

ABSTRAK

Wili Arjuno (2026) Skripsi ini berjudul “ Pengaruh Latihan Menendang Di Dalam Air Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai “. Selama Penyusunan Skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd. sebagai Pembimbing I dan Bapak Tony Hartono, M.Pd .AIFMO-P Sebagai Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menendang di dalam air terhadap peningkatan *power* tungkai peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP PGRI 3 Caruy Kabupaten Cilacap. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest–Posttest Design. Populasi penelitian berjumlah 30 peserta, dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Standing Broad Jump Test untuk mengukur *power* tungkai. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro–Wilk, dan uji Paired Sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 169,46 cm meningkat menjadi 178,96 cm pada posttest, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 9,50 cm. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai $t = 102,31$ dengan Sig. (2-tailed) = 0,000 ($< 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan menendang di dalam air berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP PGRI 3 Caruy Kabupaten Cilacap.

Kata Kunci: Latihan menendang di dalam air, *Power* tungkai, *Standing broad jump*, Sepak bola.