

ABSTRAK

Hidayat, M. 2024. *Pengaruh Variasi Latihan Hurdles Jump Terhadap Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Anggota Klub Sabak Atletik*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pembimbing: (I) Dr. Palmizal. A, S.Pd., M.Pd., (II) Fitri Khairunnisa, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *Hurdles jump*, lompat jauh, atletik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Penelitian ini dilakukan dilapangan latihan klub sabak atletik Tanjung Jabung Timur dengan jumlah atlet senior sebanyak 12 orang. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Pengambilan data menggunakan tes dengan instrument berupa tes lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t hitung sebesar 4,862 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,201 ($4,862 > 2,201$), sehingga terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 0,1200. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 2,70%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik.

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada pelatih agar lebih memantau khususnya dalam latihan yang mampu meningkatkan hasil lompat jauh dan memahami kendala-kendala yang dihadapi selama pelaksanaan latihan.