

## ABSTRAK

Antoro Firman Dwi. 2022. Pengaruh Pelatihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan Pelatihan *Plyometric Depth Jumps* Dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IX-A SMP Budi Utomo Prambon Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Sumardi, M.Kes.

Kata Kunci : Kemampuan lompat jauh, Metode Pelatihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan Pelatihan *Plyometric Depth Jumps*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbandingan pelatihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan Pelatihan *Plyometric Depth Jumps* Dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IX-A SMP Budi Utomo Prambon Sidoarjo. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini yaitu Siswa Kelas IX-A SMP Budi Utomo Prambon Sidoarjo. Yang berjumlah 20 peserta. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* lompat jauh. untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest*-nya kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 siswa. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. Hasil analisis menemukan bahwa nilai nilai *sig.* (*2-tailed*) pada kelompok *hurdle* yaitu sebesar 0.001, nilai *sig.* (*2-tailed*) pada kelompok *depth\_jumps* yaitu sebesar 0.104, sehingga nilai *sig.* (*2-tailed*) pada kelompok *hurdle*  $< 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada perbandingan pengaruh antara pelatihan *Plyometric hurdle hopping* dan pelatihan *Plyometric depth jumps* terhadap prestasi lompat jauh siswa kelas IX-A SMP BUDI UTOMO PRAMBON SIDOARJO. Tetapi pelatihan *Plyometric hurdle hopping* lebih efektif meningkatkan prestasi lompat jauh siswa kelas IX-A SMP BUDI UTOMO PRAMBON SIDOARJO dibandingkan pelatihan *Plyometric depth jump*

## ABSTRACT

Antoro Firman Dwi. 2022. The Effect of Hurdle Hopping Plyometric Training and Depth Jumps Plyometric Training in an Effort to Improve Long Jump Achievement in Class IX-A Students of SMP Budi Utomo Prambon Sidoarjo. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Sumardi, M.Kes.

**Keywords:** Long jump ability, Plyometric Hurdle Hopping Training Method DanPlyometric Depth Jump Training.

The purpose of this study was to determine whether there is a comparison between plyometric hurdle hopping training and plyometric depth jumps training in an effort to improve long jump achievement for students in class IX-A SMP Budi Utomo Prambon Sidoarjo.

Sampling in this study was carried out by total sampling, ie all members of the population were used as samples. So the samples in this study were Class IX-A SMP Budi Utomo Prambon Sidoarjo. There are 20 participants. All samples were subjected to long jump pretest. To determine the treatment group, the pretest scores were ranked and then matched with the A-B-B-A pattern in two groups with 10 students each. The sampling technique used in this research is using ordinal pairing. The results of the analysis found that the values of sig. (2-tailed) in the hurdle group that is equal to 0.001, the value of sig. (2-tailed) in the depth\_jumps group is 0.104, so the value of sig. (2-tailed) in the hurdle group < 0.05, it can be stated that Ho is rejected and Ha is accepted, so there is a comparison of the effect of Plyometric hurdle hopping training and Plyometric depth jumps training on the long jump achievement of class IX-A SMP BUDI UTOMO PRAMBON SIDOARJO. However, Plyometric hurdle hopping training was more effective in improving the long jump achievement of class IX-A Smp Budi Utomo Prambon Sidoarjo compared to Plyometric depth jumps training

