LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI YANG BERJUDUL

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG SPEED HOP* DAN *TRIPLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 KOTA GORONTALO

OLEH

ABDUL LATIF BUHARI

NIM : 832 411 025

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada :
Hari/Tanggal : Jum'at, 8 Januari 2016

No.	Dewan Penguji	Tanda Tangan
1.	**Ruslan S.Pd M.Pd** **NIP.19780817 200501 1 003**	.....
2.	**Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd** **NIP. 19760423 200501 1 015**	.....
3.	**Ucok Hasian Refiater S.Pd M.Pd** **NIP. 19771120 200312 1 003**	.....
4.	**Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or** **NIP. 19790403 200501 1 003**	.....

Gorontalo, Februari 2016
MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

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

ABSTRAK

Abdul Latif Buhari. NIM: 832 411 025. "*Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Triple Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo".* Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (I) **Ucok Hasian Refiater S.Pd M.Pd**, Pembimbing (II) **Syarif Hidayat S.Pdkor M.or.**

Tujuan Penelitian adalah Meneliti besarnya perbedaan pengaruh latihan pliometrik *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Triple Jump* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Penelitian ini menggunakan metode *Eksperimen (Treatment)*. Populasi dalam penelitian kali ini adalah Sekolah SMP Negeri 3 Gorontalo khususnya pada siswa putra kelas VIII sebanyak 20 siswa yang di bagi menjadi dua kelompok yaitu Kelompok 1 dan Kelompok 2. Di mana Kelompok 1 yang berjumlah 10 orang diberi perlakuan latihan *Double Leg Speed Hop* dan Kelompok 2 yang berjumlah 10 orang diberi perlakuan latihan *Triple Jump*.

Data Penelitian ini diperoleh dari Test Lompat jauh gaya jongkok yang diambil sebelum dilakukan *treatment*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t yang sebelumnya data hasil penelitian dilakukan dengan menghitung varians S_i^2, standar deviasi (S), uji Normalitas data dan Homogenitas data, Uji Perbedaan menggunakan uji Liliefors.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan: (1) Terdapat pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap peningkatan lompat jauh gaya Jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo. Hasil pengujian menunjukkan bahwa t hitung= 8.97 > t table=1,833 Pada yingkat kepercayaan 95% (2) Terdapat pengaruh latihan *Triple Jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 kota Gorontalo. Hasil pengujian menunjukkan bahwa t hitung= 6.21 > t table=1,833 pada tingkat kepercayaan 95% (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Triple Jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.

Dengan berdasarkan kedua metode penelitian di atas menunjukan bahwa latihan *Double Leg Speed Hop* mempunyai penngaruh lebih baik terhadap peningkatan kemampuan melompat dalam lompat jauh.

Kata Kunci :*High Box Jump, High Depth Jump, Lompat jauh Gaya Menggantung*