

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi atas Nama Amirudin Kasim. NIM; 832411016 yang berjudul "*Perbedaan Antara Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump dan Double Leg Speed Hop terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo*".

Oleh;

AMIRUDIN KASIM  
NIM: 832 411 016

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi

**PEMBIMBING AKADEMIK**

DRA. HJ. NURHAYATI LIPUTO, M.PD  
NIP: 19570902 198903 2 001

**PEMBIMBING II**

SYARIF HIDAYAT, M.OR  
NIP: 19790403 200501 1 003

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan**

SYARIF HIDAYAT, M.OR  
NIP: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PERBEDAAN LATIHAN *PLIOMETRIK KNEE TUCK JUMP* DAN *DOUBLE LEG SPEED HOP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 8 GORONTALO.

Oleh.:

Amirudin Kasim

NIM: 832 411 016

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari/Tanggal : Selasa 17 Juli 2018

Waktu : 09.00 wita s/d selesai

Dosen Penguji.

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Edy Dharma P. Dduhe S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19810615 200812 1 001		(31-07-2018)
2. <u>Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19740826 200312 1 002		(.....)
3. <u>Svarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP : 19790403 200501 1 003		(.....)
4. <u>Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd</u> NIP : 19570902 198203 2 001		(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



  
Dr. Lantie Boekoesoe, M. Kes

Nip. 1950110 198603 2 003

## ABSTRAK

**AMIRUDIN KASIM 832411016 “Perbedaan Latihan Pliometrik *Knee Tuck jump* Dan *Double Speed Hop* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 8 Gorontalo Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd Dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or**

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan Pliometrik *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo, Untuk mengetahui pengaruh latihan Pliometrik *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo, Untuk mengetahui perbedaan antara Latihan Pliometrik *Knee Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Gorontalo. Metode yang digunakan dalam Penelitian ini yaitu metode Eksperimen dengan desain Penelitian *Control Group Pre Test – Post Test Design*. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrument penelitian menggunakan tes lompat jauh. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t.

Hasil pengujian Pre Test dan Post Test Kelompok *Knee Tuck jump*, Menunjukkan Harga  $t_{Hitung}$  Sebesar 7,37. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh Harga  $t_{Daftar}$  Sebesar 1,83. Jadi dapat disimpulkan latihan *Knee Tuck jump* Memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh Gaya Jongkok. Dari hasil pengujian hasil Pre Test Dan Post test Kelompok *Double Leg Speed Hop*, Menunjukkan Harga  $t_{Hitung}$  Sebesar 6,33. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{Daftar}$  Sebesar 1,83. Jadi dapat disimpulkan latihan *Double Leg Speed Hop* Memberikan Pengaruh terhadap kemampuan Lompat jauh Gaya Jongkok. Dari Hasil pengujian pengujian perbedaan Latihan *Knee Tuck jump* dan *Double Leg Speed Hop*, Harga  $t_{Hitung}$  9,34. Sedangkan  $t_{Daftar}$  1,73. Pada taraf Nyata  $\alpha = 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan *Knee Tuck jump* Dan latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan Lompat jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 8 Gorontalo.

Kata Kunci : Lompat Jauh, Pliometrik, *Knee Tuck jump*, *Double Leg Speed Hop*.

## ABSTRACT

AMIRUDIN KASIM. 832 411 016 *“The Difference of Plyometrics Training Knee Tuck Jump and Double Leg Speed Hop towards Skill Long Jump of Squats Style Student of Class VIII at SMP Negeri 8 Gorontalo.”*

The purpose of this study: to find out difference of the influence of Knee Tuck Jump exercise and Double Leg Speed Hop against the ability of long jump of squats style student of class VIII at SMP Negeri 8 Gorontalo. Research methods: experimental research. research design: Control Group Pre Test- Post Test design. Sample research done on students at SMP with the number of 20 people. The result of research from pre test and post test group Knee Tuck Jump, shows the price  $t_{count}$  amounted to 7.37, while the distribution list obtained price  $t_{list}$  of 1.83. So it can be concluded exercises Knee Tuck Jump the influence to the ability of long jump of squats style. From the test result of pre test and post test group Double Leg Speed Hop, show price  $t_{count}$  amounted to 6.33. while from the distribution list obtained the price  $t_{list}$  of 1,83. So it can be concluded exercise Double Leg Speed Hop gives the influence to the ability of long jump style squatting. from the results of testing different exercises Knee Tuck Jump and Double Leg Speed Hop, the price  $t_{count}$  of 9.34, while  $t_{list}$  of 1,73 on a real level  $\alpha = 0,05$ . so it can be concluded there is a difference between the results of the Knee Tuck Jump exercise and Double Leg Speed Hop towards the ability of long jump of squats style in student of class VIII at SMP Negeri 8 Gorontalo.

**Keywords:** Long Jump, Plyometrics, Knee Tuck Jump, Double Leg Speed Hop

