**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kemampuan *vertical jump* pemain bola voli di *Ge-Lighting* Sleman DIY.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra di *Ge-Lighting* Sleman DIY yang berjumlah 23 pemain. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 23pemain. Instrumen yang digunakan untuk tes kekuatan otot tungkai adalah *leg dynamometer,* tes kecepatan dengan lari 30 meter dan untuk tes power tungkai menggunakan tes *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap kecepatan pada pemain bola voli di *Ge-Lighting* Sleman DIY, dengan nilai t hitung 6.038 > t tabel 2.07, dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05, kenaikan persentase sebesar 2.59%. (2) Ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *vertical jump* pemain bola voli di *Ge-Lighting* Sleman DIY, dengan nilai t hitung 7.288 > t tabel 2.07, dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05, kenaikan persentase sebesar 4.29%.

*Kata kunci: plyometric, kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kemampuan vertical jump*