

PENGARUH LATIHAN HIGH BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 7 GORONTALO

Sudirman A. Piandae¹⁾, Sarjan Mile²⁾, Nurhayati Liputo³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sudirman A. Piandae)
sudirmanpiandae@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sarjan Mile)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
sarjan.mile@yahoo.co.id

Abstrak

SUDIRMAN A. PIANDAE. NIM. 832 410 111. (Skripsi 2014). Pengaruh Latihan High Box Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Drs. Sarjan Mile, Ms dan Pembimbing II. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.P.d

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Latihan High Box Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Gorontalo. Tujuan Penelitian untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan High Box Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Gorontalo. Metode penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. hasil penelitian merupakan data pre-tes dan post-tes pada pengujian t yaitu diperoleh harga t_{hitung} 6,59 sedangkan untuk harga t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1=19$) diperoleh sebesar 1,7291. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (t_{hitung} 6,59 > t_{tabel} = 1,7291). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada α 0,05; $n-1$, oleh karena itu H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan High Box Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Gorontalo.

Kata kunci : *high box jump, Lompat Jauh*

THE EFFECT OF EXERCISE HIGH BOX JUMP LONG JUMP ABILITY IN ATHLETICS SPORTS BRANCH IN CLASS VIII STUDENTS OF SMP NEGERI 7 GORONTALO

Sudirman A. Piandae¹⁾, Sarjan Mile²⁾, Nurhayati Liputo³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sudirman A. Piandae)
sudirmanpiandae@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sarjan Mile)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
sarjan.mile@yahoo.co.id

Abstract

SUDIRMAN A. PIANDAE . NIM . 832 410 111 . (Thesis 2014) . *The Effect Of Exercise High Box Jump Long Jump Ability In Athletics Sports Branch In Class VIII students of SMP Negeri 7 Gorontalo. Thesis, Department of Sports Coaching Education , Faculty of Health Sciences and Sport University of Gorontalo . Supervisor I. Drs . Sarjan Mile , Ms and Advisor II . Dra. Hj . Nurhayati Liputo , M.P.d*

The problem in this study is whether there Effect Of Exercise High Box Jump Long Jump Ability In Athletics Sports Branch In Junior High School eighth grade students 7 of Gorontalo . Objective to find out how much Effect Of Exercise High Box Jump Long Jump Ability In Athletics Sports Branch In Class VIII students of SMP Negeri 7 of Gorontalo . Research methods. This study is a research experiment . To test the hypothesis used taknik descriptive statistical tests and hypothesis testing using t test . research is the data pre - test and post - test on the test t is obtained thitung price of 6.59 while for the price ttable at $\alpha = 0.05$; $df = n - 1$ ($20-1 = 19$) obtained by 1,7291. Dengan so tcount greater than ttable \neg (6.59 tcount $>$ table = 1.7291) . Pursuant to the test criteria that reject H_0 : if t count $>$ t table at $\alpha 0.05$; $n - 1$, therefore H_a acceptable , so it can be stated that there Effect Of Exercise High Box Jump Long Jump Ability In Athletics Sports Branch In Class VIII students of SMP Negeri 7 of Gorontalo .

Keywords : high box jumps , Long Jump