

ABSTRAK

Malik Abdul Aziz (2019) Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP N 34 Padang)

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi lompat jauh atlet SMPN 34 padang. Variable bebas dalam penelitian ini adalah latihan plyometrik dan latihan kecepatan lari, sedangkan variable terikatnya adalah kemampuan lompat jauh. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan plyometrik dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh serta bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan antara kedua latihan ini terhadap hasil lompat jauh.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimen Semu*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lompat jauh SMPN 34 padang yang berjumlah 22 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan mengukur kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t.

Hasil penelitian menunjukkan 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, dengan nilai t_{hitung} 4,79 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83, 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, dengan nilai t_{hitung} 4,79 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83, 3) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan pliometrik dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, dengan nilai t_{hitung} 0,83 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83.