

## ABSTRAK

**Londa, Maria Natalia** (2023). Pengaruh Pelatihan *Hop Sprint* dan *Step Up* Terhadap Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMAN 1 Kuta Utara. Tesis, Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd. dan Pembimbing II: Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Pelatihan *Hop Sprint* dan *Step Up* Terhadap Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 1 Kuta Utara. Rancangan penelitian ini adalah the modified non randomized control group pretest-posttest design dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Terdapat 45 siswa yang digunakan sebagai subjek dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen yaitu tes lari 60 meter dan tes *standing broad jump*. Analisis data pada hipotesis pertama dilakukan dengan uji MANOVA satu jalur pada taraf signifikansi 0,05 sedangkan uji ANAVA satu jalur pada taraf signifikansi 0,05 digunakan untuk analisis data pada hipotesis kedua dan ketiga.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil yaitu (1) terdapat pengaruh yang signifikan antara pelatihan *hop sprint* dan *step up* terhadap peningkatan kecepatan dan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara dengan taraf signifikansi semua nilainya kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), (2) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan *hop sprint* dan *step up* terhadap peningkatan kecepatan pada siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara dengan taraf signifikansi semua nilainya kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ),

(3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan *hop sprint* dan *step up* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara dengan taraf signifikansi semua nilainya kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ).

Peneliti menyarankan kepada pelatih/pembina olahraga menggunakan pelatihan *hop sprint* dan *step up* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara.

*Kata-kata kunci:* Pelatihan, *Hop Sprint*, *Step Up*, Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai

## ABSTRACT

**Londa, Maria Natalia (2023)**, The Influence of Hop Sprint and Step Up Training to the Speed and Muscular Leg Power for the SMAN 1 North Kuta Athletic Extracurricular Students. Thesis, Physical Education, Magister Programme, Ganesha University of Education.

This Thesis has been approved and examined by the 1<sup>st</sup> Counselor: Dr. H .Wahjoedi, S.Pd., M.Kes. and 2<sup>nd</sup> Counselor: Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.

This research purposed to analyse and been proved whether there was the difference of the influence of Hop Sprint and Step Up Training to the Speed and the Muscular Leg Power for the SMAN 1 North Kuta Athletic extracurricular students. The type of the research which was applied was the quasi experimental with the design of modified non-randomized control group pretest-posttest design. The subject that was involved in this research was 45 students. The instrument that was applied to collect the data was sprint 60 meters and standing broad jump. The data analysis technique applied MANOVA of one line in the significance condition with 0.05 for the first hypothesis while on the second and third were using ANAVA one loine with the significance condition of 0.05.

The result of the data are: (1) there was a significance difference of the involvement of Hop Sprint and Step Up Training to the enhancement of Speed and Muscular Leg Power for the SMAN 1 North Kuta Athletic extracurricular students with the significance value which was lower than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), (2) there was a significance difference to the Hop sprint and Step Up Training to the speed of the SMAN 1 North Kuta Athletic extracurricular students with the significance value lower than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), (3) there was a significance difference influence of Hop Sprint and Step Up Training to the Muscular Leg Power of the SMAN 1 North Kuta Athletic extracurricular students with the significance condition value lower than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ).

It was suggested that the trainer or coach of sport to apply the Hop Sprint and Step Up Training to be one of the alternative for enhancing the Speed and Muscular Leg Power for the SMAN 1 North Kuta Athletic extracurricular students.

Keywords : Training, Hop Sprint, Step Up, Speed, and the Muscular Leg Power