

ABSTRAK

Sabilla, Adila Reita 2024. Perbedaan Latihan Jump Skip dan Box Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Untuk Kemampuan Split Leap Atlet Senam Ritmik Jambi:Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or. Pembimbing (II) Yonifia Anjanika, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai, *Jump Skip*, *Box Jump*, *Split Leap*, Senam Ritmik

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui mana yang lebih efektif dari perbedaan latihan *jump skip* dan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode *two group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 atlet senam ritmik jambi, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan responden sebanyak 10 atlet. Yang mana dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran *vertical jump* dan *split leap*. Teknik pengujian analisis data menggunakan pengujian hipotesis (uji-t) untuk mengetahui perbedaan pengaruh *pretest* dan *posttest* pada variabel.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Tidak ada pengaruh yang signifikan pada latihan *jump skip* terhadap kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi diperoleh nilai nilai $t_{observasi}$ 1,177 daripada nilai t_{tabel} 2,570 ($1,177 < 2,570$) dengan signifikasi 0,305 lebih besar daripada α 0,05. 2) Ada pengaruh yang signifikasi pada kelompok latihan *box jump* terhadap kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi diperoleh nilai $t_{observasi}$ -3.666 daripada nilai t_{tabel} 2,570 ($-3.666 > 2,570$) dengan signifikasi 0,021 lebih kecil daripada α 0,05. 3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikasi pada kelompok latihan *jump skip* dan kelompok latihan *box jump* terhadap kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi diperoleh nilai $t_{observasi}$ -4,130 lebih besar daripada nilai t_{tabel} 2,306 ($-4,130 > 2,306$) dengan signifikasi 0,003 lebih kecil daripada α 0,05.