

ABSTRAK

ISTIKHARA SYAM. Nim 832 410 078 (Skripsi 2014) Judul “Pengaruh Latihan *High Box jump* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Drs Ruskin M.Pd dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah : Kurang baik melakukan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *high box jump* terhadap peningkatan melakukan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan tehnik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. Dari hasil analisis data eksperimen hasil data *pre -test* dan *post-test* pada pengujian t yaitu diperoleh harga $t_{hitung} 28,35$ sedangkan untuk harga t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga sebesar 1,729.

Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 28,35 > t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat “Pengaruh Latihan *High Box Jump* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa

Kata Kunci : *high box jump*, lompatjauh, Atletik.

ABSTRACT

ISTIKHARA SYAM. Nim 832 410 078 (Thesis 2014) The title "Effect of Exercise High Box jump Against Squatting Improved Long Jump Style Junior High School eighth grade students 1 Tapa". Thesis, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervisor I Drs Ruskin M.Pd and Supervisor II Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd.

The problem in this study are: The lack of good conduct long jump squat force on the eighth grade students of SMP Negeri 1 Tapa.

The purpose of this study was to determine the effect of high box jump exercise to increase in doing the long jump squat force on the eighth grade students of SMP Negeri 1 Tapa. The method used in this study is the experimental method. To test the hypothesis testing technique used descriptive statistics and hypothesis testing using t test. From the analysis of the experimental data results of pre-test and post-test on the test t is obtained t hitung 28 prices, 35 while for the price t table at $\alpha=0.05$; $df = n-1$ ($20-1 = 19$) obtained a price of 1.729.

Thus count greater than t table ($t_{count} = 28.35 > t_{table} = 1.729$). Based on testing criteria t hat reject H_0 : if $t_{count} > t_{table}$ at $\alpha=0.05$; $n-1$, there fore, an alternative hypothesis can be accepted or H_a , so it can be stated there is "The Effect of Exercise High Box Jump To Increased Long Jump Squat Style Junior High School eighth grade students 1 Tapa.

Keywords: box high jump, long jump, Athletics.



**Persetujuan Dosen Pembimbing
Universitas Negeri Gorontalo**

**Hasil Penelitian Skripsi Atas Nama Istikhara Syam Nim 832 410 078, Dengan
Judul Pengaruh Latihan *High Box Jump* Terhadap Peningkatan Lompat
Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Tapa**

Pembimbing 1

Drs. Ruskin M.Pd
Nip.19572311986031026

Pembimbing 2

Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd
Nip. 19760423 200501 1 015

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan**

Dra. H. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip. 195709021982032001