

## ABSTRAK

Loekito, Muhammad Arman Dzikrul. 2022, Pengaruh Pelatihan *Squat Jump* dan *Plank* Terhadap Ketahanan Fisik Pemain Bulu Tangkis Di Club Jaya Raya *Winner* U15 Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan dan Psikologi. Universitas PFRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Sumardi, M.Kes.

Kata Kunci: Ketahanan Fisik Pemain, Metode Pelatihan *Squat Jump* dan *Plank*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: adakah pengaruh pelatihan *Squat Jump* dan *Plank* terhadap ketahanan atlet bulu tangkis club jaya raya *winner* u-15 Surabaya.

Penelitian ini adalah eksperimen dan kontrol dengan menggunakan pelatihan *Squat Jump* dan *Plank*. Instrumen dalam penelitian ini ialah *bleeptest*. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain bulu tangkis club jaya raya *winner* u-15 Surabaya.

Hasil penelitian menyimpulkan: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil daya tahan pada atlet bulu tangkis club jaya raya *winner* u-15 di Surabaya. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut : hasil jumlah *pretest* 7.85 dan jumlah *posttest* 7.93, sedangkan untuk hasil nilai mean untuk *pretest* sebesar 0.39, untuk *posttest* 0.40, dengan hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 2.093 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1.729. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

## ***ABSTRACT***

Loekito, Muhammad Arman Dzikrul. 2022, The Effect of Squat Jump dan Plank Training on the Physical Endurance of Badminton Players at Club Jaya Raya Winner U15 Surabaya. Physical Education Study Program, Faculty of Pedagogy and Psychology. PFRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Sumardi, M.Kes.

Keywords: Player Physical Endurance, Squat Jump and Plank Method

This education aims to find out: is there any effect of Squat Jump and Plank on the endurance of the badminton athletes of the Jayaraya Winner U-15 Club in Surabaya.

This research is experimental and control using Squat Jump and Plank training. The instrument in this research is bleptest. The subjects in this study were the badminton players of the jayaraya winner u-15 Surabaya club.

The results of this study: There is a significant effect on the results of the pretest and posttest on endurance in the badminton athletes of the jayaraya winner u-15 club in Surabaya. The results show the number of data results as follows: pretest 7.85 and posttest 793, while the mean value for pretest is 0.39, for posttest is 0.40, with these results then analyzed using t-test producing  $t_{count}$  of 2.093 and  $t_{table}$  of 1.729. Means  $t_{count} > t_{table}$