

ABSTRAK

Zeina Mustika Br Meliala. NIM 6211111045 (2021). “Pengaruh Latihan *Single Leg Bounds* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP RK ST Maria Penen”

(Pembimbing Skripsi : M. Irfan)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *single leg bounds* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMP RK ST Maria Penen, metode dalam penelitian ini merupakan eksperimen yang mengacu pada dilakukan *pre test*, *treatment* dan *post test*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP RK ST Maria Penen yang berjumlah 30 Orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel penelitian berjumlah 10 Orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu yaitu 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Instrumen tes yang digunakan dalam pengambilan data *power* otot tungkai adalah *standing broad jump*.

Diperoleh pengajuan hipotesis pengaruh latihan *single leg bounds* terhadap *power* otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP ST RK Maria Penen thitung sebesar 6,78. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan ttabel dengan $dk = n - 1$ (10-1) pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 1,83$. Dengan kriteria pengajuan hipotesis dinyatakan bahwa pada $thitung > ttabel = 6,78 > 1,83$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *single leg bound* secara efektif dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP RK ST Maria Penen. ini menegaskan pentingnya penerapan latihan yang bervariasi untuk meningkatkan performa teknis pada siswa ekstrakurikuler.

Kata Kunci: *Single leg bounds*, *Power* otot tungkai, Lompat jauh

ABSTRACT

Zeina Mustika Br Meliala. NIM 6211111045 (2021). "The Effect of Sigle Leg Bounds Exercises on the Improvement of Power Leg Muscles of Students Who Follow the Extracurricular of SMP RK ST Maria Penen"

(Thesis Supervisor: M. Irfan)

Thesis: Faculty of Sports Sciences, UNIMED 2026.

This study aims to determine the effect of single leg bounds exercise on increasing leg muscle power of extracurricular students of SMP RK ST Maria Penen, the method in this study is an experiment that refers to *pre test*, *treatment* and *post test*. The population of this study is all students who participate in the extracurricular of SMP RK ST Maria Penen which totals 30 people. Sampling using *purposive sampling*, the research sample amounted to 10 people. This study was carried out for 6 weeks, namely 18 meetings with a frequency of exercise 3 times a week. The test instrument used in collecting leg muscle power data is *standing broad jump*.

A hypothesis was submitted on the effect of single leg bounds exercise on leg muscle power in students who participated in the extracurricular of SMP ST RK Maria Penen tcount of 6,78. Furthermore, the value is compared with the table with $dk = n-1$ (10-1) at the real level $\alpha = 0.05 = 1.83$. With the criteria for submitting a hypothesis, it is stated that at the $t_{\text{calcul}} > t_{\text{table}} = 6,78 > 1.83$, H_0 is rejected and H_a is accepted.

The conclusion of this study is that single leg bound exercises can effectively increase leg muscle power in students who participate in extracurricular RK ST Maria Penen Junior High School. This confirms the importance of applying varied exercises to improve technical performance in extracurricular students.

Keywords: Single leg bounds, Power leg muscles, Long jump

