

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
JUDUL SKRIPSI**

PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PUTRA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 BILUHU KABUPATEN
GORONTALO

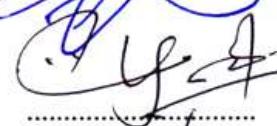
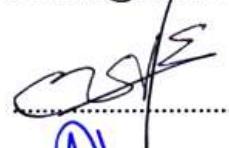
OLEH

ERICKRIAWAN DAUD

832 410 121

TELAH DIPERTAHANKAN DIDEWAN PENGUJI PADA

HARI/TANGGAL : KAMIS, 7 APRIL 2016
PUKUL : 08.00 PAGI SAMPAI SELESAI

NO.	NAMA PENGUJI	TANDATANGAN	TANGGAL
1.	<u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19780817 200501 1 003		12/04/16
2.	<u>Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003		12/4/16
3.	<u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001		12/4/16
4.	<u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 1998203 2 001		12/4/16



ABSTRAK

ERICKRIAWAN DAUD. NIM. 832 410 121 (Tahun 2016) “PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PUTRA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 BILUHU KABUPATEN GORONTALO” Skripsi, Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Ruslan, S,Pd, M,Pd dan Pembimbing II. Syarif Hidayat, S,Pd, Kor, M,Or.

Masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok putra kelas XI ips SMA Negeri 1 Biluhu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *depth jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian ini adalah: *One Group Pre-test and Pos-test*. Denagan jumlah populasi 122 orang dan Sampel 20 orang penelitian ini dilakukan pada siswa XI IPS SMA Negeri 1 Biluhu Kabupaten Gorontalo.

Untuk menguji hipotesis digunakan teknik pengujian statistik deskritif dan uji hipotesis menggunakan uji t. Dari hasil analisis data eksperimen hasil data *pre-test* dan *post-test* pada pengujian t yaitu diperoleh harga Dari hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 13.97$ nilai t_{tabel} pada $\alpha=0.05 : n-1$ (20-1) di peroleh sebesar 1.729. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ sebesar $13.97 > 1.729$, bedasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 , dan terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0.05 : n-1$. sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci: *Depth Jump* dan Lompat Jauh Gaya Jongkok

ABSTRACT

ERICKRIAWAN DAUD. NIM. 832 410 121 (2016) "THE EFFECT OF EXERCISE DEPTH JUMP ON LONG JUMP STYLE SQUAT SON CLASS XI IPS SMA Negeri 1 BILUHU DISTRICT GORONTALO" Thesis, S1 Studies Program Coaching Education Sports, Department Coaching Education Sports, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo , Supervisor I. Ruslan, S, Pd, M, Pd and Advisor II. Syarif Hidayat, S, Pd, Kor, M, Or.

Issue in this study is whether there are significant depth training on the jump squat style men's long jump class XI SMA Negeri 1 Biluhu ips. The purpose of this study to determine how much influence the exercise of the depth jump long jump squat style. This study was an experimental study. Design of this study are: One Group Pre-test and post-test. Denagan total population sample of 122 people and 20 people study was conducted on students XI IPS SMAN 1 Biluhu district of Gorontalo.

To test the hypothesis testing technique used descriptive statistics and hypothesis testing using t test. From the analysis of experimental data results of the data pre-test and post-test on the test t that is obtained by the price of the test results obtained $t = 13.97$ ttable value on $\alpha=0.05$: $n-1$ ($20-1$) was obtained for 1729. thus thitung greater than ttable. or thitung $13.97 > ttable$ of 1729, based on testing criteria that reject H_0 and accept H_a if $thitung > ttable$ at 0.05α ; $n-1$. sehingga can be concluded that there is an influence on the ability of exercise Depth Jump long jump squat style.

Keywords: Depth Jump and Long Jump Squat Style

