

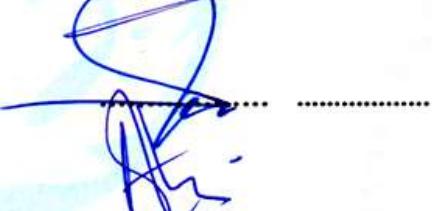
LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI YANG BERJUDUL
**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *BOX SKIP* DAN LATIHAN
ALTERNATE LEG BOX BOUND TERHADAP LOMPAT JAUH
GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA KELAS VII**
SMP NEGERI 1 TELAGA

OLEH

PRAMONO NR. LASAKA
NIM : 832 411 062

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Pengaji Pada

Hari/Tanggal : Jumat , 8 Januari 2016.
Waktu : 08.00 – s/d Selesai.

No.	Dewan Pengaji	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Drs. Ruskin M.Pd</u> NIP. 19571231 198603 1 026	
2.	<u>Drs. Sarjan Mile, MS</u> NIP. 19610805 198703 1 003	
3.	<u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	
4.	<u>Edy Dharma Putra Duhe S.Pd M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	



ABSTRAK

Pramono Nr Lasaka, Nim. 832411062. 2015 “Perbedaan Pengaruh latihan Box Skip dan Alternate Leg Box Bound terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantung pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi bimbingan Dra. Hj. Nurhayati Liputo,M.Pd dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd,M.Pd. Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya hasil lompat jauh Pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga masih sangat rendah atau belum mencapai hasil yang maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian eksperiment.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membedakan secara ilmiah tentang perbedaan pengaruh antara latihan *Box Skip* dengan latihan *Alternate Leg Box Bound* terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMP Negeri 1 Telaga tahun ajaran 2014/2015. Hipotesa dalam penelitian ini : Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Box Skip* dengan latihan *Alternate Leg Box Bound*

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *Box Skip* dan *Alternate Leg Box Bound* dan terprogram selama 2 bulan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah two group pre test, post test desing, dengan sampel dibagi dalam dua kelompok sebanyak 20 orang siswa kelas VII. Kemudian latihan diberikan selama dua bulan dan diambil tes akhir dengan menggunakan tes Lompat Jauh.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.83 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} .sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} (2.621) lebih besar dari t_{tabel} (1.83), maka hasil analisis menunjukan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah rata-rata *Alternate Leg Box Bound* lebih tinggi (0.428) dari rata-rata latihan *Box Skip* (0.35) terhadap lompat jauh gaya menggantung.

Kata Kunci : *Box Skip, Alternate Leg Box Bound, Lompat Jauh Gaya Menggantung*

ABSTRACT

Pramono Nr Lasaka, Nim. 832411062. 2015 "Differences Influence of exercise Box Skip and Alternate Leg Box Bound for Long Jump Style Hanging in the seventh grade students of SMP Negeri 1 Telaga. Thesis guidance of Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd. The research was based on the fact that in general the results of the long jump In the seventh grade students of SMP Negeri 1 lake is still very low, or not achieve maximum results. This study is a research experiment.

The purpose of this study is to distinguish scientifically about the differences between the effects of the exercise latihan Box Skip Alternate Leg Box Bound to the long jump style hanging on students of SMP Negeri 1 Telaga the academic year 2014/2015. Hypothesis in this study: There is a difference between the effects of exercise training Box Skip the Alternate Leg Box Bound

The method used was experimental method, by providing treatment and training Box Skip Alternate Leg Box Bound and programmed for 2 months with a frequency of exercise three times a week. The research design used in this research is two group pre test, post test desing, the sample was divided into two groups of 20 students of class VII. Then given training for two months and taken a final test using the test's Long Jump.

Data analysis technique is to use the formula t test at the significant level $\alpha = 0.05$ in hypothesis testing data analysis, obtained ttabel worth 1.83 appropriate testing criteria that accept H_0 if t_{count} equal to or smaller than t_{table} . whereas reject H_0 if t_{count} greater than t_{table} . Therefore t_{count} (2,621) greater than t table (1.83), then the results of the analysis showed reject H_0 , which means thank H_a or accept the research hypothesis.

Thus the conclusion of the analysis is the average Alternate Leg Box Bound higher (0428) than average workout Box Skip (0.35) against the long jump style hanging.

Keywords: Box Skip, Alternate Leg Box Bound, Long Jump Style Dangling

