

## ABSTRAK

**Sahrhun Suko. Nim. 832 409 026. “Pengaruh Pelatihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Biru.” Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo 2013 ( Pembimbing 1 Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd Dan Pembimbing 2 Risna Podungge, S.Pd, M.Pd).**

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh pelatihan *pliometrik* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Biru ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *pliometrik* terhadap kemampuan lompat jauh dalam melakukan lompatan pada cabang olahraga lompat jauh gaya menggantung, siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Biru. Populasi penelitian ini berjumlah 112. Sedangkan jumlah sampel adalah 22 orang, tehnik penarikan sampel menggunakan random sampling dimana pengambilan sampling dilakukan secara acak dari empat kelas yakni siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Biru.

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

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $t$  terobservasi = 5.69. Dari tabel nilai  $t$  atau  $t$  tabel pada  $\alpha = 0.05$  :  $dk = n_1 + n_2 - 2 = (22 + 22 - 2 + 42)$  diperoleh harga  $t$  tabel = 1.68. Dengan demikian  $t$  observasi lebih besar dari pada  $t$  tabel, criteria menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $(t_{obs}) > (t_{tbl})$ , oleh karena itu hipotesis alternative ( $H_1$ ) dapat diterima atau terdapat pengaruh pelatihan *Pliometrik* terhadap kemampuan lompat jauh.

**Kata kunci: Lompat Jauh Gaya Menggantung, Power Otot Tungkai dan Pelatihan *Pliometrik* (Leg Box Bound).**