

## ABSTRAK

**JENAL ARIPIIN. NIM: 2124200031.** Skripsi ini berjudul “Pengaruh Modifikasi Latihan *Jumping* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai”. Selama penulisan skripsi ini, penulis dibawah bimbingan Ibu Risma, S.Si., M.Pd sebagai pembimbing I dan Ibu Isna Daniyati Nursasih, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II.

---

Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan yaitu untuk mengetahui mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi latihan *jumping* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa MTs Ash-Shiddiqin. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental designs*, salah satu desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*one-group pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra MTs Ash-Shiddiqin yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sejumlah 14 orang siswa. Sampel diambil 14 siswa. Kelompok modifikasi latihan *jumping* memperoleh nilai  $t\text{-hitung} = 3,18$  lebih besar dari  $t\text{-tabel} (1,71)$ , artinya modifikasi latihan *jumping* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa MTs Ash-Shiddiqin. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari penelitian yang penulis lakukan melalui suatu pengukuran terhadap sampel, maka penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan berikut: “Terdapat pengaruh yang signifikan dari proses modifikasi latihan *jumping* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa MTs Ash-Shiddiqin.”