

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *star jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai, serta membandingkan efektivitas kedua jenis latihan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*pretest-posttest design*". Subjek penelitian adalah 20 atlet putra ekstrakurikuler bolavoli (usia 17-18 tahun) di SMK Miftahussalam, Kabupaten Ciamis, yang dibagi menjadi dua kelompok (masing-masing 10 atlet). Data dikumpulkan menggunakan *vertical jump test* sebelum dan sesudah program latihan selama enam minggu (tiga sesi per minggu). Data dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* dengan bantuan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) latihan *star jump* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai (selisih rata-rata 2,4 cm, $p=0,000$); (2) latihan *knee tuck jump* juga memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai (selisih rata-rata 1,5 cm, $p=0,002$); dan (3) terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas latihan *star jump* dan *knee tuck jump* ($p=0,012$), di mana latihan *star jump* memberikan peningkatan *power* otot tungkai yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *knee tuck jump* pada subjek yang diteliti.

Kata Kunci: *Star jump*, *knee tuck jump*, *power* otot tungkai, bolavoli, latihan pliometrik.