

**LEMBAR PENGESAHAN**

SKRIPSI YANG BERJUDUL:

**“PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS  
VII SMP NEGERI 1 TELAGA”**

Oleh:

**ARDI GORONTALO**

**832 411 037**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada :  
Hari/Tanggal : Selasa, 29 Desember 2015.

**No. Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

1. **Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**  
NIP. 19570902 198203 2 001

2. **Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd M.Pd**  
NIP. 19810615 200812 1 001

3. **Drs. Ruskin, M.Pd**  
NIP. 19571231 198603 1 026

4. **Ucok Hasian Refiater S.Pd M.Pd**  
NIP.19771120 200312 1 003

.....

.....

.....

.....

**Gorontalo, Desember 2015**

**MENGETAHUI  
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**



**Dr. LINTJE BOEKESOE. M.Kes**  
NIP. 19590110 198603 2 003

### ***Abstrak***

Ardi Gorontalo Nim 832411037. 2015. Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas Olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd, dan pembimbing II Ucock Hasian Refiater S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada siswa Putra kelas VII Putra SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *Knee Tuck Jump* dan terprogram selama 18 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing* . Dengan sampel berjumlah 18 siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Kemudian latihan diberikan selama 16 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dalam analisa data pengujian hipotesis, diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 1.740 sesuai kriteria pengujian bahwa terima  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  sama atau lebih kecil dari  $t_{tabel}$ .sedangkan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Oleh karena itu  $t_{hitung}$  6.30 lebih besar dari  $t_{tabel}(1.740)$ , maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada siswa Putra kelas VII Putra SMP Negeri 1 Telaga.

***Kata Kunci*** : latihan *Knee Tuck Jump* Lompat Jauh Gaya Jongkok