

ABSTRAK

Bayu Supriyadi (2124210111) Skripsi ini berjudul, “pengaruh latihan dampak latihan *bulgarian split squat* dan *side-to-side box jump* terhadap peningkatan *power* tungkai.” Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Ibu Sri Maryati, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Ucu Abdul Ropi, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Bulgarian Split Squat dan Side-to-Side Box Jump terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet sepak bola PSB Moeda Kabupaten Cilacap. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest yang melibatkan 16 atlet usia 17–18 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan Bulgarian Split Squat dan kelompok latihan Side-to-Side Box Jump. Instrumen penelitian menggunakan Vertical Jump Test untuk mengukur power otot tungkai. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, dan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Bulgarian Split Squat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai ($t = 9,97$; Sig. = 0,000). Latihan Side-to-Side Box Jump juga memberikan pengaruh yang signifikan ($t = 8,88$; Sig. = 0,000). Hasil uji independent sample t-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode latihan ($t = 2,813$; Sig. = 0,014), sehingga latihan Bulgarian Split Squat memberikan peningkatan yang lebih baik dibandingkan latihan Side-to-Side Box Jump. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan efektif dalam meningkatkan power otot tungkai atlet sepak bola, namun latihan Bulgarian Split Squat memberikan peningkatan yang lebih besar. Oleh karena itu, kedua metode latihan dapat dijadikan alternatif dalam program latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kemampuan eksplosif tungkai atlet.

Kata kunci: *Bulgarian split squat*, *Side-to-side box jump*, *Power* otot tungkai, *Vertical jump*, Sepak bola.