

PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 KOTA GORONTALO

Sofyan Malango¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sofyan Malango)

Sofyan_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)

nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

marsalie@yahoo.co.id

Abstrak

Sofyan Malango. 2015. Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan dan Keolahragaan. Universitas Negeri Gorontalo. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd

Permasalahan yang dihadapi siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo adalah kurangnya kemampuan otot tungkai yang tidak maksimal menjadi salah satu kendala utama bagi siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo dalam mengembangkan kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini adalah eksperimen yaitu untuk mengetahui apakah latihan box jump memiliki pengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok. Anggota populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 155 orang siswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah secara keseluruhan sehingga mendapatkan 20 orang (10 %) siswa. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rumus uji t.

Dari hasil pengujian pre tes dan post tes menunjukkan hasil pengujian di peroleh t hitung = 20,5 dan t tabel pada α 0,05 di peroleh 2,093. Dengan demikian t hitung > dari t tabel α = 0,05, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga kesimpulan dari peneltian ini “Terdapat pengaruh latihan box jump terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo

Kata Kunci : Latihan Box Jump dan Lompat Jauh Gaya Jongkok

EFFECT OF EXERCISE BOX JUMP AGAINST INCREASED LONG JUMP MEN'S STYLE SQUATTING IN CLASS VIII STUDENTS OF SMP NEGERI 3 GORONTALO

Sofyan Malango¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sofyan Malango)
Sofyan_kepelatihan2011@ung.ac.id

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

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

Abstract

Sofyan Malango. 2015. Effect of Exercise Box Jump Against Increased Long Jump Men's Style Squatting In Class VIII students of SMP Negeri 3 Gorontalo. Thesis, Department of Sports Coaching Education. Faculty of Science - Health Science and Sport. Gorontalo State University. Dra. Nurhayati Liputo, Pd and Supervisor II Marsa Lie Tumbal S. Pd, M. Pd

The problem faced by the students of class VIII SMP Negeri 3 Gorontalo city is the lack of ability of the leg muscles are not optimal to be one of the main obstacles for boys class VIII SMP Negeri 3 Gorontalo city in developing the ability to do a long jump squat style.

This study is an experiment is to determine whether the exercise had an influence on the box jump long jump squat style. Members of the population in this study were students of class VIII students totaling 155 people. Techniques used in sampling is overall so getting 20 people (10%) of students. The technique used in this research is to test long jump squat style by using the formula t test.

From the test results of pre test and post test shows the test results obtained $t = 20.5$ and t table at $\alpha 0.05$ 2.093 obtained. Thus $t > t$ table $\alpha = 0.05$, therefore the alternative hypothesis or H_a can be received, so that the conclusions of this research "There is a jump box exercise influence on the increase in long jump squat style in men's class VIII students of SMP Negeri 3 City of Gorontalo

Keywords: Exercise Box Jump and Long Jump Squat Style