

ABSTRAK

FELKIN EKA RAMADHAN (2124220114). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Box Jump* Dan *Harvard Step* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Nomor Lompat Jauh” Di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Mohamad Rezha, M.Pd., selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *box jump* dan *harvard step* serta perbedaan efektivitas kedua bentuk latihan terhadap peningkatan *power* tungkai siswa pada nomor lompat jauh di SDN 2 Banjarharja. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *Pretest-Posttest Group Design*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas IV, V, dan VI sebanyak 90 siswa, sedangkan sampel diambil sebanyak 30 siswa menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* yang kemudian dibagi acak ke dalam dua kelompok perlakuan. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah *vertical jump test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *box jump* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai (t hitung = 48,511; $p = 0,000 < 0,05$) dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,73 cm. Latihan *harvard step* juga berpengaruh signifikan (t hitung = 26,458; $p = 0,000 < 0,05$) dengan rata-rata peningkatan sebesar 3,33 cm. Pengujian hipotesis komparatif membuktikan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua latihan (t hitung = 13,893; $p = 0,000 < 0,05$). Kesimpulannya, kedua latihan efektif meningkatkan *power* tungkai, namun latihan *box jump* memberikan pengaruh yang lebih tinggi secara nyata dibandingkan latihan *harvard step* pada nomor lompat jauh.

Kata Kunci: *Box Jump, Harvard Step, Power Tungkai, Lompat Jauh.*