

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS X
SMKN 1 SUWAWA

SKRIPSI

Oleh

IRWAN SUPU
NIM:831 415 025

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

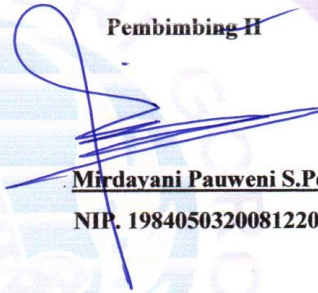
Pembimbing I



Dr. Meyke Parengkuan M.Pd

NIP. 196705112005012001

Pembimbing II

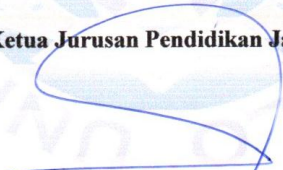


Mirdayani Pauweni S.Pd M.Pd

NIP. 198405032008122004

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani



Drs. Sarjan Mile MS

NIP. 196108051987031003

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi

**“PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS X
SMKN 1 SUWAWA”**

OLEH

IRWAN SUPU
NIM : 831 415 025

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Hari / Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019
Waktu : 08.00 s/d selesai

Penguji :

1. Drs. H. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd (.....)
Nip : 19581219 198203 1 002
2. Ruslan, S.Pd, M.Pd (.....)
Nip : 19780817 200501 1 003
3. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd (.....)
Nip : 19670511 200501 2 001
4. Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd (.....)
Nip : 19840503 200812 2 004

Gorontalo, Juli 2019

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Lintie Boekoesoe, M.Kes
Nip : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

IRWAN SUPU, Nim.831415025 “Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Putra Kelas X SMKN 1 Suwawa”. Skripsi Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. 2019. **Dr.Meyke Parengkuan M.Pd** Selaku Pembimbing I Dan **Mirdayani Pauweni S.Pd M.Pd** Selaku Pembimbing II

Permasalahan penelitian : Apakah terdapat pengaruh latihan *Box Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas X SMK N 1 Suwawa.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Suwawa.

Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah *one grub pree test and post test desaign*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa sebanyak 26 orang.

Hasil penelitian: Dari hasil pengujian *pree test dan post test* kelompok latihan *box jump* menunjukkan Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 2.421$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($26-1 = 25$) di peroleh harga sebesar 2.056. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 2.421 > t_{tabel} = 2.056$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Suwawa.

Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Box Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Suwawa.

Kata kunci: gaya menggantung, lompat jauh, *Box Jump*, Siswa Putra SMK

ABSTRACT

IRWAN SUPU, Student's ID Number. 831415025 "The Influence of Box Jump Exercise on Long Jump Hang-Style Ability in Male Students of Grade X at SMKN 1 Suwawa". Skripsi. Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. 2019. The principal supervisor is **Dr. Meyke Parengkuan M.Pd** and the co-supervisor is **Mirdayani Pauweni S.Pd M.Pd**.

Research problem: whether or not there is an influence of Box Jump exercise on long jump hang-style ability in male students of Grade X at SMKN 1 Suwawa.

Research aim: to determine to what extent the influence of box jump exercise on long jump hang-style ability in male students of Grade X at SMKN 1 Suwawa.

Research method: it applies experimental research. The research design is one group pre-test and post-test design. The samples are students of Grade X at SMK Negeri 1 Suwawa which amounted to 26 people.

Research finding: From the test result of pretest and posttest, group of box jump exercise reveals that $t_{count} = 2.421$ and the t_{table} in $\alpha = 0,05$; $df = n-1$ ($26 - 1 = 25$) obtained the value for 2.056. Thus, t_{count} is higher than t_{table} ($t_{count} = 2.421 > t_{table} = 2.056$). As the test criteria states that, H_0 is accepted if $t_{count} > t_{table}$ in $\alpha = 0,05$; $n-1$. Therefore, alternative hypothesis or H_a is accepted due to the t_{count} was in the outside acceptance area of H_0 . Hence, it can be stated that there is an influence of box jump exercise on the increase of long jump hang-style ability in male students of Grade X at SMK Negeri 1 Suwawa.

It can be concluded that there is an influence of box jump exercise on long jump hang-style ability in male students of Grade X at SMK Negeri 1 Suwawa.

Keywords: Hang Style, Long Jump, Box Jump, Male Students of Vocational High School (SMK)