

**PENGARUH LATIHAN INCREMENTAL VERTICAL HOP TERHADAP
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI I TELAGA**

Romanto Baid¹⁾, Ucok H. Refiater²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Romanto Baid)
romanto_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok Hasian Refiater)
ucokhasian@gmail.com

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

Abstrak

Baid, Romanto. 2015. “Pengaruh latihan incremental vertical hop terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri I Telaga”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok Hasian Refiater S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti seberapa besar pengaruh latihan incremental vertical hop terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri I Telaga dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang selama 2 bulan dengan volume latihan 3 kali dalam seminggu dan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pre test and post test design.

Setelah dilakukan analisis data statistik penelitian baik uji normalitas maupun homogenitas datanya normal dan berasal dari populasi yang homogeny. selanjutnya hasil penelitian uji t diperoleh harga t_{hitung} untuk Variabel **Y** adalah 36.09 dan hasil t_{daftar} 1.729 dengan kriteria pengujian Terima H_0 , jika : $-t_{(1-1/2\alpha)} \leq t \leq t_{(1-1/2\alpha)}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau $\alpha = 0,01$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$. Jadi, H_0 ditolak dan H_a di terima karena 36.09 berada pada daerah penerimaan H_a .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan incremental vertical hop memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri I Telaga.

Kata kunci: Incremental Vertical hop dan Lompat Jauh

EFFECT OF EXERCISE INCREMENTAL VERTICAL HOPS TO LONG JUMP SQUAT FORCE ON THE SEVENTH GRADE STUDENTS OF SMP NEGERI I TELAGA

Romanto Baid¹⁾, Ucok H. Refiater²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Romanto Baid)
romanto_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok Hasian Refiater)
ucokhasian@gmail.com

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

Abstract

Baid, Romanto. 2015. "Effect of exercise incremental vertical hops to long jump squat force on the seventh grade students of SMP Negeri I Talaga". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sports, State University of Gorontalo. Supervisor I Ucok Hasian Refiater S. Pd, M. Pd and Supervisor II Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.

This study aims to investigate how much influence the exercise incremental vertical hop on the ability of long jump squat style at Junior High School I Ponds with a total sample of 20 people for 2 months with a volume of exercise 3 times a week and using experimental research methods research design with one group pre-test and post-test design. After analyzing the statistical data research both normality and homogeneity test data derived from normal and homogeneous population. subsequent research results obtained by t test for variables thitung price is 36.09 and the results tdaftar 1729 with the testing criteria Accept H0, if: the significance level $\alpha = 0.05$ or $\alpha = 0.01$ and $df =$. Thus, H0 is rejected and Ha accepted because 36.09 is at the reception area Ha. It can be concluded that the vertical hop incremental exercise influence on the ability of the long jump at the Junior High School I Telaga.

Keywords: Incremental Vertical hop and Long Jump