

ABSTRAK

TAUFIQ ISMAIL. 2019. **Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power Otot Tungkai***. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power Otot Tungkai* pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP IT Ibadurrohman. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler futsal SMP IT Ibadurrohman dengan jumlah 20 orang dengan pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampel yaitu mengambil seluruh anggota ekstrakurikuler futsal SMP IT Ibadurrohman yang berjumlah 20 orang sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil pengolahandata dengan uji statistik, ternyata secara empirik hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan *Split Squat Jump* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *powerotot tungkai* para pemain futsal anggota ekstrakurikuler SMP IT Ibadurrohman. Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang keolahragaan, khususnya dengan cabang olahraga futsal, bahwa hendaknya selalu berupaya meningkatkan *power* otot tungkai karena *power* otot tungkai sangat perlu dimiliki oleh atlet terutama pada saat melakukan *shooting*.

Kata Kunci : Latihan *Split Squat Jump*, *Power Otot Tungkai*

ABSTRACT

TAUFIQ ISMAIL. 2019. *Effect of Split Squat Jump Exercise on Increasing Leg Muscle Power*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of this study was to obtain information about the effect of Split Squat Jump Exercise on Increasing Leg Muscle Power in futsal extracurricular members of SMP IT Ibadurrohman. The research method used is the experimental method. The population in this study was the futsal extracurricular activity at SMP IT Ibadurrohman with a total of 20 people. The total sample used was taking all members of the futsal extracurricular activity at SMP IT Ibadurrohman, totaling 20 people as the research sample. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically the results of this study indicate that the Split Squat Jump Exercise has a significant effect on increasing the leg muscle power of futsal players who are extracurricular members of SMP IT Ibadurrohman. Based on the results of the research above, the authors suggest to various parties related to the field of sports, especially with the sport of futsal, that they should always try to increase leg muscle power because leg muscle power really needs to be possessed by athletes, especially when shooting.

Keywords: Split Squat Jump Exercise, Leg Muscle Power