

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC ALTERNATE LEG BOUND* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 4 GORONTALO

Dittha Abhiasiddhi¹⁾, Ahmad Lamusu²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Dittha Abhiasiddhi)
dittha_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ahmad Lamusu)
lamusuahmad@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)
marsalie2@yahoo.co.id

Abstrak

DITTHA ABHIASIDDHI. NIM. 832 411 010. (Skripsi 2015). "Pengaruh Latihan Plyometric Alternate Leg Bound Terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Drs. Ahmad Lamusu S.Pd M.Pd dan Pembimbing II. Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Plyometric Alternate Leg Bound Terhadap kemampuan Lompat Jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo. Tujuan penelitian : untuk mengetahui pengaruh Latihan plyometric Alternate Leg Bound Terhadap kemampuan Lompat Jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo. Metode penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Populasi seluruh siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo yang berjumlah 108 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang dimana dalam pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan rumus slovin dan random sampling. Desain penelitian ini adalah One Group Pre test and Post test. Instrument penelitian dilakukan dengan tes lompat jauh yang pelaksanaannya di lakukan dengan 3 kali kesempatan. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengujian diperoleh data pre test and post test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 4,74 Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,72. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari tabel/daftar atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_a diterima dan tidak menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan latihan Alternate Leg Bound memiliki pengaruh Terhadap kemampuan Lompat Jauh gaya menggantung pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Gorontalo.

Kata kunci : Lompat jauh gaya menggantung, Alternate Leg Bound.

EFFECT OF PLYOMETRIC EXERCISES ALTERNATE LEG BOUND AGAINST LONG JUMP ABILITIES STYLE BOYS HANGING ON SMP NEGERI 4 GORONTALO

Dittha Abhiasiddhi¹, Ahmad Lamusu², Marsa Lie Tumbal³

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Dittha Abhiasiddhi)
dittha_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ahmad Lamusu)
lamusuahmad@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)
marsalie2@yahoo.co.id

Abstrak

DITTHA ABHIASIDDHI. NIM. 832 411 010 (Thesis 2015). "Effect of Plyometric Exercises Alternate Leg Bound Against long jump abilities style boys hanging on SMP Negeri 4 Gorontalo. Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervising I. Drs. Ahmad Lamusu S.Pd M.Pd and Supervisor II. Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd
The problem in this research is: Are There Alternate Effect of Plyometric Exercises Leg Bound Against ability Long Jump male student style hang on SMP Negeri 4 Gorontalo. Objective: to determine the effect of plyometric exercises Alternate Leg Bound Against ability Long Jump male student style hang on SMP Negeri 4 Gorontalo. This research method is a research experiment. Men population of all students of class VIII SMP Negeri 4 Gorontalo, amounting to 108 students. The sample in this research were 20 people where the sampling is by using the formula slovin and random sampling. This study design is One Group Pre and Post test test. Instrument of research conducted with the long jump test whose implementation is done with 3 occasions. Based on the results of research and test results obtained from the data pre-test and post-test showed t hitungsebesar 4.74, while the price of obtaining a distribution list price by 1.72 t list. Apparently the price t count bigger than table / list or price t hitungtelah are beyond the acceptance daaerah H_0 , so that H_a H_0 accepted and do not accept. So we can conclude the exercise Alternate Leg Against Bound has the ability to influence the style Long Jump Men hang on student SMP Negeri 4 Gorontalo.

Keywords: long jump style hanging, Alternate Leg Bound.