

ABSTRAK

Pratama, Gama Putra. 2021. *Pengaruh Latihan Squad Jump dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Anggar UKM Universitas Jambi.*: Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (1) Dr. Drs. Ilham, (II) Graffiti Decheline S.Pd., M.or.

Kata Kunci : *Squad Jump, Naik Turun Tangga, Daya Ledak Otot Tungkai.*

Anggar adalah sebuah ilmu bela diri, menggunakan senjata yang berkembang menjadi seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik kemampuan seperti *memotong*, *menusuk*, atau *menangkis* senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kelincahan tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squad jump* dan naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai atlet anggar UKM Universitas Jambi. Penelitian ini dilakukan di samping gedung balairung dan lapangan sepak bola Universitas Jambi. Sampel dari penelitian ini adalah 10 orang atlet anggar yang ada di UKM Universitas Jambi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui pre test dan post test. Teknik analisis data menggunakan, Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji-T dan diolah menggunakan program SPSS Versi 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diketahui latihan *squad jump* dan naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai atlet anggar UKM Universitas Jambi. Pada tes awal jauh lompatan 248 cm dan setelah diberi latihan, skor keseluruhan meningkat menjadi lebih jauh dengan skor 254 cm. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *squad jump* dan naik turun tangga meningkatkan daya ledak otot tungkai, kesimpulan didukung hasil uji-t yaitu $T_{hitung} = 18,4190355 > T_{tabel} = 1,81246$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *squad jump* dan naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai atlet anggar UKM Universitas Jambi.