

## ABSTRAK

Maulana, Moch Rifky Fajar. 2022. *Pengaruh Latihan knee tuck Jump Dan Squat Depth Jump Terhadap Daya ledak Otot Tungkai Pada Atlet futsal Putra U-20 Di Club Bangkit Futsal Club Surabaya*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

**Kata kunci:** untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai , Latihan knee tuck jump dan squat depth jump

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan daya ledak otot tungkai para atlet futsal club bangkit club surabaya sebagai media dalam pelaksanaan penelitian untuk mengetahui hasil daya ledak otot tungkai. Modul penelitian untuk memudahkan para atlet untuk meningkatkan kemampuan hasil daya ledak otot tungkai.

Desain penelitian ini menggunakan Eksperimen dengan metode latihan knee tuck jump dan squat depth jump. Teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase. Jumlah sampel yang dianalisa sebanyak 10 atlet Club Bangkit futsal club surabaya. Hasil penelitian ini diperoleh dari pengumpulan dan pengolahan data dalam bentuk statistic. Dimana langkah awal yang dilakukan yaitu memasukan data dalam tabel analisis data dan kemudian direkappitulasi hasilnya, setelah memperoleh data dari penelitian kemudian dilakukan analisis data yang bertujuan untuk membuktikan kebenarannya dan kemudian dilakukan perhitungan rumus untuk mencari signifikannya dua variable tersebut.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh metode latihan knee tuck jump dan squat depth jump. Terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai pada atlet futsal dalam permainan futsal. Dengan kekuatan koefisien korelasi sangat kuat artinya ada pengaruh untuk meningkatkan.

## ABSTRACT

Maulana, Moch Rifky Fajar. 2022. *Effect of Knee Tuck Jump and Squat Depth Jump Exercises on Explosion Power of Leg Muscles in U-20 Men's Futsal Athletes at Bangkit Futsal Club Surabaya*. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor (1) Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

Keywords: increasing leg muscle explosive power, knee tuck jump and squat depth jump exercises

This study aims to determine the increase in leg muscle explosive power of futsal club athletes at the Surabaya club as a medium in conducting research to determine the results of leg muscle explosive power. Research module to make it easier for athletes to increase the explosive power output of leg muscles.

This research design uses experiments with knee tuck jump and squat depth jump training methods. Descriptive percentage quantitative analysis technique. The number of samples analyzed were 10 athletes of Club Bangkit Surabaya futsal club. The results of this study were obtained from the collection and processing of statistical data. Where the initial step is to enter the data in the data analysis table and then recapitulate the results, after getting the data from the research, data analysis is carried out which aims to prove the truth and then calculate the formula to find its significance. both variables.

The conclusion of this study is that there is an effect of the knee tuck jump and squat depth jump training methods. There is an effect of leg muscle explosive power on futsal athletes in futsal games. With a very strong correlation coefficient, it means that there is an increasing effect.