

ABSTRAK

Deka Dian Romdoni. 2124220081. Perbandingan Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Nordic Curls Terhadap Peningkatan Power Tungkai. Pembimbing I Sri Maryati, M.Pd. Pembimbing II, Muhammad Nurzaman, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Squat Jump dan Nordic Curls terhadap peningkatan power tungkai serta untuk mengetahui metode latihan yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap peningkatan power tungkai. Power tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga karena berperan dalam menghasilkan gerakan eksplosif seperti melompat, berlari, dan melakukan perubahan arah dengan cepat. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain Two Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang memenuhi kriteria penelitian, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 24 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan Squat Jump dan kelompok latihan Nordic Curls. Instrumen yang digunakan untuk mengukur power tungkai adalah tes Vertical Jump. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, uji t berpasangan (*paired sample t-test*), dan uji t independen (*independent sample t-test*) pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Squat Jump dan Nordic Curls sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai. Kedua metode latihan mampu meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai melalui adaptasi neuromuskular dan peningkatan kekuatan otot. Namun demikian, hasil perbandingan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan tersebut terhadap peningkatan power tungkai. Metode latihan yang memberikan peningkatan lebih besar dinilai lebih efektif untuk digunakan dalam program latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan eksplosif tungkai.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan Squat Jump dan Nordic Curls efektif dalam meningkatkan power tungkai, serta terdapat perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan tersebut terhadap peningkatan power tungkai. Oleh karena itu, kedua metode latihan dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik atlet.

Kata Kunci: Squat Jump, Nordic Curls, Power Tungkai, Vertical Jump, Latihan Fisik.