

ABSTRAK

Suhaimi (2024). Pengaruh Latihan Lari Gawang dan Lari Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I Prof. Dr. Agus Dharmadi, S.Pd M.Pd dan Pembimbing II: Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd. M.Or.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Pelatihan, Daya Ledak Otot Tungkai.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: Pengaruh Pelatihan Lari Gawang dan Lari Kijang terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok yang ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Songgon - Banyuwangi. Jenis penelitian yang digunakan eksperimen semu, dengan desain penelitian *factor design treatment by level 2x2* yaitu suatu eksperimen faktorial yang menyangkut dua faktor masing-masing faktor terdiri atas dua buah taraf, dengan menggunakan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). yang digunakan yaitu 20 orang yang terdiri dari 10 orang mempunyai Daya ledak tungkai tinggi dan 10 orang mempunyai Daya ledak tungkai rendah dengan masing- masing terdapat 10 orang pada setiap kelompok. 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) Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui penerapan metode latihan lari gawang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan lari kijang dengan rata-rata kelompok latihan lari gawang sebesar 15.40 dan total rata-rata kelompok latihan lari kijang sebesar 14.30 (2) Peserta didik yang mempunyai daya ledak tungkai tinggi dilatih dengan metode latihan lari gawang lebih baik dari pada peserta didik yang mempunyai daya ledak tinggi dilatih dengan metode latihan lari kijang, dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$. (3) Peserta didik yang mempunyai daya ledak tungkai rendah dilatih dengan metode latihan lari gawang lebih baik dari pada peserta didik yang mempunyai daya ledak rendah dilatih dengan metode latihan lari kijang, dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$.

ABSTRACT

Suhaimi (2024). The Effect of Hurdle Running and Deer Running Training on Long Jump Results in Squatting Style Seen from Leg Explosive Power Sports Education, Postgraduate Program, Ganesha Education University.

This thesis has been approved and examined by Supervisor I Prof. Dr. Agus Dharmadi, S.Pd M.Pd and Supervisor II: Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd. M. Or.

Keywords: Long Jump, Training, Leg Muscle Explosive Power.

This research aims to analyze: The effect of Hurdle Running and Kijang Pole Training on the Long Jump Results in Squat Style in terms of Leg Explosive Power in class IX students at SMP Negeri 3 Songgon, Banyuwangi. The type of research used is a quasi-experiment, with a factor design treatment by level 2x2 research design, namely a factorial experiment involving two factors, each factor consisting of two levels, using an initial test (pre-test) and a final test (post-test). The data used were 20 people consisting of 10 people who had high leg power and 10 people who had low leg power with 10 people in each group. The data analysis technique used prerequisite tests and hypothesis tests. The prerequisite test used was the normality test. and homogeneity of variance test, while the hypothesis test used was two-way ANOVA at a significance level of 0.05.

The results of the research showed: (1) The results of the Long Jump Squatting through the application of the hurdle training method were better compared to the gazelle training method with an average of the hurdle training group of 15.40 and a total average of the gazelle training group of 14.30 (2) Students who have high explosive power trained using the hurdle training method are better than students who have high explosive power trained using the gazelle training method, with a p value of $0.000 < 0.05$. (3) Students who have low explosive power trained using the hurdle training method are better than students who have low explosive power trained using the gazelle training method, with a p value of $0.000 < 0.05$.