

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP KETERAMPILAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 TAPA**

Oleh :

SINTIA M. HUGA

831 413 033

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I



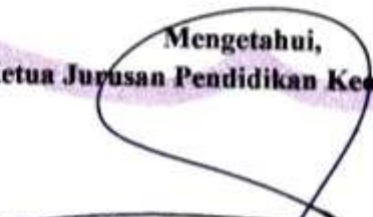
Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra. M.Kes
NIP. 19580520 198203 2002

Pembimbing II



Ucok Hasian Refiater S.Pd,M.Pd
NIP. 19771130 200312 1003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan



Drs. Sarjan Mj, M.S
NIP. 19610805 198703 1003



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAAHRAGAAN
JL. Prof. Jhon Ario Katili No. Kota Gorontalo 44 Telp. (0435) 821698

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP KETERAMPILAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 TAPA**

Oleh :
SINTIA M. HUGA
Nim : 831 413 033

Telah dipertahankan di depan penguji pada :

Hari/ tanggal : Senin, 20 November 2017

Waktu : 12.30 wita/selesai

No. NamaPenguji

1. **Risna Podungge, S.Pd, M.Pd**
Nip. 197107212 00212 2001

2. **Drs. Sarjan Mile, M.S**
Nip.196105081 98703 1003

3. **Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra. M.Kes**
Nip. 195805201 98203 2002

4. **Ucok Hasian Refiater S.Pd, M.Pd**
Nip.197711302 00312 1003

TTD

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
Nip.196590110 198603 2 003

ABSTRAK

Nama : SINTIA M. HUGA Nim : 831 413 033 “ Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* terhadap keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa. Metode penelitian ini : Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan desain *pre test* dan *post test*. Sampel penelitian sebanyak 21 orang dimana penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini : dari hasil pengujian normalitas data *pre test* menunjukkan $L_{hitung} = 0,0777$ sedangkan $L_{tabel} = 0.173$. Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* keterampilan lompat jauh gaya jongkok berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas data *pre test* menunjukkan $L_{hitung} = 0,1485$ sedangkan $L_{tabel} = 0.173$. Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *post-tes* keterampilan lompat jauh gaya jongkok berdistribusi normal. Dari hasil pengujian homogen data *pre test* dan *post test* latihan *jump to box* menunjukkan F_{hitung} sebesar 2,13. Sedangkan dalam L_{tabel} sebesar 2.94, Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data keterampilan lompat jauh gaya jongkok memiliki kesamaan varians atau data berasal dari populasi yang homogen. Hasil pengujian *pre test* dan *post test* latihan *jump to box* menunjukkan t_{hitung} sebesar 5,21. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.725. Ternyata t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Jump To Box* Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

Kata kunci : Lompat jauh , Gaya Jongkok, *Jump To Box*.

ABSTRACT

Name: SINTIA M. HUGA Nim: 831 413 033 "The Influence of Jump To Box Exercise Against the Skills of Long Jump Style Squad on VIII Grade Students of SMP Negeri 1 Tapa

The purpose of this study: To find out how much the influence of the jump to box exercise on the skill Jump Jongkok Style on the students of grade VIII SMP Negeri 1 Tapa. Methods of this study: Experimental Research. Design This research uses pre test and post test design. The sample of the research were 21 people where the samples were collected using random sampling technique. Result of this research: from result of normality test of data of pre test show $L_{hitung} = 0,0777$ whereas $L_{tabel} = 0,173$. On the test criteria states that if $L_{hitung} \leq L_{tabel}$. Thus it can be concluded that the pre-test skill long jump data of squat styles are normally distributed. Normality test results of data pre test shows $L_{hitung} = 0,1485$ while $L_{tabel} = 0,173$. Pada test criteria states that if $L_{hitung} \leq L_{tabel}$. Thus it can be concluded that post-test skip long jump skills are normally distributed. From the homogeneous test results of pre test and post test data, the jump to box exercise shows F_{hitung} of 2.13. While in L_{tabel} of 2.94, On the test criteria states that if $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, then H_0 accepted. Thus it can be concluded that skeptical long jump skill data have the same variance or data derived from a homogeneous population. The test result of pre test and post test of jump to box exercise shows t_{hitung} as big as 5,21. While the list of distribution obtained the registration price of 1725. Apparently t_{hitung} has been in the acceptance area of H_a . So it can be concluded below there is the influence of Jump To Box exercise on the skill of Long Jump Strength Style on Students Pura Class VIII SMP Negeri 1 Tapa.

Keywords: Long jump, Squat Style, Jump To Box.

