

ABSTRAK

Siti Munawarah fadilah.2023.” Pengaruh latihan *vertical jump* terhadap meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet panjat tebing sipin *lake* pada jalur *start* nomor *speed world record* ”. Jurusan Pendidikan olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr.Ugi Nugraha, S.Pd, M.Pd. Pembimbing (II) Alexander Kurniawan, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Meningkatkan, *Power* Otot Tungkai , Panjat Tebing

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Vertical Jump Terhadap Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Atlet Panjat Tebing Sipin Lake Pada Jalur Start Nomor Speed World Record. Apabila dilihat dari angka Mean Difference atau rata-rata pada tes awal sebesar 48,06 dan rata-rata tes akhir sebesar 61,56, hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung (3,942) > t tabel (1,753), maka hipotesis pada penelitian ini diterima, berarti terdapat Pengaruh Latihan Vertical Jump Terhadap Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Atlet Panjat Tebing Sipin Lake Pada Jalur Start Nomor Speed World Record