

ABSTRAK

Oman Wahidji, Nim 832 411 074 Judul Skripsi “ *Pengaruh Latihan Alternate Leg Box Bound Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga*” Tahun 2015. Program Studi 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 Putra. Duhe S.Pd, M.Pd.**

Dalam observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan masalah yang dialami oleh SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 TELAGA dalam olahraga atletik lompat jauh yaitu ketika melompat lompatannya kurang jauh, karena kurangnya power otot tungkai pada saat take off.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa putra smp negeri 1 telaga yang berjumlah 317 orang. Dari populasi yang diambil 19 orang siswa kelas VII sebagai sampel.

Dari hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, menunjukkan harga t hitung sebesar 6.04 dan t tabel sebesar 2.101. Ternyata harga t hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak menerima H_0 . “Latihan *Alternate Leg Box Bound* mempunyai pengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga”.

Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab dan terbukti melalui pengolahan data mentah yang diperoleh dan diolah menggunakan rumus-rumus statistik sehingga dapat ditarik kesimpulan dari pengujian tersebut.

Kata kunci : Latihan Alternate Leg Box Bound, Jauhnya Lompatan, Atletik Lompat Jauh.

ABSTRACT

Oman Wahidji, Nim 832 411 074 Title Thesis "Effect of Exercise Alternate Leg Box Bound Against Squatting In Style Long Jump Sports Athletics Men In Class VII student of SMP N 1 Ponds" Year 2015 Sports Coaching Education Program, Faculty of Health Sciences and Sport , State University of Gorontalo. Supervisor I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, and Supervisor II Edy Putra Dharma. Duhe S.Pd ,M.Pd.

In the observations that have been made by researchers, researchers found problems experienced by CLASS VII SMP Negeri 1 TELAGA long jump in athletics, namely when jumping jump far enough, because of the lack of limb muscle power during take off.

This research is experimental entire male student population is foreign smp 1 lake which amounts to 317 people. Of the population is taken 19 students of class VII as a sample.

From the results of the test data and test results of initial tests at the end of this study, shows the price t count equal to 6.04 and the t table of 2.101. Apparently the price t count bigger than table / list or price t been located outside the reception area of Ho, so that it can be concluded that Ha are acceptable and might also accept Ho. "Exercise Alternate Leg Box Bound has an influence on long jump squat style in men's athletics to students of class VII SMP Negeri 1 Telaga".

Thus the hypothesis in this study have been answered and proven through the processing of raw data acquired and processed using statistical formulas that can be deduced from these tests.

Keywords: Exercise Alternate Leg Box Bound, remoteness Leap, Athletics Long Jump.