

## ABSTRAK

Luthfi, Fadlilah F. 2020. Pengaruh Latihan *Hurdle Hops* Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Renang di SMAN 15 Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs. Ismawandi B.P., M.Pd. AIFO

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, latihan Hurdle hops

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan hurdle hops untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler renang di SMAN 15 Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler renang SMAN 15 Surabaya yang berjumlah 25 siswa putra. Sampel dalam penelitian ini menggunakan system random sampling (acak) dari siswa ekstrakurikuler renang yang berjumlah 25 siswa putra, hanya 20 siswa putra yang diambil untuk dijadikan sampel. Penelitian ini merupakan eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini one grup pre test dan pos tes design. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan test. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test.

Dengan menggunakan uji t menghasilkan  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan jadi dapat disimpulkan bahwa latihan hurdle hops berpengaruh untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler renang di SMAN 15 Surabaya.

## **ABSTRACT**

Luthfi, Fadlilah F. 2020. The Effect of Hurdle Hops Exercises Increasing the Strength of Leg Muscles in Male Swimming Extracurricular Students at SMAN 15 Surabaya. Physical Education Study Program. Teacher Training and Education Falkutas. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Drs. Ismawandi B.P., M.Pd. AIFO

Keywords: Leg muscle strength, Hurdle hops training

The purpose of this study was to determine the effect of hurdle hops training to increase leg muscle strength in swimming extracurricular male students at SMAN 15 Surabaya.

The population in this study were male students of swimming extracurricular activities at SMAN 15 Surabaya, totaling 25 male students. The sample in this study used a random sampling system (random) from 25 male swimming extracurricular students, only 20 male students were taken as samples. This research is an experiment with the design used in this study one group pre test and village sign test post. Retrieval of data in this study using a test. The data analysis technique used the T-Test analysis.

By using the t test results in  $t_{count} < t_{table}$ , it can be concluded that hurdle hops training has an effect on increasing leg muscle strength in swimming extracurricular male students at SMAN 15 Surabaya.