

ABSTRAK

Arnitayani, Ni Made. 2021. “Pengaruh Pelatihan *Scissor Jump* dan *Single Leg Speed Hop* dengan Tingkat Kecepatan Berbeda terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstra Kurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel Tahun Pelajaran 2020/2021”. *Tesis*. Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II: Dr. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd.

Kata-kata kunci : Pelatihan, Tingkat Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pelatihan dan tingkat kecepatan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan *treatment by level*. Sampel yang digunakan berjumlah 48 orang. Teknik analisis data menggunakan *anova 2* jalur pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan pelatihan *scissor jump* lebih baik daripada pelatihan *single leg speed hop* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Interaksi antara metode pelatihan dan tingkat kecepatan mempunyai nilai sig. $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan terdapat interaksi. Hasil peningkatan daya ledak otot tungkai pada peserta yang mendapatkan pelatihan *scissor jump* lebih baik dari pelatihan *single leg speed hop* yang memiliki tingkat kecepatan tinggi. Perbedaan rata-rata *pre test* dan *post test* dari pelatihan *scissor jump* dan *single leg speed hop* pada tingkat kecepatan tinggi masing-masing 19,33 dan 8,67. Hasil peningkatan daya ledak otot tungkai pada peserta yang mendapatkan pelatihan *scissor jump* lebih baik dari pelatihan *single leg speed hop* yang memiliki tingkat kecepatan rendah. Perbedaan rata-rata *pre test* dan *post test* dari pelatihan *scissor jump* dan *single leg speed hop* pada tingkat kecepatan rendah masing-masing 18,67 dan 17,50. Perlu diadakannya penerapan pelatihan *scissor jump* yang lebih optimal untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak otot tungkai.

ABSTRACT

Arnitayani, Ni Made. 2021. "The Effect of the Scissor Jump Training Method and the Single Leg Speed Hopper with the Speed Level on the Explosive Power of the Legs of the Badminton Extracurricular Students of SMP Negeri 1 Penebel in the academic year 2020/2021". Thesis, English Education, Post Graduate Study Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and examined by Advisor I: Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd, M.Pd and Supervisor II: Dr. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd.

Keywords: Exercise Method, Speed Level, Limb Muscle Explosive Power

This study aims to see the effect of training enthusiasm and increasing muscle thrust of the Badminton extracurricular members of SMP Negeri 1 Penebel. This type of research is quasi-experimental with a treatment design based on the level. The sample used was 48 people. The data analysis technique used 2-way ANOVA at a significance level of 0.05. The results showed that the scissor jump training was better than the single leg speed hop training in increasing the explosive power of the leg muscles. Between the training method and the speed level has a sig value. $0.000 < 0.05$ which indicates there is an interaction. The results of increasing the explosive power of the leg muscles in the participants who received scissor jump training were better than the single leg speed hop training which had a high speed level. The average difference between the pre test and post test of the scissor jump and single leg speed hop training at high speed levels was 19.33 and 8.67, respectively. The results of the increase in leg muscle explosive power in the participants who received scissor jump training were better than the single leg speed hop training which had a low speed level. The mean difference between the pre test and post test of the scissor jump and single leg speed hop training at the low speed level is 18.67 and 17.50, respectively. It is necessary to implement a more optimal scissor jump training to increase muscle strength and leg muscle explosive power.

