

# **PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK FRONT CONE HOPS* TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS X SMK 4 KOTA GORONTALO**

**Robi<sup>1)</sup>, Risna Podungge<sup>2)</sup>, Marsa Lie Tumbal<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Robi)

[robi\\_kepelatihan2011@ung.ac.id](mailto:robi_kepelatihan2011@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Risna Podungge)

[risna.podungge@yahoo.co.id](mailto:risna.podungge@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

[marsalie@yahoo.co.id](mailto:marsalie@yahoo.co.id)

## **Abstrak**

*ROBI, NIM. 832 411 111. Skripsi Pengaruh Latihan Plyometrik Front Cone Hops Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK 4 Kota Gorontalo. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan. Universitas Negeri Gorontalo. 2015.*

*Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan Plyometrik Front Cone Hops Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK 4 Kota Gorontalo. Adapun tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Plyometrik Front Cone Hops Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK 4 Kota Gorontalo.*

*Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dimana dalam metode ini peneliti terlibat langsung dalam kegiatan penelitian dengan memberikan respon kepada siswa untuk mengikuti latihan Plyometrik Front Cone Hops Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK 4 Kota Gorontalo. Selanjutnya, data penelitian yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan uji-t. Sebagai persyaratan dari uji ini, maka dilakukan analisis uji statistik, varians dan standar deviasi . Dalam rangka pengujian hipotesis, maka dilakukan pula uji normalitas dan homogenitas varians.*

*Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi: “ Terdapat Pengaruh latihan Plyometrik Front Cone Hops Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK 4 Kota Gorontalo dinyatakan diterima. Hal ini ditunjukkan oleh:*

- 1) Dari perhitungan penelitian tes awal ( $X_1$ ) diperoleh nilai rata – rata 3,176 nilai varians 0,044 dan standar deviasinya 0,209. Untuk tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh nilai rata – rata sebesar 3,396 nilai varians 0,060 dan standar deviasinya 0,244. Nilai rata – rata peningkatan tes awal sampai tes akhir sebesar 0,22. Sesuai dengan analisis dan pembahasan : hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan Plyometrik Front Cone Hops Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK 4 Kota Gorontalo, sebelum dan sesudah latihan dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya.*
- 2) Dari hasil perhitungan hipotesis diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 18,80 sedangkan dari  $t_{daftar}$  diperoleh sebesar 2,09. Dalam arti bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.*

**Kata kunci :** Latihan Plyometric Front Cune Hops.

# EFFECT OF EXERCISE PLYOMETRIK FRONT CONE HOPS AGAINST INCREASED LONG JUMP MEN'S STYLE SQUATTING STUDENTS CLASS X SMK 4 GORONTALO

Robi<sup>1)</sup>, Risna Podungge<sup>2)</sup>, Marsa Lie Tumbal<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Robi)

[robi\\_kepelatihan2011@ung.ac.id](mailto:robi_kepelatihan2011@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Risna Podungge)

[risna.podungge@yahoo.co.id](mailto:risna.podungge@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

[marsalie@yahoo.co.id](mailto:marsalie@yahoo.co.id)

## Abstract

*ROBI, NIM. 832 411 111. Thesis. Effect of Exercise Plyometrik Front Cone Hops Against Increased Long Jump Men's Style Squatting Students Class X SMK 4 Gorontalo. Sports Coaching Education Department. Faculty of Health and Sport sciences. Gorontalo State University. 2015.*

*Problems in this study is whether there is influence of exercise Plyometrik Front Cone Hops Against Increased Long Jump Men's Style Squatting Students Class X SMK 4 Gorontalo. The goals to be achieved is to determine the effect of exercise Plyometrik Front Cone Hops Against Increased Long Jump Men's Style Squatting Students Class X SMK 4 Gorontalo.*

*This study used an experimental method, which in this method the researchers directly involved in research activities to provide a response to the student for training Plyometrik Front Cone Hops Against Increased Long Jump Men's Style Squatting Students Class X SMK 4 Gorontalo. Furthermore, the research data obtained were processed statistically by using t-test. As the requirements of this test, then performed a statistical test analysis, variance and standard deviation. In order to test the hypothesis, it also conducted tests of normality and homogeneity of variance.*

*Based on the results of research and discussion, it was concluded that the hypothesis which says: "There Influence of exercise Plyometrik Front Cone Hops Against Increased Long Jump Men's Style Squatting Students Class X SMK 4 City of Gorontalo otherwise accepted. This is indicated by:*

*1) From the calculation of the initial test study (X1) obtained value - average 3.176 0.044 value variance and standard deviation of 0.209. For the final test (X2) obtained value - average of 3.396 variance value and standard deviation 0.060 0.244. Value - average increase in initial tests until the final test of 0.22. In accordance with the analysis and discussion: there reads hypothesis exercise influence Plyometrik Front Cone Hops Against Increased Long Jump Men's Style Squatting Students Class X SMK Kota Gorontalo 4, before and after exercise are accepted and verified.*

*2) From the calculation results obtained t Hypothesis of 18.80 while the tdaftar obtained of 2.09. In the sense that thitung greater than tdaftar or thitung price has been beyond the reception area of Ho, so that it can be concluded that Ho is rejected and Ha accepted.*

**Keywords:** *Exercise Plyometric Hops Front Cune.*