

ABSTRAK

Vina Nurfaidah (2124200017) Skripsi ini berjudul, “Pengaruh Latihan *Box Shuffle Step* dengan *Double Box Shuffle Step* Terhadap *Power* Tungkai.” Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Galuh Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Ibu Risma, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Muhammad Nurzaman, M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan seara positif pada *power* tungkai dari hasil perlakuan *box shuffle step* dengan *double box shuffle step*. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen two group pretest posttest design*. Lokasi penelitian di Perguruan Pencak Silat Itsbatul Husna Panumbangan Kabupaten Ciamis. Subjek penelitian yaitu 10 orang putra dan 10 orang putri yang rata-rata usia 16-17 tahun. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 24, hasil pengolahan data terdiri dari: 1. Latihan *box shuffle step* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* tungkai pada atlet Pencak Silat Perguruan Itsbatul Husna Panumbangan Kabupaten Ciamis. 2. Latihan *double box shuffle step* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* tungkai pada atlet Pencak Silat Perguruan Itsbatul Husna Panumbangan Kabupaten Ciamis. 3. Adanya perbedaan yang signifikan antara latihan *box shuffle step* dengan *double box shuffle step* terhadap *power* tungkai pada atlet Pencak Silat Perguruan Itsbatul Husna Panumbangan Kabupaten Ciamis. Kesimpulan: Latihan *box shuffle step* dan *double box shuffle step* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* tungkai pada atlet Pencak Silat Perguruan Itsbatul Husna Panumbangan Kabupaten Ciamis.

Kata kunci: *Box shuffle step*, *Double box shuffle step*, *Power*, Tungkai.