

ABSTRAK

Syafa, Ad'ha Danang. 2023. *Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Sprint Dengan Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ektrakurikuler Olahraga SMP PGRI 1 Buduran*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

Kata Kunci : *Sprint, Plyometric, Lompat Jauh, Gaya Jongkok*

Penelitian ini dilatar belakangi dengan adanya teknologi-teknologi yang semakin maju, dalam segala sektor, termasuk di bidang pendidikan yang mulai berkembang dengan menggabungkan teknologi-teknologi yang bertujuan untuk mempermudah dalam proses pembelajarannya. Perkembangan ini banyak diarahkan pada peningkatan kualitas manusia sehingga warga dituntut buat mengikuti arus perkembangan tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*Two Groups Pretest Posttest Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *sprint* dan latihan *plyometric* sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh, namun terhadap perbedaan hasil perhitungan uji-t, latihan *plyometric* dengan jumlah peningkatan 0,23000 hasilnya mampu lebih baik dari pada latihan *sprint* dengan jumlah peningkatan 0,19400. Keadaan ini menunjukkan bahwa bentuk latihan *sprint* dan latihan *plyometric* mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan. Dari hasil tersebut membuktikan bahwa latihan *plyometric* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan *sprint* dengan selisih 0,02.

ABSTRAC

Syafa, Ad'ha Danang. 2023. Differences In The Effect Of Sprint Running Exercise With Plyometric Training On The Long Jump Ability Of Students' Extracurricurel Sports At SMP PGRI 1 Buduran. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor, Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

Keywords: Sprint, Plyometric, Long Jump, Squat Style

This research is motivated by the existence of increasingly advanced technologies, in all sectors, including in the field of education which is starting to develop by combining technologies that aim to facilitate the learning process. This development is mostly directed at improving human quality so that citizens are required to keep up with the flow of these developments.

This study used an experimental method with the design "Two Groups Pretest Posttest Design", which is a research design that has a pretest before being given treatment and a posttest after being given treatment.

Based on the results of the study, it was shown that sprint training and plyometric training both had a significant effect on increasing long jump ability, but for differences in the results of the t-test calculations, plyometric exercises with an increase of 0.23000 the results were able to be better than sprint exercises with an increase of 0.23000. an increase of 0.19400. This situation shows that the form of sprint training and plyometric training is able to contribute to the increase. From these results it proves that plyometric training gives better results than sprint training with a difference of 0.02.