

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

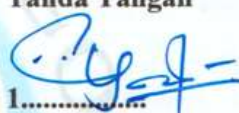



PENGARUH LATIHAN *HIGH BOX JUMP* TERHADAP LOMPAT
TINGGI GAYA GUNTING PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2
GORONTALO

OLEH

FEBRIYANTO N. AMBO

NIM: 832 411 080

Telah di Pertahankan di Depan Dewan Penguji Pada Tanggal 8 Januari 2016

| NO | Dewan Penguji | Tanda Tangan |
|----|--|--|
| 1. | <u>Syarif Hidayat, S.Pd kor, M.Or</u> NIP: 19790403 200501 1 003 | 1.....  |
| 2. | <u>Ruslan S.Pd M.Pd</u> NIP: 19780817 200501 1 003 | 2.....  |
| 3. | <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd</u> NIP: 19570902 198203 2 001 | 3.....  |
| 4. | <u>Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd</u> NIP: 19760423 200501 1 015 | 4.....  |



Mengetahui:

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes

NIP: 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

FEBRIYANTO N AMBO. NIM 832 411 080 TAHUN 2016
“PENGARUH LATIHAN HIGH BOX JUMP TERHADAP LOMPAT
TINGGI GAYA GUNTING PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2
GORONTALO” Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.p.d dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd

Tujuan penelitian ini didasarkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *High Box Jump* terhadap lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas XSMA Negeri 2 Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen dengan desain penelitian: *One Group Test*, dan populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo dan sampel berjumlah 20 orang.

Untuk menguji hipotesis digunakan pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan Uji t. Dari hasil analisis data eksperimen hasil data *pre-test* dan *post-test* pada pengujian uji t yaitu terdapat hasil t_{hitung} 10,93 sedangkan untuk hasil t_{tabel} 0.05; dk = n-1 (20-1 =19) diperoleh harga $t_{tabel} = 1.729$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} 10,93 > t_{tabel} 1.729$).

Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada 0.05; = n-1, oleh karena itu hipotesis H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat “pengaruh latihan *High Box Jump* terhadap lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas XSMA Negeri 2 Gorontalo”.

Kata kunci : *High Box Jump*, *Lompat Tinggi*, Atletik

ABSTRACT

Febrianto N. Ambo. NIM 832 411 080, YEAR 2016 "PRACTICE INFLUENCE OF HIGH JUMP BOX high jump FORCE ON CLASS SCISSORS X SMA STATE 2 GORONTALO " Coaching Education Program S1 Sport, Sports Coaching Education Department, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Advisor II Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd

The purpose of this study is based to determine how much influence the exercise of High Box Jump to scissor style high jump in Class 2 State X SMA Gorontalo. This study is penelitain experiment with the design of the study: One Group Test, and the population in the study were all students of class X SMA Negeri 2 Gorontalo and a sample of 20 people. To test the hypothesis used descriptive statistical tests and hypothesis testing using t_{test} . From the analysis of experimental data the data results of the pre-test and post-test on the test results of the t_{test} that is contained t_{count} 10.93 while for the results t_{table} 0:05; $dk = n-1$ (20-1 = 19) were obtained price $t_{table} = 1,729$. Thus t_{count} greater than t_{table} (10.93 $t_{count} > t_{table}$ 1,729).

Based on criteria testing that reject H_0 : if $t_{count} > t_{table}$ at 0:05; = N-1, therefore the hypothesis H_a acceptable, so that it can be stated there is "High Box Jump exercise influence on the scissor style high jump in Class 2 Gorontalo State X SMA".

Keywords: High Box Jump, High Jump, Athletics

