

ABSTRAK

ARDI MUHAMAD FAUZI. 2024. **Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Pentingnya *power* otot tungkai dalam olahraga, terkhusus olahraga prestasi. Maka, seorang atlet dituntut memiliki *power* otot tungkai yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh atlet. Mengingat pentingnya hal tersebut, maka dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai perlunya salah satu bentuk latihan yaitu dengan bentuk latihan *split squat jump*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 6 Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode *One group pretest-posttest design* yang dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini merupakan anggota Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 6 Tasikmalaya yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah *standing broad jump*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari latihan menggunakan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 6 Tasikmalaya. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 9,50 > t_{tabel} 1,83$, sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai setelah diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *split squat jump*.

Kata Kunci: *Power* otot tungkai, *Split squat jump*, *Standing board jump*

ABSTRACT

ARDI MUHAMAD FAUZI. 2024. *The Effect of Split Squat Jump Training on Increasing Limb Muscle Power*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The importance of leg muscle power in sports, especially sports achievements. So, an athlete is required to have good leg muscle power, because this of course will affect the achievements that will be achieved by athletes. Given the importance of this, in an effort to increase leg muscle power, one form of exercise is needed, namely the split squat jump exercise. This study aims to determine how much influence split squat jump training has on increasing leg muscle power in members of the Taekwondo Extracurricular of SMA Negeri 6 Tasikmalaya. This study uses the One group pretest-posttest design method in which there is no comparison group in this study. The population of this study were members of the Taekwondo Extracurricular of SMA Negeri 6 Tasikmalaya, totaling 10 people. The instrument used is the standing broad jump. The test results show that there is an effect of training using split squat jump on increasing leg muscle power in members of the Taekwondo Extracurricular of SMA Negeri 6 Tasikmalaya. Hypothesis testing shows that the tcount value is $9.50 > t_{table} 1.83$, so this shows that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is a significant effect on increasing leg muscle power after being treated using split squat jump training.

Keywords: *Leg muscle power, Split squat jump, Standing board jump*