

## ABSTRAK

**Mastin U. ngadi, 83408108. Judul Skripsi “ Pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo “. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Hendro Kusworo, S.Pdkor M.Pd dan pembimbing II Zulkifli Lamusu, S.Pd M.Pd.**

Masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo. Yang digunakan teknik statistik uji “t” analisa varians.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo 80 orang. Dari populasi diambil 20 orang sebagai sampel.

Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil *pree-test* dan *post test*. Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji “t” dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n-1$ . Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa *thitung* sebesar 5,04 sedangkan daftar distribusi pada  $t(0,975)$  (19) diperoleh nilai sebesar 2,09 ternyata harga *thitung* lebih besar dari tdaftar. Berdasarkan hal tersebut, maka harga *thitung* telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo, ditolak dan menerima hipotesa  $H_a$  yang menyatakan: terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo.

Kata kunci: Latihan *plyometric*, lompat jauh gaya jongkok.