ABSTRAK

WASDO LUMBAN GAOL. NIM 6212510014. Pengaruh Latihan Lompat Dan Loncat Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 11 Medan. (Pembimbing: Indah Verawati). Sikripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), UNIMED Tahun 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat dan loncat terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 11 Medan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 11 Medan Jalan Pertiwi No 93, Bantan, Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi* eksperimen, khususnya desain *one group pre-test post-test*. Penelitian ini melibatkan 11 siswa yang dipilih melalui teknik *total sampling*. pengumpulan data dilakukan melalui *test vertical jump* pada saat *pre-test* dan *post-test.*

Analisis data menggunakan *Paired sampel t-test* dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan lompat dan loncat memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Hasil uji statistik dengan menggunakan t-*test* diperoleh t-hitung sebesar -9.067 dengan *mean difference* sebesar 0,7.364 dan taraf yang signifikan yaitu 0,000. Hal ini menunjukkan perbandingan nilai rata-rata *power* otot tungkai sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu rata-rata *pre-test* sebesar 42,64 dengan standar deviasi 4,22, dan rata-rata *post-test* sebesar 50,00 dengan standar deviasi 3,92. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan lompat dan loncat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Medan.

Kata Kunci: Latihan Lompat Dan Loncat, *Power* Otot Tungkai

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACK

WASDO LUMBAN GAOL. NIM 6212510014. *The Effect of Jumping and Skipping Exercises on Increasing Leg Muscle Power of Futsal Extracurricular Students of* SMA Negeri 11 Medan. (*Supervisor*: Indah Verawati). *Thesis, Faculty of Sports Science* (FIK), UNIMED 2025

This study aims to determine the effect of jumping and vaulting exercises on increasing leg muscle power of students who participate in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 11 Medan. This study was conducted at the field of SMA Negeri 11 Medan, Jalan Pertiwi No. 93, Bantan, Medan City, North Sumatra. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental method, specifically the one group pre-test post-test design. This study involved 11 students selected through total sampling techniques. Data collection was conducted through vertical jump tests 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 showed that jumping and jumping exercises had a statistically significant effect on increasing leg muscle power. The results of the statistical test using t-test obtained a t-count of -9.067 with a mean difference of 7.364 and a significant level of 0.000. This shows a comparison of the average values of leg muscle power before and after treatment, namely an average pre-test score of 42.64 with a standard deviation of 4.22, and an average post-test score of 50.00 with a standard deviation of 3.92.Thus, it can be concluded that jumping and vaulting exercises have a significant effect on increasing the leg muscle power of futsal extracurricular students at SMA Negeri 11 Medan.

Keywords: Jumping and Skipping Exercises, Leg Muscle Power

THE Character Building UNIVERSITY