

## ABSTRAK

**PEBRIANTO GINTULANGI. 831 408 133 “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Power Otot Tungkai Siswa MTS Negeri Suwawa Pada Cabang Olahraga Bola Volly”**

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap power otot tungkai siswa MTS Negeri Suwawa pada cabang olahraga bola voli? Tujuan Penelitian: mengetahui seberapa besar pengaruh latihan plometrik terhadap power otot tungkai siswa MTS Negeri Suwawa pada cabang olahraga bola voli. Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan Eksperimen. Manfaat Penelitan: Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukkan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli

Desain pada penelitian ini adalah: *pre-post test* dengan analisis data menggunakan uji T-test. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa MTS Negeri Suwawa sebanyak 25 siswa..Hasil Penelitian: Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga *thitung* sebesar 15,24.Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *tdaftar* 2,80. ternyata harga *thitung* telah berada di dalam daerah penerimaan HA Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa HA diterima dan tidak dapat menerima Ho. Jadi dapat disimpulkan berarti latihan pliometrik (Bentuk Latihan Multiple box-to-box Jumps) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yakni” terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap power otot tungkai siswa MTS Negeri Suwawa pada cabang olahraga bola voli” dapat diterima.

**Kata Kunci:** Power Otot Tungkai, Pliometrik, Vertical Jump, Bola Volly.