

ABSTRAK

LALAM, Nim. 831 408 257“ Pengaruh Latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”. Skripsi. S-I pendidikan jurusan kesehatan dan rekreasi di jurusan pendidikan keolahragaan fakultas ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan universitas negeri gorontalo. Pembimbing I Prof. Dr. H. Hariadi Said,MS dan pembimbing II Dra. Nurhayati Liputo, M.pd

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo masih sangat rendah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo, yang dapat di lakukan sebagai acuan lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel X latihan pliometrik, variabel Y lompat jauh gaya jongkok.

Hasil hipotesis yang di lakukan menunjukkan kesimpulan adanya pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Untuk dapat melompat sejauh mungkin sesuai dengan keinginan kita maka di butuhkan lompatan yaang baik pula, karena hal ini dapat berdampak terhadap jauhnya lompatan ketika kita melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Dengan memperhatikan hasil pengujian hipotesis pada sebelum pelaksanaan eksperimen dan setelah pelaksanaan eksperimen menunjukkan adanya kesimpulan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan antara skor siswa melompat jauh gaya jongkok. Ini didasarkan pada analisis secara statistik diperoleh harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Perbedaan ini didukung dengan kenyataan bahwa rata-rata jarak lompatan sebelum melakukan latihan (3.82 meter) lebih kecil dibandingkan dengan rata-rata lompatan setelah melakukan latihan (4.19 meter). Dengan kata lain pemberian latihan *pliometrik* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas X SMA N 2 Gorontalo.

Kata kunci : latihan, pliometrik, lompat, jauh