

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI YANG BERJUDUL**


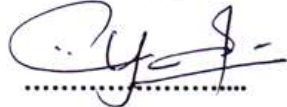


**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *HIGH BOX JUMP* DAN LATIHAN *HIGH DEPTH JUMP*  
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG  
PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

OLEH

MOH. PURWANTO

NIM : 832 411 043

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

No.	Dewan Penguji	Tanda Tangan
1.	<u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	 .....
2.	<u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	 .....
3.	<u>Ucok Hasian Refiater S.Pd M.Pd</u> NIP. 19771120 200312 1 003	 .....
4.	<u>Ruslan S.Pd M.Pd</u> NIP.19780817 200501 1 003	 .....

Gorontalo, Desember 2015

**MENGETAHUI**  
**DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**



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

## ABSTRAK

**MOH. PURWANTO. NIM: 832 411 043. “Perbedaan Pengaruh Latihan High Box Jump Dan High Depth Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”.** Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok Hasian Refiater S.Pd M.Pd, Pembimbing II Ruslan S.Pd M.Pd.

Tujuan Penelitian adalah Meneliti besarnya perbedaan pengaruh latihan pliometrik *High Box Jump* dan latihan *High Depth Jump* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Penelitian ini menggunakan metode *Eksperimen (Treatment)*. Populasi dalam penelitian kali ini adalah Sekolah SMP Negeri 1 Telaga khususnya pada siswa putra kelas VIII sebanyak 20 siswa yang di bagi menjadi dua kelompok yaitu Kelompok 1 dan Kelompok 2. Di mana Kelompok 1 yang berjumlah 10 orang diberi perlakuan latihan *High Box Jump* dan Kelompok 2 yang berjumlah 10 orang diberi perlakuan latihan *High Depth Jump*.

Data Penelitian ini diperoleh dari Test Lompat jauh gaya menggantung yang diambil sebelum dilakukan *treatment*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t yang sebelumnya data hasil penelitian dilakukan dengan menghitung varians  $S_i^2$ , standar deviasi (S), uji Normalitas data dan Homogenitas data, Uji Perbedaan menggunakan uji Liliefors.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan: (1) Terdapat pengaruh latihan *High Box Jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 11.2 > t_{table} = 1,833$  pada tingkat kepercayaan 95%. (2) Terdapat pengaruh latihan *High Depth Jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 13.05 > t_{table} = 1,833$  pada tingkat kepercayaan 95%. (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *High Box Jump* dan *High Depth Jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga

**Kata Kunci :** *High Box Jump, High Depth Jump, Lompat jauh Gaya Menggantung*