

ABSTRAK

Hamdani 2020 : **Pengaruh Latihan Standing Long Jump Dan Lateral Hurdle Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai**
(Studi Ekspерimen) *Club Bulutangkis Fort De Cock Bonjo Alam*

Masalah dalam Penelitian ini adalah belum diketahui seberapa besar dampak latihan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, dari kedua bentuk latihan yaitu *Standing Long Jump* dan *Lateral Hurdle Hop* terhadap daya ledak otot tungkai pemain club bulu tangkis Fort De Cock Bonjo Alam. Kemudian dari selisih pretest dan posttest akan diketahui latihan mana yang baik dalam peningkatan daya ledak otot tungkai. Untuk mendukung lompatan yang baik dalam melakukan *jump smash* dibutuhkannya salah satu komponen kondisi fisik salah satunya yaitu daya ledak otot tungkai.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu dan menggunakan *Two-Group Pretest-Posttest Design* yang penelitian ini dilaksanakan di GOR-Da Bonjo Alam. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai (*Vertical Jump*). Populasi sebanyak 46 orang laki-laki dan Sampel dalam penelitian ini pemain bulu tangkis club Fort De Cock Bonjo Alam yang berjumlah 16 orang dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan, dengan teknik *purposive sampling*. Analisa dalam penelitian ini menggunakan *t-test*.

Berdasarkan hasil perhitungan statistic hasil uji-t kelompok eksperimen dari kedua bentuk latihan nilai dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sehingga penelitian ini H_a diterima H_0 ditolak. Kemudaiannya dilihat dari selisih hitung hasil *pretest* dan *post-test* dari kedua bentuk latihan, latihan *Lateral Hurdle Hop* lebih efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dibandingkan *Standing Long Jump* dengan selisih score ($6.5 > 6$).

Kata kunci: Daya ledak, *Standing Long Jump*, *Lateral Hurdle Hop*, *jump smash*