

## ABSTRAK

Nadeak, Marfelik, Daniel. 2023. *Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jump dan Hurdle Hops Terhadap Power Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 13 Merangin* : Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing : (I) Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd. (II) Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd.

**Kata Kunci** : Latihan *Multiple Box To Box Jump*, *Hurdle Hops*, *Power Tungkai*

Berdasarkan hasil dan pengamatan observasi di SMA Negeri 13 Merangin menunjukkan masih kurangnya kemampuan *power* tungkai siswa dikarenakan kurangnya menggunakan metode latihan yang tepat dan terprogram, latihan masih menjuru ke taktik dan *game*, belum menggunakan metode latihan meningkatkan *power* tungkai seperti latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops*, hal ini terlihat ketika pemain melakukan *passing* lajur bola masih lambat dan mudah di rebut lawan, *shooting* siswa masih lemah, dan ketika melakukan lompatan untuk menyundul bola masih rendahnya lompatan siswa, hal ini terjadi dikarenakan kurangnya latihan dalam meningkatkan *power* tungkai.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *multiple box to box jump* dan *hurdle hops* terhadap *power* tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 13 Merangin.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola berjumlah 22 siswa, penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan total sampel 22 siswa. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 13 Merangin pada Februari 2023. Data penelitian diperoleh dengan cara tes *Vertical jumps* terhadap siswa ekstrakurikuler sepak bola. Setelah data diperoleh kemudian dianalisa dengan bantuan IBM SPSS *for windows*.

Hasil analisis yang diperoleh dari hipotesis yaitu terjadi peningkatan kemampuan *power* tungkai sebesar 11,27%, dengan harga  $t_{hitung}$  sebesar 18,762 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,080, berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dari hasil perhitungan diatas terlihat bahwa terdapat pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap *power* tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 13 Merangin.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap *power* tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 13 Merangin.