

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap *power* tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah kuantitatif (pre-eksperimental) dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian terdiri dari 12 siswa kelas VI yang mengikuti latihan *plyometric* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu. Data diukur menggunakan tes *vertical jump* sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest-posttest*). Hasil analisis statistik menunjukkan peningkatan signifikan pada *power* tungkai siswa setelah mengikuti program latihan *plyometric*. Dengan rata-rata hasil *pretest* adalah 27.08 dan *posttest* adalah 29.00, dan hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 9.931 dan t_{table} (df 11) 2.201 dengan Sig (p) $0.000 < 0.05$. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *plyometric* efektif dalam tingkat sekolah dasar. Sehingga metode latihan *plyometric* dapat berpengaruh terhadap *power* tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli kelas VI di SDN 1 Mekarjadi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi program latihan olahraga disekolah dasar dan menjadi referensi bagi Pelatih atau Guru olahraga dalam merancang program latihan yang efektif.

Kata Kunci : *Plyometric*, *Power* tungkai, Bola voli, Siswa sekolah dasar, *Vertical jump*