

**PENGARUH LATIHAN ALTERNATE LEG BOX BOUND TERHADAP
KEMAMPUAN JAUHNYA LOMPATAN CABANG OLAHRAGA
ATLETIK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 8 GORONTALO**

Moh. Arjan A. Timumun¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo Moh. Arjan A. Timumun)

arjan_kepelatihan2010@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)

nurhayatiliputo@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)

syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

MOH. ARJAN A. TIMUMUN. NIM : 832 410 140. “Pengaruh Latihan Alternate Leg Box Bound Terhadap Kemampuan Jauhnya Lompatan Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd. Pembimbing II. Syarif Hidayat, S.Pd, Kor M.or. Tujuan Penelitian adalah untuk mengukur pengaruh latihan Alternate Leg Box Bound terhadap kemampuan jauhnya lompatan cabang olahraga atletik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk guru, pelatih dalam mengembangkan program latihan untuk meningkatkan kemampuan jauhnya lompatan melalui latihan kekuatan otot tungkai dan diharapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan lompat jauh dapat mencapai hasil yang optimal.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo yang berjumlah 107 orang siswa, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 0,2 maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang.

Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji t, dan berdasarkan hasil analisis diperoleh $t_{hitung} = 3,075$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n - 1$ ($20 - 1 = 19$) diperoleh sebesar 1,729, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} 3,075 > t_{tabel} = 1,7291$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima.

Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Plyometric Alternate Leg Box Bound Terhadap Kemampuan Jauhnya Lompatan Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

Kata kunci : Alternate Leg Box Bound, Lompat jauh

EFFECT OF EXERCISE ALTERNATE LEG BOX BOUND AGAINST LEAP ABILITY REMOTENESS BRANCH SPORTS MEN'S ATHLETIC STUDENTS OF CLASS VIII SMP NEGERI 8 GORONTALO

Moh. Arjan A. Timumun¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo Moh. Arjan A. Timumun)
arjan_kepelatihan2010@ung.ac.id

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

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

Abstract

MOH. Arjan A. Timumun. NIM: 832 410 140. "Effect of Exercise Alternate Leg Box Bound Against Leap Ability Remoteness Branch Sports Men's Athletic Students of Class VIII SMP Negeri 8 Gorontalo". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervisor I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd. Supervisor II. Syarif Hidayat, S. Pd, Cor M.or. The research goal is to measure the effect of exercise Alternate Leg Box Bound to leap away the ability of athletics in class VIII SMP Negeri 8 Gorontalo. Benefits of this research was to teachers, trainers in developing an exercise program to improve the ability of the leap away through the leg muscle strength training and is expected to help students to be able to improve its ability to conduct long jump can achieve optimal results.

Population of this research is all male students of class VIII SMP Negeri 8 Gorontalo city, amounting to 107 students, while samples in this study were part of the population using the formula slovin with a standard error of 0.2, the sample in this study was about 20 people.

Statistical tests were used to test the hypothesis of this study is the t test, and based on the analysis results obtained $t = 3.075$. Ttable value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) were obtained for 1,729, thus $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($t_{hitung} 3,075 > t_{tabel} = 1.7291$). Pursuant to the testing criteria that reject H_0 : if $t_{hitung} > t_{tabel}$ at $\alpha 0.05$; $n-1$, therefore the alternative hypothesis or H_a can be accepted. So it can be stated that there Effect of Plyometric Exercises Alternate Leg Box Bound Against Remoteness Leap Ability Athletics Sports Branch Students of Class VIII Men SMP Negeri 8 Gorontalo.

Keywords: *Alternate Leg Box Bound, long jump*