

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

“PENGARUH LATIHAN DEPTH *JUMP* TERHADAP LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 4
GORONTALO”

Oleh

MASKUN KARIM
NIM : 832 411 083


Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

DEWAN PENGUJI

1. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd (.....)
NIP. 19810651 200812 1 001
2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd (.....)
NIP. 19771120 200312 1 003
3. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd (.....)
NIP. 19570902 198203 2 001
4. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd (.....)
NIP. 19760423 200501 1 015

Gorontalo, Januari 2016

DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO


Dr. Hi. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

Tanggal Lulus : 30 Desember 2015

ABSTRAK

MASKUN KARIM. NIM 832411083 (TAHUN 2015) “PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 4 GORONTALO”

Skripsi Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra, Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra SMP Negeri 4 Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini adalah : One Group *Pre-test* dan *Pro-test*. Populasi dalam penelitian berjumlah 309 dan sampel berjumlah 18 orang dengan menggunakan *random sampling*.

Berdasarkan data hasil penelitian yang memiliki varians populasi homogen dan berasal dari populasi berdistribusi normal, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Dari hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir, diperoleh t hitung sebesar 7.71 dan t tabel sebesar 1.740. Dengan demikian $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ $7.71 > 1.740$. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Depth Jump* mempunyai pengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 4 Gorontalo.

Kata Kunci : Depth Jump, Lompat Jauh, Gaya Jongkok (Atletik)