

PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK SPLIT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 GORONTALO

Hermanto Hariyanto¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Hermanto Hariyanto)
hermanto_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

*HERMANTO HARIYANTO NIM : 832 411 019. (Skripsi 2015) “PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK SPLIT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 GORONTALO”.*

Skripsi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Dra. Nurhayati Liputo dan Pembimbing II. Syarif Hidayat S.Pd Kor M.or

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan split jump dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo. Tujuan penelitian : untuk mengetahui seberapa besar pengaruh split jump dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo..

Metode penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Populasi seluruh siswa kelas VII SMP negeri 3 Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Desain penelitian ini adalah One Group Pre test and Post test. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengujian diperoleh data pre test and post test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 9,38 Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga t_{tabel} sebesar 1,73. 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 split jump memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh dalam olahraga lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo.

Kata kunci : split jump , lompat jauh

THE EFFECT OF EXERCISE PLYOMETRICS ABILITY TO SPLIT JUMP LONG JUMP WALKING IN THE AIR FORCE ON STUDENT SON VII SMP STATE CLASS 3 GORONTALO

Hermanto Hariyanto¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Hermanto Hariyanto)
hermanto_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

HERMANTO HARIYANTO NIM: 832 411 019. (Thesis 2015) "THE EFFECT OF EXERCISE plyometrics ABILITY TO SPLIT JUMP long jump WALKING IN THE AIR FORCE ON STUDENT SON VII SMP STATE CLASS 3 GORONTALO".

Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervisor I. Dra.Nurhayati Liputo and Supervisor II. Syarif Hidayat S.Pd Cor M.or

Problems in this study is: Does the split jump exercises can improve men's long jump at Kela VII students of SMP Negeri 3 Gorontalo. Objective: to determine how much influence the split jump can improve men's long jump in class VII student SMP Negeri 3 Gorontalo

This research method is a research experiment. The entire population of junior high school students of class VII 3 Gorontalo. The sample in this study are as many as 20 people. This study design is One Group Pre and Post test test. Based on the results of research and test results obtained from the data pre-test and post-test showed t hitungsebesar 9.38, while the price of obtaining a distribution list price of 1.73 t table. 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 it can be concluded split jump has an influence on the ability to long jump in the sport's long jump at the boys class VII SMP Negeri 3 Gorontalo.

Keywords: *split jump, long jump*