

## ABSTRAK

**ARIS SUPRIATNA. 2124220065. Perbandingan Latihan *Barrier Hops* Dan *Repeated Jump Ability* Terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai Pembimbing I Gani Kardani, M.Pd. Pembimbing II Hendra Rustiawan, M.Pd.**

---

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh latihan *Barrier Hops* dan *Repeated Jump Ability* (RJA) terhadap kemampuan power otot tungkai pada atlet bola voli. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain Two Group Pretest–Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 24 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri atas 12 orang. Kelompok pertama diberikan latihan *Barrier Hops*, sedangkan kelompok kedua diberikan latihan *Repeated Jump Ability*. Kemampuan power otot tungkai diukur menggunakan *Repeated Squat Jump Test*. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, Paired Sample t-test, dan Independent Sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan mampu meningkatkan kemampuan power otot tungkai. Namun, latihan *Repeated Jump Ability* (RJA) memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan latihan *Barrier Hops*. Dengan demikian, latihan *Repeated Jump Ability* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai atlet bola voli dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam penyusunan program latihan.

Kata kunci: *Barrier Hops*, *Repeated Jump Ability*, power otot tungkai, bola voli.