

## ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Muaythai Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan *Hurdle Hops* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Muaythai kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Muaythai kota Bukittinggi yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini 10 orang, dengan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini yaitu tes *Standing Broad Jump*. Teknik analisis data statistik yang menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan hasil analisis data uji-t, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4,61 dan  $t_{tabel}$  1,81 ( $t_{hitung} 4,61 > t_{tabel} 1,81$ ). Artinya, terdapat pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet muaythai kota Bukittinggi.

**Kata Kunci:** *Hurdle Hops*, Daya Ledak Otot Tungkai