

ABSTRAK

Muhammad Dida Firmansyah (2124210046) Skripsi ini berjudul, “Pengaruh *Front Cone Hop* dan *Diagonal Cone Hop* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai.” Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Drs. Gani Kardani, M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *front cone hop* dan *diagonal cone hop* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rancah Kabupaten Ciamis. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 14 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 7 orang kelompok latihan *front cone hop* dan 7 orang kelompok latihan *diagonal cone hop*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah *standing broad jump test*. Perlakuan latihan dilaksanakan secara terprogram, sedangkan analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, *paired sample t-test*, dan *independent sample t-test* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok *front cone hop* sebesar 190,0 cm dan meningkat menjadi 192,14 cm pada tes akhir. Pada kelompok *diagonal cone hop*, rata-rata tes awal sebesar 196,5 cm dan meningkat menjadi 198,28 cm pada tes akhir. Hasil uji normalitas menunjukkan seluruh data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $> 0,05$, sedangkan hasil uji homogenitas menunjukkan data memiliki varians yang homogen. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan bahwa latihan *front cone hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dengan nilai Sig. 0,006, sedangkan latihan *diagonal cone hop* juga memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai Sig. 0,001. Selanjutnya, hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai Sig. 0,022 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *front cone hop* dan *diagonal cone hop* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Kesimpulan bahwa latihan *front cone hop* dan *diagonal cone hop* sama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rancah Kabupaten Ciamis, serta terdapat perbedaan pengaruh antara kedua bentuk latihan tersebut.

Kata kunci: Front cone hop, Diagonal cone hop, Daya ledak otot tungkai, Futsal.