

ABSTRAK

Alini Nurani (2124200019) Skripsi ini berjudul, “Perbandingan Latihan *Forward Squat Jumps* dengan *Short Run-up Triple Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai.” Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani UNIGAL. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Ibu Risma, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Muhammad Nurzaman, S.Pd., selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari latihan *forward squat jumps* dengan latihan *short run-up triple jump* terhadap peningkatan *power* tungkai. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental design*. Lokasi penelitian di SD Negeri 2 Bojongmenger Kabupaten Ciamis. Sampel penelitian berjumlah 26 orang putri yang tergabung dalam ekstrakurikuler bolavoli. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 26 hasilnya adalah: 1. Latihan *forward squat jumps* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswi SD Negeri 2 Bojongmenger Kabupaten Ciamis. 2. Latihan *short run-up triple jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswi SD Negeri 2 Bojongmenger Kabupaten Ciamis. 3. Adanya perbedaan yang signifikan antara latihan *forward squat jumps* dengan *short run-up triple jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswi SD Negeri 2 Bojongmenger Kabupaten Ciamis. Kesimpulan bahwa latihan *forward squat jumps* dengan *short run-up triple jump* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Saran: Diharapkan adanya penelitian yang melibatkan siswa putra karena terlihat ketika melaksanakan penelitian di lapangan siswa putra pun cenderung memiliki rasa ketertarikan dan menggugah untuk mencoba melakukan gerakan pada ke-dua variabel serta *instrument test*.

Kata kunci: *Forward Squat Jumps*, *Power*, *Short Run-up Triple Jump*, *Standing broadjump*,