

ABSTRAK

SADAM DAU. 2013. Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan Melakukan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Dalam Cabang Atletik Pada Siswa SMA. Negeri 2 Limboto Kelas XI. **Skripsi**, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, Pembimbing II Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd.

Lompat tinggi adalah cabang olahraga permainan yang menggunakan matras juga tiang mistar sebagai alat untuk mengukur ketinggian lompatan, sementara *box jump* merupakan latihan khusus untuk meningkatkan power otot-otot yang dapat membantu melakukan lompatan dengan baik. Latihan *box jump* ini merupakan salah satu factor utama dalam melakukan gaya guling perut (*straddle*) pada cabang olahraga lompat tinggi pada siswa SMA Negeri 2 Limboto kelas IX. Berdasarkan latar belakang maka masalah yang di angkat pada penelitian ini adalah apakah pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan melakukan gaya guling | *straddle*) pada cabang olah raga atletik khususnya lompat tinggi. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan melakukan gaya guling perut (*straddle*) pada cabang atletik lompat tinggi. Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini baik secara teoritis dan praktis adalah menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa atau pelatih untuk meningkatkan gaya guling perut (*straddle*) pada cabang atletik khususnya lompat tinggi.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen yaitu mencari pengaruh antara variabel yang satu dan yang lain, dengan variabel penelitian X adalah variabel bebas latihan *Box Jump* dan Y adalah variabel terkait gaya guling perut (*sraddle*). Desain penelitian ini menggunakan “*one group pree tes dan post test*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Limboto dengan waktu pelaksanaan 2 bulan. Penelitian ini memiliki populasi yaitu seluruh siswa kelas XI dengan jumlah 161 siswa. Tetapi peneliti menarik sampel hanya berjumlah 20 orang sebagai perwakilan anggota populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument tes, sementara teknik analisis data adalah uji normallitas data. Hipotesis statistic

Hasil penelitian yang ditemukan peneliti adalah terjadi peningkatan nilai rata-rata siswa dengan melakukan latihan *Box jump* terhadap gaya guling perut (*sraddle*) sebelum siswa tidak melakukan latihan *box jump*. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai peningkatan siswa yaitu (117,9) setelah melakukan latihan dengan lebih besar dari rata-rata nilai peningkatan mahasiswa sebelum melakukan latihan yang hanya sebesar (106,5). Sementara itu, besarnya koefisien determinasi sebesar 25.50% variasi nilai peningkatan siswa dalam melakukan gaya guling perut (*sraddle*) pada lompat tinggi dipengaruhi oleh latihan *box jump* yang dilakukan, sedangkan sisahnya 74.50% dipengaruhi oleh factor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci : Lompat Tinggi, Latihan *Box Jump*, Gaya Guling Perut (*sraddle*)