

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**PERBEDAAN ANTARA PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *JUMP TO BOX*  
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA  
PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 1 TALAGA**

Oleh :

**LA ODE ABDUL MUKRASI**  
NIM : 832 411 118

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 29 Desember 2015

Penguji :

1. **Drs. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**  
195709021982032001

1.....

2. **Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd**  
195812191982031001

2.....

3. **Drs. Ruskin, M.Pd**  
Nip: 1957123 11986031 026

3.....

4. **Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd**  
Nip: 198106 152008121 001

4.....

Gorontalo, .....

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



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

## ABSTRAK

### **LA ODE ABDUL MUKRASI, 832 411 118 “Perbedaan Antara Pengaruh Latihan *Depth Jump* Dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Talaga”**

Permasalahan penelitian : apakah terdapat perbedaan antara pengaruh latihan *Depth Jump* dan *Jump To Box* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putera kelas VII SMP 1 Talaga. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Depth Jump* Dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Talaga. Metode penelitian : Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah *Two Group Pree Test and Post Test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Talaga sebanyak 20 orang. Hasil penelitian : Dari hasil pengujian *Pree Test* dan *Post Test* kelompok latihan *Depth Jump* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 7,32. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1,3833. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat disimpulkan latihan *Depth Jump* memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung. Dari hasil pengujian *Pree Test and Post Test* kelompok latihan *Jump To Box* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  8,02. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1,3833. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Kesimpulan penelitian : Latihan *Jump To Box* memiliki pengaruh pada lompat jauh gaya menggantung, harga  $t_{hitung}$  2,81. Sedangkan  $t_{daftar}$  1,833 pada taraf nyata  $\alpha=0.05$ . Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan *Depth Jump* Dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Talaga.

Kata kunci : Gaya menggantung, Lompat Jauh, *Depth Jump*, *Jump To Box*.

## ABSTRACT

**LA ODE ABDUL MUKRASI, 832 411 118 "The Difference Between Exercise Effect Depth Jump And Jump To Box Against Capabilities Long Jump Men's Style Hanging In Class VII student of SMPN 1 Talaga"**

The research problem : is there a difference between the effects of exercise Depth Jump and Jump To Box on the ability of long jump style hang on son student of class VII SMP 1 Talaga. Objective: To determine how large the differences in the effect of exercise Depth Jump And Jump To Box Against Capabilities Long Jump Men's Style Hanging In Class VII student of SMPN 1 Talaga. Methods: Experiments. This study design is Two Group Pree Test and Post Test. The research sample was done in the seventh grade students of SMP Negeri 1 Talaga as many as 20 people. RESULTS: From the test results Pree Test and Post Test Depth Jump exercise group showed  $t_{hitung}$  price of 7.32. While the distribution list obtained  $t_{daftar}$  price of 1.3833. Turns price  $t_{hitung}$  have to be in the reception area Ha. So we can conclude the exercise Depth Jump has an influence on the ability to hang style long jump. From the test results Pree Test and Post Test Box Jump To exercise group showed prices  $t_{hitung}$  8.02. While the distribution list obtained t daftar price of 1.3833. Turns pricet  $t_{hitung}$  have to be in the reception area Ha. So we can conclude the exercise Jump To Box has an influence on the long jump style hanging,  $t_{hitung}$  price of 2.81. While  $t_{daftar}$  1.833 at significance level  $\alpha = 0:05$ . So it can be concluded there is a difference between the results of the exercise Depth Jump And Jump To Box Against Capabilities Long Jump Men's Style Hanging In Class VII student of SMPN 1 Talaga.

Keywords: Style hang, Long Jump, Depth Jump, Jump To Box.