

ABSTRAK

Firman Sutansah Pratama (2124220113) Judul skripsi aalah, “Pengaruh *Jump and hold* dan *Hop and hold* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot 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 Muhammad Nurzaman, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump and hold* dan *hop and hold* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan membagi sampel menjadi dua kelompok latihan, yaitu kelompok *jump and hold* dan kelompok *hop and hold*, masing-masing terdiri dari 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Data dianalisis menggunakan bantuan SPSS 26 melalui uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, dan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok jump and hold sebesar 162,10 cm dan meningkat menjadi 165,00 cm pada tes akhir, sedangkan kelompok hop and hold meningkat dari 132,40 cm menjadi 135,20 cm. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 pada kelompok jump and hold dan 0,000 pada kelompok hop and hold, sehingga kedua bentuk latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Hasil independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,022, sehingga terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok jump and hold dan hop and hold. Dengan demikian, latihan jump and hold dan hop and hold dapat digunakan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, dengan masing-masing latihan memberikan karakteristik adaptasi yang berbeda.

Kata kunci: jump and hold, hop and hold, daya ledak otot tungkai, standing broad jump.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "PENGARUH JUMP AND HOLD DAN HOP AND HOLD TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI" beserta seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang akan di jatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya tulis saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Ciamis, 18 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and red revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "10000", "METERAI TEMPEL", and the serial number "F2D27ACK110243936".

Firman Sutansah Pratama

NIM 2124220113