

## ABSTRAK

Erik Firmansyah (2124210075) Skripsi ini berjudul, "Pengaruh Latihan Power Step-Up dengan Lunge Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai." Skripsi program studi Pendidikan Jasmani Universitas Galuh Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Ibu Sri Maryati, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

---

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan power step-up dengan lunge jump terhadap peningkatan power tungkai. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design. Lokasi penelitian di SMP Negeri 4 Pamarican Kabupaten Ciamis. Subjek penelitian yaitu 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Instrument test yang digunakan yaitu vertial jump. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 26, hasil pengolahan data terdiri dari: 1. Latihan power step up memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan power tungkai. 2. Latihan lunge jump memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai. 3. Terdapat perbedaan secara signifikan antara latihan power step up dengan lunge jump terhadap peningkatan power otot tungkai. Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan power step-up dengan lunge jump terhadap peningkatan power tungkai. Saran: Diharapkan sebagai salah satu pertimbangan bentuk latihan power step-up dengan lunge jump dapat dijadikan bahan latihan kondisi fisik pada unsur biomotorik power tungkai.

Kata kunci: Lunge jump, Power step-up, Tungkai