

**PENGARUH *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT-OTOT TUNGKAI
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMK YAYASAN PENDIDIKAN UMAT ISLAM
JAKARTA**

Kurniawan Dwi Febriyanto

Abstrak

Pada dasarnya *power* adalah kemampuan seseorang untuk dapat menggerakkan kekuatannya secara maksimal dalam waktu sependek-pendeknya. *Plyometric Training* adalah bentuk kombinasi pelatihan isometrik dan isotonik yang mempergunakan pembebanan dinamis, pliometrik atau regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali, atau pelatihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian merupakan siswa anggota ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan dan didapat sebanyak 32 siswa. Tes yang digunakan untuk mengukur *power* adalah *Depth-Vertical Jump*. Latihan dilakukan selama 6 minggu di SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *plyometric training* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai melalui penghitungan statistik diperoleh hasil ($p=0,048$) Dengan demikian, hipotesis 1 yang diajukan diterima, jadi *plyometric training* memberikan peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.

Kata Kunci : *Depth-Vertical Jump Test, Plyometric Training, Power* otot-otot tungkai, Sepakbola

**THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON
IMPROVEMENT LIMB MUSCLE POWER
OF THE EXTRACURRICULAR SOCCER
STUDENTS IN SMK YAYASAN
PENDIDIKAN UMAT ISLAM
JAKARTA**

Kurniawan Dwi Febriyanto

Abstract

Basically power is a person's ability to be able to move his power to the maximum in a short. Plyometric Training is a combination of isometric and isotonic training that utilizes dynamic load, plyometric or stretching before muscles contract again, or training that allows muscles to achieve maximum strength in the shortest time possible. This research was conducted to determine the effect of plyometric training on increasing the limb muscle power of students of extracurricular soccer Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta Vocational High School. This study is an experimental study with pretest-posttest control group design. The sample of this research is the students of the extracurricular soccer of Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta Vocational High School chosen according to the inclusion criteria that have been set and got as many as 32 students. The test used to measure power is the Depth-Vertical Jump Test. The training was conducted for 6 weeks at Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta Vocational High School. The results showed that plyometric training influenced limb muscle power through statistical calculation obtained results ($p = 0.048$) Thus, the proposed hypothesis is accepted, so plyometric training provides increased limb muscle power in students extracurricular soccer Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta Vocational High School.

Keywords : Depth-Vertical Jump Test, Limb Muscle Power, Plyometric Training, Soccer