

# PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG SMP NEGERI 3 LEMITO KELAS VIII PUTRA

Yusnan Udaili<sup>1)</sup>, Marsa Lie Tumbal<sup>2)</sup>, Syarif Hidayat<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Yusnan Udaili)  
[yusnanudaili@yahoo.co.id](mailto:yusnanudaili@yahoo.co.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)  
[marsalie@yahoo.co.id](mailto:marsalie@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)  
[syarifhidayat@gmail.com](mailto:syarifhidayat@gmail.com)

## Abstrak

*Yusnan udaili, Nim 832 410 063 Judul Skripsi "Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra" Tahun 2014. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Syarif Hidayat S.Pd Kor, M.Or.*

*Tujuan penelitian ini bermaksud untuk mengukur seberapa besar Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 siswa, yang di jadikan sampel adalah 20 siswa, teknik pengambilan sampel adalah dengan sistim random. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra, digunakan teknik statistic uji t. Dari hasil perhitungan diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 29.46 dan  $t_{daftar}$  diperoleh harga sebesar 1.729. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada harga  $t_{daftar}$ . Berdasarkan hal tersebut, maka harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak terdapat Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra, tidak diterima dan menerima hipotesis  $H_A$  yang menyatakan ; Terdapat Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra. Simpulan yaitu Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra.*

**Kata kunci :** Box Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung.

## **EFFECT OF EXERCISE BOX JUMP AGAINST INCREASED LONG JUMP STYLE HANGING SMP NEGERI 3 LEMITO CLASS VIII SON**

**Yusnan Udaili<sup>1)</sup>, Marsa Lie Tumbal<sup>2)</sup>, Syarif Hidayat<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Yusnan Udaili)

[yusnanudaili@yahoo.co.id](mailto:yusnanudaili@yahoo.co.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

[marsalie@yahoo.co.id](mailto:marsalie@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)

[syarifhidayat@gmail.com](mailto:syarifhidayat@gmail.com)

### ***Abstract***

*Yusnan udaili, Nim 832 410 063 Title Thesis "Effect of Exercise Box Jump Against Increased Long Jump Style Hanging SMP Negeri 3 Lemito Class VIII Son" Year 2014 Sports Coaching Education Studies Program, Department of Sports Coaching, Faculty of Health Sciences and Sport, University of Gorontalo country. Supervisor I Marsa Lie Tumbal, S. Pd, Pd, and Syarif Hidayat Supervisor S.Pd II Cor, M.Or. The purpose of this study aims to measure how much Effect of Exercise Box Jump Against Increased Long Jump Style Hanging SMP Negeri 3 Lemito Class VIII's son. The method used in this study is the experimental method, the population in this study is 100 students, which is made in the sample was 20 students, the sampling technique is the random system. To test the hypothesis that there Effect Against Increased Exercise Box Jump Long Jump Style Hanging SMP Negeri 3 Lemito Class VIII's son, used t-test statistical techniques. From the calculations, the price of 29.46 t and t obtained a price of 1,729. It turns out that the price of t is greater than the price of t .Berdasarkan this, the price t have to be outside the reception area H0. Sehingga H0 stating that there is no Effect Against Increased Exercise Box Jump Long Jump Style Hanging SMP Negeri 3 Lemito Class VIII's son, not accepted and received the HA hypothesis which states; There Exercise Effect Against Increased Box Jump Long Jump Style Hanging SMP Negeri 3 Lemito Class VIII's son. Conclusions namely Exercise Box Jump Against Increased Long Jump Style Hanging SMP Negeri 3 Lemito Class VIII's son.*

***Keywords:*** Box Jump Against Increased Hanging Style Long Jump.