

## ABSTRACT

**Linda Fibiola (6181121010) " The Effect of Standing Long Jump With Sprint and Depth Jump To Standing Long Jump Exercises on Increasing Leg Muscle Power and Results of the Men's Long Jump at North Medan Athletic Club 2022".**

**(Supervisor : Indra Darma Sitepu)**

**Thesis Medan : Faculty of Sports Science UNIMED 2023**

The purpose of this study was to determine the effect of standing long jump with sprint and depth jump to standing long jump on increasing power leg muscle club athletic. The research method used is the experimental method and data collection techniques as well as using tests and measurements. The research design used is a one group pre-test post-test design. The number of samples in this study amounted to 8 people. This research was conducted in the field of SMA N 19 Medan. The results of the analysis of the first hypothesis, namely the exercise standing long jump with sprint and depth jump to standing long jump have a significant effect on power leg muscle club in 2022. Based on the results of calculations carried out for the first dependent variable (power leg muscle) then obtained t count of 22.5. Then this value is compared with the t table with the formula  $dk = n-1$  ( $8-1 = 7$ ) at the real level = 0.05 = 1.85 which means  $t_{Count} > t_{Table}$  ( $22.5 > 1.85$ ) thus  $H_0$  rejected and  $H_a$  received. The results of the analysis of the second hypothesis, namely the standing long jump with sprint and depth jump to standing long jump exercises have a significant influence on the long jump results in the male athletes of the club in 2022. based on the results of calculations carried out for the second dependent variable (long jump results) then obtained t count of 4.09. Then this value is compared with the t table using the formula, namely  $dk = n-1$  ( $8-1 = 7$ ) at the real level = 0.05 = 1.85 which means  $t_{Count} > t_{Table}$  ( $4.09 > 1.85$ ) thus  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted . Based on these results, it can be concluded that there is an effect of standing long jump with sprint and depth jump to standing long jump on power leg muscle club in 2022. Thus, the standing long jump with sprint and depth jump to standing long jump has a significant effect on power and long jump results in male athletes of the club in 2022.

**Keywords** : standing long jump, sprint, depth jump, power, and long jump

## ABSTRAK

**Linda Fibiola (6181121010) “Pengaruh Latihan *Standing Long Jump With Sprint* Dan *Depth Jump To Standing Long Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Putra *Club* Atletik Medan Utara 2022”.**

**(Pembimbing : Indra Darma Sitepu)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2023**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan teknik pengumpulan data serta menggunakan tes dan pengukuran. Desain penelitian yang digunakan yaitu *one group pre-test post-test design*. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 8 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA N 19 Medan. Hasil analisis hipotesis pertama yaitu Latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra *club* atletik Medan Utara tahun 2022. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan untuk variable dependen pertama (*power* otot tungkai) maka diperoleh t hitung sebesar 22.5. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan t table dengan rumus yaitu  $dk = n-1$  ( $8-1 = 7$ ) pada taraf nyata  $\alpha = 0.05 = 1.89$  yang berarti  $t_{Hitung} > t_{Tabel}$  ( $22.5 > 1.89$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil analisis hipotesis kedua yaitu Latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh pada atlet putra *club* atletik Medan Utara tahun 2022. berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan untuk variable dependen kedua (hasil lompat jauh) maka diperoleh t hitung sebesar 4.09. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan t table menggunakan rumus yaitu  $dk = n-1$  ( $8-1 = 7$ ) pada taraf nyata  $\alpha = 0.05 = 1.89$  yang berarti  $t_{Hitung} > t_{Tabel}$  ( $4.09 > 1.89$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* terhadap *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh pada atlet putra *club* atletik Medan Utara tahun 2022. Dengan demikian maka Latihan *standing long jump with sprint* dan *depth jump to standing long jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh pada atlet putra *club* atletik Medan Utara tahun 2022.

**Kata Kunci :** *standing long jump, sprint, depth jump, power,* dan lompat jauh