

**PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMPS MODIFICATION*
TERHADAP PENINGKATAN *POWER TUNGKAI* PESILAT
REMAJA PUTRI**

Oleh:
Joko Susilo
06602241027

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Depth Jumps Modification* terhadap Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Putri. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan “*two group pretest - posttest design*” dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah pesilat Tapak Suci di Cabang SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Sampel pada penelitian adalah pesilat remaja putri di Cabang SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berjumlah 20 pesilat, yang diambil secara *purposive sampling* dengan ketentuan umur 14-17 tahun, yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Ordinal pairing*, sehingga setiap kelompok berjumlah 10 orang. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes *standing board jump* menggunakan alat ukur meteran yang telah ditera. Teknik analisis data yang digunakan adalah *analisis inferensial*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan *power* tungkai pada pesilat remaja putri yang mengikuti program latihan *depth jump modification*. Pada kelompok yang diberi perlakuan latihan *depth jump modification* mempunyai *pre test* 146,3 cm dan *post test* 155,1 cm. Hal ini menandakan bahwa latihan *depth jump modification* mengalami peningkatan sebesar 8,8 cm. (2) pada kelompok yang tidak diberi perlakuan atau kelompok kontrol terjadi penurunan sebesar -4,4 cm karena mempunyai *pre test* 148 cm dan *post test* 143,6 cm. Sehingga terbukti bahwa latihan *depth jump modification* dapat meningkatkan power tungkai pada pesilat remaja putri.

Kata kunci: *depth jump modification*, power tungkai, pesilat remaja putri