

ABSTRAK

NADIANA HOERUL UMAM. 2023. **Pengaruh Latihan *Lunges Jump* Dan *Squat Speed Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai** (Eksperimen Pada Siswa Putra Usia 13-15 Tahun SSB Al-Hilal Kab. Tasikmalaya). Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*, dimana penelitian ini terdapat tes awal (*pretest*) kemudian diberi perlakuan (*treatment*) yaitu berupa latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan kepada siswa putra usia 13-15 tahun SSB Al-Hilal Kab. Tasikmalaya dengan jumlah populasi 25 orang. Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel dengan teknik *total sampling* sebanyak 25 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa *vertical jump test* sesuai dengan instrumen penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* terdapat pengaruh secara berarti atau signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra usia 13-15 tahun SSB Al-Hilal Kab. Tasikmalaya yang dibuktikan dari hasil t' hitung sebesar 2,58 berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t' tabel sebesar 1,71). Dari hasil tersebut adanya peningkatan terhadap *power* otot tungkai sebagai akibat latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* pada siswa putra usia 13-15 tahun SSB Al-Hilal Kab. Tasikmalaya.

Kata kunci : *Lunges Jump, Otot Tungkai, Power, Squat Speed Jump.*