

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

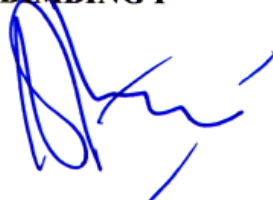
**“Pengaruh Latihan plyometric Box Skip Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya
Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kota Gorontalo**

Oleh

ARFANDI MOKOGINTA

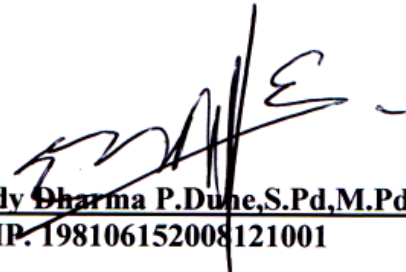
NIM: 832 411 058

PEMBIMBING I



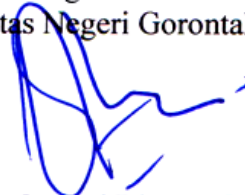
Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

PEMBIMBING II



Edy Dharma P. Dume, S.Pd, M.Pd
NIP. 198106152008121001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



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

LEMBAR PENGESAHAN




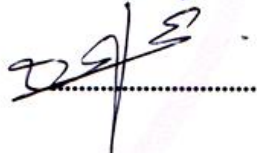
SKRIPSI YANG BERJUDUL:

**“PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIC BOX SKIP TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS XI IPS SMA NEGERI 2 KOTA GORONTALO”**

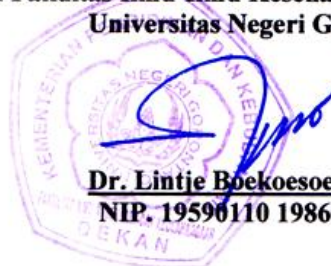
Oleh:

**ARFANDI MOKOGINTA
NIM. 832 411 058**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada :
Hari/Tanggal : Senin, 12 Agustus 2015.

No.	Dewan Penguji	Tanda Tangan
1.	<u>Ruslan, S.Pd M.Pd</u> NIP. 19790403 200501 1 003	
2.	<u>Syarif Hidayat, S.PdKor M.or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	
3.	<u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	
4.	<u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintje Boekoesoe, M. Kes
NIP. 19596110 198603 2 003

ABSTRAK

ARFANDI MOKOGINTA. NIM 832 411 058. 2015 “Pengaruh latihan plyometric box skip terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra Kls XI SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”. Skripsi. Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. **Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, dan pembimbing II Edy Dharma P. Duhe S.Pd, M.Pd.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan plyometric box skip terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Kota Gorontalo hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan plyometric box skip terhadap hasil lompatjauh gaya jongkok dalam olahraga atletik. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dan penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pre test and post test design*. Dengan sampel berjumlah 20 orang menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok

Tehnik analisis data adalah dengan menggunakan rumus uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisis data pengujian hipotesis, diperoleh ttabel senilai 1,729 bsesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika thitung sama atau lebihkecil dari ttabel sedangkan tolak H_0 jika thitung lebih besar dari ttabel oleh karena itu thitung 19,57 lebih besar dari ttabel (1,729) maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisis adalah terdapat6 pengaruh latihan plyometric box skip terhadap hhasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 2 kota gorntalo.

Kata kunci : latihan plyometric box skip, lompat jauh gaya jongkok.