

ABSTRAK

Ibnu Mustofa (2122240161) Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Lateral Hurdle Jump* Terhadap Hasil *Power* Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli. Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Dr. Risma, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Ucu Abdul Ropi, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh serta perbedaan efektivitas antara latihan *hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Muhammadiyah 2 Banjarsari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli, dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang yang dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai adalah *vertical jump test*. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *paired sample t-test*, diperoleh kesimpulan bahwa latihan *hurdle jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai (selisih rata-rata 4,67 cm, Sig. 0,000 < 0,025). Demikian pula dengan latihan *lateral hurdle jump* yang juga memberikan pengaruh signifikan (selisih rata-rata 3,33 cm, Sig. 0,000 < 0,025). Selain itu, hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai Sig. 0,005 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok latihan *hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

Kata Kunci: *Hurdle jump*, *Lateral hurdle jump*, *Power* otot tungkai, Bolavoli.