

ABSTRAK

DONNI TINAMBUNAN NIM 6213121042. Pengaruh Latihan *Single leg depth jump* Dan *Depth jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putra Umur 14-15 Tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan Tahun 2025. Pembimbing: Yan Indra Siregar. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), UNIMED Tahun 2025.

Rendahnya *power* otot tungkai ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurang tepatnya metode latihan fisik dengan demikian Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Single leg depth jump* Dan *Depth jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putra Umur 14-15 Tahun (KU II) *Wahoo swimming club* Medan Tahun 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen, khususnya desain *one group pre-test post-test*. Penelitian ini melibatkan 8 atlet yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. pengumpulan data dilakukan melalui test *vertical jump* dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada saat *pre-test* dan *post-test* analisis data menggunakan Paired sampel t-test dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *Single leg depth jump* Dan *Depth jump* memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. Hal ini ditunjukkan dari perbandingan nilai rata-rata *power* otot tungkai sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu rata-rata *pre-test* sebesar 39,62 dan pada saat *post-test* 45,37 diperkuat dari hasil uji statistik menggunakan uji t memperoleh hasil $0,000 < 0,05$ (Signifikan), dan perbandingan nilai rata-rata kecepatan renang 50 meter gaya bebas sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu rata-rata *pre-test* sebesar 34,57 dan pada saat *post-test* 30,29 diperkuat dari hasil uji statistik menggunakan uji t memperoleh hasil $0,000 < 0,05$ (Signifikan), dapat disimpulkan bahwa latihan *single leg depth jump* dan *depth jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun (KU II) *wahoo swimming club* medan tahun 2025.

Kata kunci: Latihan *Single leg depth jump*, *Depth Jump*, *Power* otot tungkai, Kecepatan Renang 50 meter gaya bebas.

ABSTRACT

DONNI TINAMBUNAN NIM 6213121042. *The Effect of Single Leg Depth Jump and Depth Jump Training on Leg Muscle Power and 50 Meter Freestyle Swimming Speed in Male Athletes Aged 14-15 Years (KU II) Wahoo Swimming Club Medan in 2025. Supervisor: Yan Indra Siregar. Thesis, Faculty of Sports Science (FIK), UNIMED in 2025.*

This study aims to determine the effect of single leg depth jump and depth jump training on leg muscle power and 50 meter freestyle swimming speed in male athletes aged 14-15 years (KU II) Wahoo swimming club Medan in 2025. The study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method, specifically the one group pre-test post-test design. This study involved 8 athletes selected through purposive sampling techniques. Data collection was carried out through vertical jump tests and 50 meter freestyle swimming speed during the pre-test and post-test. Data analysis used paired sample t-test with the help of SPSS version 26. The results of the analysis show that Single leg depth jump and Depth jump exercises have a statistically significant effect on increasing leg muscle power and 50 meter freestyle swimming speed. This is shown by comparing the average value of leg muscle power before and after treatment, namely the average pre-test of 39.62 and at the time of the post-test 45.37, reinforced by the results of statistical tests using the t test obtained a result of $0.000 < 0.05$ (Significant), and a comparison of the average value of 50 meter freestyle swimming speed before and after treatment, namely the average pre-test of 34.57 and at the time of the post-test 30.29, reinforced by the results of statistical tests using the t test obtained a result of $0.000 < 0.05$ (Significant), It can be concluded that single leg depth jump and depth jump training have a significant effect on increasing leg muscle power and 50 meter freestyle swimming speed in male athletes aged 14-15 years (KU II) Wahoo Swimming Club Medan in 2025.

Keywords: *Single leg depth jump training, Depth Jump, Leg muscle power, Speed 50 meter freestyle swimming.*