

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PERBEDAAN LATIHAN LONCAT *VERTICAL* DAN LATIHAN LONCAT
HORIZONTAL TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 BOTUMOITO

OLEH


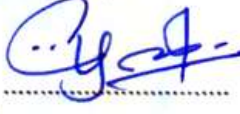


RIYANDI LIMONU

832 410 035

TELAH DIPERTAHANKAN DI DEWAN PENGUJI PADA

HARI/TANGGAL : KAMIS, 7 APRIL 2016

PUKUL : 08.00 PAGI SAMPAI SELESAI

NO	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN	TANGGAL
1.	<u>Dra. Hj Nurhavati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001		18/05-15
2.	<u>Syraif Hidayat, S.Pd, Kor, M.Or</u> NIP.19790403 200501 1 003		18/05-16
3.	<u>Ucok H. Rafiater, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19771120 200312 1 003		18/05-16
4.	<u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001		17/05-16

MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO



Dr. Lintje Boekosoe, M.Kes
NIP.19590110 1986032 003

ABSTRAK

Riyandi Limonu, Nim 832 410 035, 2016 “Perbedaan Latihan Loncat *Vertical* Dan Latihan Loncat *Horizontal* Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoito”. Program studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, (Pembimbing I Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, S.pd.Kor, M.or).

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat perbedaan latihan Loncat *vertical* dan latihan Loncat *horizontal* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoito. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan Loncat *vertical* dan latihan Loncat *horizontal* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian ini adalah: *two group pre test and post test*. Adapun subjek dalam penelitian adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoito dengan jumlah siswa 20 orang.

Untuk menguji hipotesis perbedaan di gunakan teknik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan antara Loncat *Vertical* dan Loncat *Horizontal* dalam meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok hal ini di karenakan $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau t_{hitung} sebesar $0.501 > t_{tabel}$ sebesar 2.101, di karenakan terdapat perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut maka perlu di lihat latihan manakah yang lebih baik dalam meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Untuk mengetahui latihan mana yang baik maka perlu di lihat pada nilai Md masing – masing kelompok, di dapati nilai Md kelompok Loncat *Vertical* adalah 0.392 dan nilai Md kelompok Loncat *Horizontal* adalah 0.163, di lihat dari hasil tersebut maka di tarik kesimpulan bahwa latihan Loncat *Vertical* lebih baik dalam meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkon dari pada Loncat *Horizontal*.

Kata kunci : Latihan Loncat *Vertical*, Latihan Loncat *Horizontal* Dan Lompat Jauh Gaya Jongkok

ABSTRACT

Riandi Limonu, Nim 832 410 035, 2016 "Differences Training Exercise Vertical Jump And Training Exercise Horizontal Jump Students Men's of Class VIII SMP Negeri 2 Botumoito". The study program S1 Sport Coaching Education. Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo, (Supervisor I Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Advisor II Syarif Hidayat, S.pd.Kor, M.or).

The problem in this research is: Is there a difference in vertical jump training and exercises the ability of the horizontal jump long jump squat style on male students of class VIII SMP Negeri 2 Botumoito. The purpose of this study to determine the effect of differences in vertical jump training and exercises the ability of the horizontal jump long jump squat style. This study was an experimental study. Peneilitian design are: two group pre test and post test. The subjects in the study were students of Junior High School eighth grade son 2 Botumoito by the number of students 20 people.

To test the hypothesis testing difference technique was used descriptive statistics and hypothesis testing using t test. Based on the results of statistical tests show the difference between Jump Vertical and Jump Horizontal in improving the Long Jump Style Squatting this in because $t_{hitung} > t_{tabel}$ or $t_{hitung} > t_{table}$ 2.101, in because there is a difference between these two forms of exercise that is necessary in view of exercise Which better in improving Style Long Jump Squat. To find out the exercise which is good it is necessary to look at the value Md each - each kelompok, in find the value Md group Jump Vertical is 0.392 and the value of Md group Jump Horizontal is 0.163, in view of these results we pull in the conclusion that the exercise Jumping Vertical lebih both in improving the Long Jump Style Jongkon of the Horizontal Jump.

Key words: Vertical Jump Training Exercise Horizontal Jump And Bungee Far Style Squatting