

## ABSTRAK

**DEWANI, 6163121017. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG BOUND* DAN *JUMP TO BOX* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN HASIL LOMPAT JAUH PUTRA *CLUB* ATLETIK MEDAN UTARA TAHUN 2021. PEMBIMBING SKRIPSI : RAHMA DEWI, SKRIPSI. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI MEDAN.**

Daya ledak otot tungkai dan olahraga lompat jauh adalah dua hal yang saling berkaitan. Untuk meningkatkan kedua hal tersebut diperlukan latihan yang baik dan berkaitan pula. Dalam penelitian ini bentuk latihan yang digunakan adalah latihan pliometrik berupa latihan *single leg bound* dan latihan *jump to box*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *single leg bound* dan latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variabel bebas dan dua variabel terikat. Menggunakan uji statistiik normalitas, homogenitas dan uji – t berpasangan dan tidak berpasangan untuk hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *club* atletik Medan Utara berjumlah 16 atlet. Dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan beberapa kriteria sehingga diperoleh sampel sebanyak 12 atlet.

Hasil dari penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh latihan *single leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.(2) Terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021. (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *single leg bound* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.(4) Terdapat pengaruh latihan *single leg bound* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.(5) Terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021. (6) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *single leg bound* dan *jump to box* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.

**Kata Kunci : *Single Leg Bound, Jump To Box, Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh***

## **ABSTRACT**

**DEWANI, 6163121017. DIFFERENT EFFECTS OF SINGLE LEG BOUND AND JUMP TO BOX EXERCISE ON THE EXPLOSION OF LIMBER MUSCLES AND THE RESULTS OF THE MEN'S LONG JUMP AT ATHLETIC CLUB NORTH FIELD IN 2021. THESIS SUPERVISOR : RAHMA DEWI, THESIS. FACULTY OF SPORTS SCIENCES, STATE UNIVERSITY OF MEDAN.**

*Explosive leg muscles and long jump sports are two things that are interrelated. To improve these two things, good and related practice is needed. In this study, the form of exercise used was plyometric exercises in the form of single leg bound exercises and jump to box exercises.*

*This study aims to determine the difference in the effect of single leg bound exercise and jump to box exercise on leg muscle explosive power and the results of the men's long jump at the North Medan athletic club in 2021. The research method used is experimental research (treatment) with data collection techniques involving two independent variable and two dependent variables. Using statistical tests of normality, homogeneity and paired and unpaired t-tests for hypotheses. The population in this study were athletes of the North Medan athletic club totaling 16 athletes. And sampling using purposive sampling technique with several criteria in order to obtain a sample of 12 athletes.*

*The results of this study are (1) There is an effect of single leg bound exercise on the explosive power of the men's leg muscles of the North Medan athletic club in 2021. (2) There is the effect of the jump to box exercise on the explosive power of the men's leg muscles of the North Medan athletic club in 2021. ( 3) There is no difference in the effect of single leg bound and jump to box exercises on the explosive power of the men's muscles of the North Medan athletic club in 2021. (4) There is an effect of single leg bound exercise on the long jump results of the men of the North Medan athletic club in 2021. (5 ) There is an effect of jump to box training on the results of the men's long jump of the North Medan athletic club in 2021. (6) There is no difference in the effect of single leg bound and jump to box exercises on the results of the men's long jump of the North Medan athletic club in 2021.*

**Keywords : Single Leg Bound, Jump To Box, Limb Muscle Explosion, Long Jump**