

## ABSTRAK

**Verino Pratama. 2017: Pengaruh Latihan *Single leg speed hops* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Hasil Lompat Tinggi Siswa Laki-Laki Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lompat tinggi siswa laki-laki kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg speed hops* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa laki-laki kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Tempat penelitian ini dilakukan dilapangan olahraga SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April- Mei. Populasi adalah siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping berjumlah 45 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, siswa Laki-laki kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data dengan melakukan tes. Instrument penelitian untuk mengetahui daya ledak otot tungkai siswa dengan menggunakan tes *Vertical Jump test*. Teknik analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan alfa = 0,05.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *single leg speed hops* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa laki-laki kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman dengan perolehan koefisien uji t yaitu  $t_h = 3,66 > t_{tab} = 2,14$ .

**Kata kunci : *Single leg speed hops*, Daya Ledak Otot Tungkai**