

ABSTRAK

ANGGA TAUFIK HIDAYATULOH (2124200011). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Single Leg Hurdle Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai.” Di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Ruli Sugiawardana, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II.

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Single Leg Hurdle Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai”. Penelitian ini bertujuan guna mengevaluasi seberapa besar pengaruh latihan *single leg hurdle hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 3 Sukaraja.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain “*Pretest Posttest Control Group Design*”. Populasi yang menjadi fokus penelitian adalah anggota ekstrakurikuler pencak silat SMPN 3 Sukaraja yang berjumlah 40 orang. Sebagai sampel, dipilih 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel tersebut terbagi dua kelompok: kelompok pertama menjalani latihan *single leg hurdle hop*, sementara kelompok kedua tidak menerima perlakuan dan berfungsi sebagai kelompok kontrol. Latihan dilakukan tiga kali seminggu selama 16 kali pertemuan. Untuk mengukur *power* otot tungkai, digunakan instrumen tes *standing broad jump*. Analisis data dilakukan dengan uji-t.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa (1) terdapat peningkatan *power* sebesar 0,44 m setelah atlet mengikuti latihan *single leg hurdle hop*, dengan nilai *t* hitung 9,519 yang lebih besar dari *t* tabel 2,364 dan nilai signifikansi 0,007 yang lebih kecil dari 0,05. (2) Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan peningkatan, dengan nilai *t* hitung 0,373 yang lebih kecil dari *t* tabel 2,364 serta nilai signifikansi 0,625 yang lebih besar dari 0,05. Berdasarkan temuan tersebut, disimpulkan bahwa latihan *single leg hurdle hop* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 3 Sukaraja sebesar 0,44 m.

Kata Kunci: *Otot tungkai, pencak silat, plyometric, power, single leg hurdle hop.*