

## ABSTRAK

**Yusuf Sumantri Wungguli. Nim. 832 408 049. "Pengaruh Pelatihan Pliometrik Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo." Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo 2012 (Pembimbing Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing Edy Dharma P. Duhe S.Pd M.Pd).**

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh pelatihan pliometrik terhadap jauhnya lompatan pada siswa Putra kelas VII SMP Negeri 4 kota Gorontalo?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan pliometrik terhadap jauhnya lompatan dalam melakukan lompatan pada lompat jauh gaya jongkok, siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 90. Sedangkan jumlah sampel adalah 20 orang, teknik penarikan sampel menggunakan random sampling dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak dari dua kelas yakni siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variable X pelatihan Pliometrik dan variable Y adalah Jauhnya lompatan, teknik pengumpulan data yakni dengan menggunakan teknik Pre-Test dan Post-Test sedangkan untuk analisis data yakni menguji perbedaan rata-rata nilai kemampuan melakukan lompatan sebelum dan sesudah pelatihan Pliometrik.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $t_{\text{terobservasi}} = 5.29$ . Dari tabel nilai  $t$  atau  $t$  tabel pada alfa  $\alpha = 0.05$  :  $dk = n-1$  ( $20-1=19$ ) diperoleh harga  $t$  tabel = 1.729. Dengan demikian  $t_{\text{observasi}}$  lebih besar dari pada  $t$  tabel, kriteria menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $(t_0) > (tt)$ , oleh karena itu hipotesis alternative ( $H_a$ ) dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *Pliometrik* terhadap jauhnya lompatan dalam cabang olahraga lompat jauh.

**Kata kunci: Lompat Jauh Gaya Jongkok, Daya Ledak Otot Tungkai dan Pelatihan Pliometrik**  
(*Alternate Leg Box Bound*)