump. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dengan nilai $t_{hitung} = 46,080 > t_{tabel} = 2,228$ dan $p < 0,05$, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan dengan $t_{hitung} = 1,096 < t_{tabel} = 2,120$. Selain itu, hasil uji perbandingan antara kedua kelompok pada post-test menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan $t_{hitung} = 4,027 > t_{tabel} = 2,086$, yang berarti latihan plyometric memberikan pengaruh nyata dalam meningkatkan power otot tungkai. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* efektif dan direkomendasikan sebagai metode pengkondisian fisik untuk meningkatkan daya ledak tungkai bawah pada olahraga sekolah khususnya pada kegiatan futsal.

Kata kunci: latihan *plyometric*, power otot tungkai, futsal, *Standing Broad Jump*, ekstrakurikuler.

ABSTRACT

THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF LEG MUSCLE POWER IN THE FUTSAL EXTRACURRICULAR PROGRAM AT SMAN 5 BANDAR LAMPUNG

By

GILANG RAMADAN

This study aims to examine the effect of plyometric training on improving leg muscle power in futsal extracurricular students at SMAN 5 Bandar Lampung. The research employed an experimental method using a pretest-posttest ordinal pairing. A total of 22 students were selected as samples and divided into two groups: an experimental group that received plyometric training and a control group that received no treatment. The measurement instrument used was the Standing Broad Jump test. The statistical analysis revealed a significant improvement in the experimental group, with a $t\text{-value} = 46.080 > t\text{-table} = 2.228$ and $p < 0.05$, while the control group showed no significant change ($t\text{-value} = 1.096 < t\text{-table} = 2.120$). Furthermore, the comparison between both groups in the post-test indicated a significant difference ($t\text{-value} = 4.027 > t\text{-table} = 2.086$), confirming that plyometric training had a positive effect on enhancing leg muscle power. Based on these findings, it can be concluded that plyometric training is effective and recommended as a physical conditioning method to improve lower limb power in school sports, particularly in futsal activities.

Keywords: *plyometric training, leg muscle power, futsal, Standing Broad Jump, extracurricular.*