

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

Oleh:


**SAFRUDIN KARIM
831 415 086**

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

PEMBIMBING I


**H. Drs. Ahmad Lutfusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19581219 198203 1 002**

PEMBIMBING II


**Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002**

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


**Drs. Sarjan Mile, M.S
NIP. 19610508 198703 1 003**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 TELAGA

OLEH:
SAFRUDIN KARIM
NIM : 831415086

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Jumat, 31 juni 2019

Pukul : 08.00 s/d selesai

Dewan Penguji:	
Nama	Tanda Tangan
1. <u>Surivadi Datu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 200604 1 001	
2. <u>Zulkiffi A. Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19830725 200812 1 002	
3. <u>H. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19581219 198203 1 002	
4. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002	

Gorontalo, Juni 2019
Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

SAFRUDIN KARIM. 831415086. Skripsi “Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.” Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Dosen Pembimbing I H. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd Dan Pembimbing II Drs. Aswan Dai, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Desain penelitian menggunakan desain *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian sebanyak 20 orang dimana penarikan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling*. Hasil penelitian dari uji normalitas data *pre test* menunjukkan bahwa $L_{hitung} = 0,2078$ sedangkan $L_{tabel} = 0,190$. Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa data *pre test* lompat jauh berdistribusi normal. Hasil penelitian dari uji normalitas *post test* menunjukkan bahwa $L_{hitung} = 0,1632$ sedangkan $L_{tabel} = 0,190$. Pada kriteria pengujian mengatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa data *post test* kemampuan lompat jauh gaya jongkok atas berdistribusi normal. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok atas menunjukkan harga $t_{hitung} = 4,48$ sedangkan nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) di peroleh harga sebesar 2,86 dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 4,48 > t_{tabel} = 2,86$) sehingga H_0 diterima.

Kata kunci: **Latihan *Box Jump*, Gaya Jongkok dan lompat jauh.**

ABSTRACT

KARIM, SAFRUDIN, 831415086. "The Effect of Box Jump Exercise on the Ability of Long Jump Ortodoks Style at Grade VIII Students of Junior High School of SMP N 1 Telaga." Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health. Principal Supervisor: H. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd, Co-supervisor: Drs. Aswan Dai, M.Pd.

This experimental research aims to explore the influence of Box Jump Exercise on the ability of the Long Jump Ortodoks style in the research area. The research design used pre-test and post-test design. The research sample is 20 people which the sampling used are purposive sampling technique. The results of the study from the normality test of the pre-test data showed that $L_{count} = 0.2078$ while $L_{table} = 0.190$. On the testing, criteria state that if $L_{count} \leq L_{table}$, it can be concluded that the pre-test data is normally distributed. Meanwhile, the results of the study from the normality test of post-test showed that $L_{count} = 0.1632$, while $L_{table} = 0.190$. The testing criteria stated that if $L_{count} \leq L_{table}$, meaning, the post-test is also normally distributed. All in all, the results of analysis and testing for the aforementioned style variable shows the price of $t_{count} = 4.48$ while the ttable value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) the price is obtained at 2.86 so t_{count} is greater than t_{table} ($t_{count} = 4.48 > t_{table} = 2.86$). Based on the testing criteria, H_0 is accepted if $t_{count} > t_{table}$. Thus it is stated that there is the influence of the box jump exercise on the long jump ortodoks style in the site area.

Keywords: Box Jump Exercise, Ortodoks Style, Long Jump.

