ABSTRAK

Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Vamos Academy Padang

Oleh: Raffiandy Alsyifa Putra

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg speed hop* sebagai variabel bebas terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai sebagi variabel terikat. Jenis penelitian ini eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain *One Group Pre test-Post test*. Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain futsal Vamos Academy Padang yang berjumlah 16 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang diambil dengan teknik *total sampling*. Tempat penelitian adalah Glory Futsal Padang. Data daya ledak otot tungkai pada penelitian ini diambil menggunakan *Standing Broad Jump Test*. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus *t-test* dengan taraf signifikan 5 %.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain Futsal Vamos Academy Padang.

Kata Kunci: **Single Leg Speed Hop, Daya Ledak Otot Tungkai**