

ABSTRAK

Didit, Setiyawan. 2022. Pengaruh Pelatihan *Depth Jump* Dan *Double Leg Bound* Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Menganti Gresik. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Sumardi, M.Kes dan Gatot Margisal Utomo S.Pd., M.pd.

Kata Kunci: *Vertical Jump*, *Depth Jump* Dan *Double Leg Bound*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) adakah pengaruh pelatihan *depth jump* terhadap tinggi lompatan siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Menganti, 2) adakah pengaruh pelatihan *double leg bound* terhadap tinggi lompatan siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Menganti, 3) jenis pelatihan *depth jump* lebih efektif meningkatkan tinggi lompatan siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Menganti.

Penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan dua yang berbeda. Instrumen dalam penelitian ini ialah *vertical jump*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Menganti yang berjumlah 16 orang.

Hasil penelitian menyimpulkan: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Menganti. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut: Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut : hasil jumlah *pretest* 61.68 *vertical jump* dan jumlah *posttest* 63.19 , sedangkan untuk hasil nilai mean untuk *pretest* sebesar 3.85, untuk *posttest* 3.95, dengan hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 4.402 dan t_{tabel} sebesar 1.729. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

ABSTRACT

Didit, Setiyawan. 2022. Comparison of Depth Jump and Double Leg Bound Training on Increasing Jump Height in Basketball Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Menganti Gresik. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Sumardi, M.Kes and Gatot Margisal Utomo S.Pd., M.pd.
Keywords: Vertical Jump, Depth Jump And Double Leg Bound.

This study aims to determine: 1) is there an effect of depth jump training on the jump height of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Menganti, 2) is there an effect of double leg bound training on the jump height of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Menganti, 3) the type of training used more effective on the jump height of the basketball extracurricular students of SMA Negeri 1 Menganti.

This research is an experiment using two different trainings. The instrument in this research is the vertical jump. The subjects in this study were extracurricular students of SMA Negeri 1 Menganti, totaling 16 people.

The results of the study concluded: There was a significant effect on the results of the pretest and posttest on the jump height results for basketball extracurricular students at SMAN 1 Menganti. These results are indicated by the following data results: The results are shown by the following data results: the results of the pretest number of 61.68 vertical jumps and the number of posttests 63.19 , while the mean value for the pretest is 3.85, for the posttest 3.95, with these results then analyzed using the test t produces t_{count} of 4.402 and t_{table} of 1.729. Means $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$.