

ABSTRAK

Paramita, Desak Gede Suci. (2023). Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan *Power* Tungkai terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Abang. Tesis, Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

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

Kata-kata kunci: pelatihan pliometrik, *power* tungkai, dan lompat jauh gaya jongkok

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan *Power* Tungkai terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Abang. Jenis penelitian yang digunakan eksperimen semu, dengan desain penelitian *factor design treatment by level 2x2*. Populasi berjumlah 75 peserta kelas VIII dan IX, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen *power* tungkai menggunakan tes *standing broad jump*. Instrumen lompat jauh menggunakan tes lompat jauh. Sampel diambil berjumlah 40 peserta dengan katagori *power* tungkai tinggi dan *power* tungkai rendah. Pembagian kelompok secara *ordinal pairing*. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji *homogenitas varians*, sedangkan uji hipotesis yang digunakan yaitu *anova* dua jalur pada taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat perbedaan pengaruh lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler yang mengikuti pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound* dengan nilai signifikansi $(0,00) < \alpha (0,05)$ dengan nilai F 10,60. (2) Terdapat interaksi antara pelatihan pliometrik dan *power* tungkai terhadap lompat jauh gaya dengan sig. $(0,02) < \alpha (0,05)$ dan nilai F 5,79. (3) Terdapat perbedaan lompat jauh gaya jongkok antara pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound* pada peserta ekstrakurikuler atletik yang memiliki *power* tungkai tinggi. (4) Terdapat perbedaan lompat jauh gaya jongkok antara pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg* pada peserta ekstrakurikuler atletik yang memiliki *power* tungkai rendah. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan pliometrik terhadap lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang yang memiliki *power* tungkai tinggi dan *power* tungkai rendah.

ABSTRACT

Desak Gede Suci Paramita (2023), *The Effect of Plyometric and Leg Power Training on Squat Style Long Jump in Athletic Extracurricular Participants at SMP Negeri 2 Abang.*

Thesis, Sport Education Study Program, Postgraduate Program, Ganesha University of Education. This thesis has been approved and checked by Supervisor I: Dr. H. Wahjoedi, M.Pd and Supervisor II: Dr. Suratmin, SPd., M.Or.

Keywords: plyometric training, leg power, and squat style long jump

This research aims to analyze: The Effect of Plyometric and Leg Power Training on Squat Style Long Jump in Athletic Extracurricular Participants at SMP Negeri 2 Abang. The research was conducted by using quasi-experimental, with a factor design treatment by level 2x2 research design. The population was 75 participants in VIII and IX class, with purposive sampling technique. The leg power instrument used the standing broad jump test. The long jump instrument used the long jump test. Samples were taken totaling 40 participants with high leg power and low leg power categories. Group division was conducted by ordinal pairing. Data analysis techniques used prerequisite test and hypothesis test. The prerequisite test which was used were the normality test and the homogeneity test of variance, while the hypothesis test used the two-way ANOVA at a significance level of 0.05.

The research results showed: (1) There was a difference in the effect of the squat style long jump on extracurricular participants who took part in plyometric alternate leg bound training and plyometric double leg bound training with a significance value of $(0.00) < \alpha (0.05)$ with an F value of 10, 60. (2) There was an interaction between plyometric training and leg power in long jump style with sig. $(0.02) < \alpha (0.05)$ and the F value is 5.79. (3) There is a difference in long jump squat style between alternate leg bound plyometric training and double leg bound plyometric training for athletic extracurricular participants who have high leg power. (4) There was a difference in squat style long jump between alternate leg bound plyometric training and double leg plyometric training for athletic extracurricular participants who have low leg power. It can be concluded that there is an effect of plyometric training on the squat style long jump in the athletic extracurricular participants at SMP Negeri 2 Abang who have high leg power and low leg power.