LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI YANG BERJUDUL : PENGARUH LATIHAN HALF SQUAT JUMP TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMK 4 GORONTALO

OLEH

CITRAWATI

NIM. 832410155

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji Pada

Tanggal30Desesmber 2015

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Ruskin, M.Pd Nip. 195712311986031026	.....	.....
2. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd Nip. 198106152008121001	.....	.....
3. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd Nip. 195709021982032001	.....	.....
4. Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or Nip. 19790403200511003	.....	.....

Gorontalo, Desember 2015
MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Dr. LINTJE BOEKOESOE. M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

CITRAWATI, NIM 832 410 155. Pengaruh Latihan Half Squat Jump pada Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SMK 4 Gorontalo. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. 2015. Dengan pembimbing I Drs Ruskin, M.pd dan pembimbing II Edy Dharma P. Duhe, S.pd M.pd.

Masalah dengan penelitian ini adalah Apakah latihan *half squat jump* dapat berpengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK 4 Gorontalo. tujuan yang hendak tercapai adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Half squat jump* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMK 4 Gorontalo.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dimana dalam metode ini peneliti terlibat langsung dalam kegiatan penelitian dengan memberikan respon kepada siswa untuk mengikuti latihan *half squat jump*. Selanjutnya, data penelitian yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan uji-t. Sebagai persyaratan dari uji ini, maka di lakukan analisi uji statistik, varians dan standar deviasi. Dalam rangka pengujian hipotesis, maka di lakukan pula uji normalitas dan homogenitas varians.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka di simpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi:" Terdapat Pengaruh Latihan *Half squat jump* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas XI SMK 4 Kota Gorontalo", dinyatakan di terima. Hal ini di tunjukan oleh data berikut:

Satu: dari perhitungan penelitian tes awal **(** X_1**)** di peroleh nilai rata-rata 3,289 nilai varians 0,285 dan standar deviasinya 0,534. Untuk tes akhir (X_2**)** di peroleh nilai rata-rata 3,538 nilai varians 0,294 dan standar deviasinya 0,542. Nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir sebesar 0,249. Sesuai dengan analisis dan pembahasan : hipotesis berbunyi Terdapat Pengaruh Latihan *Half squat jump* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas XI SMK 4 Kota Gorontal, sebelum dan sesudah latihan dinyatkan diterima dan teruji kebenarannya.

Dua: dari hasil perhitungan hipotesis di peroleh t_{hitung} sebesar 9,36 sedangkan dari t_{daftar} 1,729. Dalam arti bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}. sehingga dapat di simpulakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima.

Kata Kunci : Latihan Half Squat Jump, Lompat Jauh Gaya Jongkok