

ABSTRAK

VALLENT YUSTISIA ALESSI. 2026. **Pengaruh Latihan *Bulgarian Split Squat* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Ukm Bola Basket Universitas Siliwangi.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan *power* otot tungkai dalam permainan bola basket yang berperan dalam menunjang berbagai teknik dasar seperti *shooting*, *lay up*, *rebound*, dan *sprint*. Berdasarkan hasil observasi awal pada atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi, masih terdapat atlet yang memiliki *power* otot tungkai yang belum optimal sehingga mempengaruhi performa dalam permainan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan *Bulgarian split squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 87 atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi, sedangkan sampel penelitian berjumlah 20 orang yang ditentukan menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes untuk mengukur *power* otot tungkai dengan desain tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata tes awal sebesar 50,8 dan tes akhir sebesar 54,1 dengan standar deviasi masing-masing 8,54 dan 7,9. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai Chi^2_{hitung} tes awal sebesar 2,04 dan tes akhir sebesar 2,98 yang lebih kecil dari Chi^2_{tabel} . Uji homogenitas menunjukkan nilai F_{hitung} sebesar 1,23 lebih kecil dari F_{tabel} sehingga data bersifat homogen. Selanjutnya hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 15,20 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,73, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *latihan bulgarian split squat* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.

Kata kunci: latihan, *Bulgarian split squat*, *power* otot tungkai, bola basket.

ABSTRACT

VALLENT YUSTISIA ALESSI. 2026. *The Effect of Bulgarian Split Squat Exercise on Increasing Leg Muscle Power in Siliwangi University Basketball Student Activity Unit Athletes*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

This research is motivated by the importance of lower limb muscle power in basketball, which supports fundamental techniques such as shooting, lay-up, rebounding, and sprinting. Initial observations on athletes from the Siliwangi University Basketball UKM revealed that some still had suboptimal lower limb muscle power, affecting their in-game performance. This study aims to prove the effect of latihan bulgarian split squat training on improving lower limb muscle power among Siliwangi University Basketball UKM athletes. The research employed an experimental method with a quantitative approach. The population consisted of 87 athletes from the Siliwangi University Basketball UKM, while the sample included 20 individuals selected via random sampling. The research instrument was a test measuring lower limb muscle power, using a pre-test and post-test design. Results showed a pre-test average of 50.8 and post-test average of 54.1, with standard deviations of 8.54 and 7.9, respectively. Normality tests indicated normally distributed data, with χ^2 calculated values of 2.04 (pre-test) and 2.98 (post-test), both lower than the χ^2 table value. Homogeneity tests yielded an F calculated value of 1.23, lower than the F table value, confirming data homogeneity. Hypothesis testing revealed a t calculated value of 15.20, exceeding the t table value of 1.73. Thus, it can be concluded that latihan bulgarian split squat training significantly enhances lower limb muscle power in Siliwangi University Basketball UKM athletes.

Keywords: training, Bulgarian split squat, lower limb muscle power, basketball.