**ABSTRAK**

**Anne Ulfa:** Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Box Drill* Terhadap peningkatan *Power* Tungkai Pada Atlet Putra Taekwondo Atia Lanal Lampung. **Tesis. Palembang: Program Magsiter, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang, 2023.**

Model *Squat Jump* Dan *Box Drill* adalah 2 latihan yang bisa dipakai dalam menaikkan *Power* tungkai pada atlet. Tujuan studi yang dilakukan adalah: (1) Hasil dengan menggunakan *Squat Jump* dengan *Power* tungkai atlet taekwondo *Club* ATIA Lanal Lampung; (2) pengaruh dengan menggunakan latihan *Box Drill* dengan *Power* tungkai atlet taekwondo *Club* ATIA Lanal Lampung; (3) Hasl yang cenderung tinggi pada *Squat Jump* serta *Box Drill* ditinjau dari *Power* tungkai pada atlet taekwondo Club ATIA Lanal Lampung.

Studi yang dilakukan adalah jenis eksperimen dengan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian yang dilakukan menggunakan populasi atlet putra ATIA Lanal Lampung sejumlah 50 atlet. Kemudian 50 atlet dijadikan sampel dengan cara *ordinal pairing* dalam pembagiannya. Pengukurannya menggunakan instrument pengukuran kecepatan tendangan sabit, di sisi lain *Power* tungkai memakai *Vertical Jump.* Metode yang dipakai adalah *ANOVA two way*.

Hasilnya yaitu: (1) adanya pengaruh dengan menggunakan *Squat Jump* dengan *Power* tungkai atlet taekwondo *Club* ATIA Lanal Lampung yang dimana mendapatkan hasil Thitung 7,173, TTabel 1,677, dan Sig. 0,00. (2) Adanya pengaruh dengan menggunakan latihan *Box Drill* terhadap *Power* tungkai atlet taekwondo Club ATIA Lanal Lampung, dengan mendapati hasil Thitung 8,258, TTabel 1,677, dan Sig.

0,00. (3) Adanya perbedaan pengaruh yang lebih besar pada latihan *Squat Jump* dan

*Box Drill* ditinjau berdasarkan *Power* tungkai terhadap atlet taekwondo Club ATIA Lanal Lampung. Mendapati hasil bahwasannya latihan *Box Drill* memberikan hasil yang lebih optimal, bisa diamati dari rerata *posttest* latihan *Squat Jump* memiliki nilai rata-rata 41,92 sedangkan latihan *Box Drill* memiliki rerata adalah 42,96. Hasil tersebut memperlihatkan latihan *Box Drill* lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *Squat Jump*.

**Kata Kunci:** *Squat jump, Box Drill, Power* Tungkai*,* Atlet.

iv