

ABSTRAK

Faridz Muhamad Samsudin (2124220038) Judul skripsi adalah, “Pengaruh Latihan *Frog hops* dan *Mountain Climbers* Terhadap Peningkatan *Power Tungkai*.” Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Ibu Dr, Risma, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Muhammad Nurzaman, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *frog hops* dan *mountain climbers* terhadap peningkatan *power tungkai* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Al-Ihya Selajambe Kabupaten Kuningan. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest two group design. Sampel penelitian berjumlah 14 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan Standing Broad Jump Test untuk mengukur power otot tungkai. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali setiap minggu. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, dan independent sample t-test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *frog hops* maupun *mountain climbers* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan, sehingga salah satu metode memberikan peningkatan yang lebih baik dibandingkan metode lainnya. Dengan demikian, kedua bentuk latihan dapat digunakan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan power otot tungkai pada tim sepak bola.

Kata Kunci: *Frog hops, Mountain climbers, Power tungkai, Sepak bola.*