

RINGKASAN SKRIPSI

Masalah dan Sub Masalah Penelitian: Bagaimana hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebelum diberi latihan *plyometrik*?. Bagaimana hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya setelah diberi latihan *plyometrik*?. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya?

Tujuan Penelitian: Hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya sebelum diberi latihan *plyometrik*, Hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya setelah diberi latihan *plyometrik*, Terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Variabel Penelitian adalah: Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel bebasnya latihan *Plyometrik* sedangkan variabel terikatnya hasil lompat jauh gaya jongkok. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen, dengan bentuk penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. **Populasi dan Sampel penelitian** adalah siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari dengan jumlah 38 siswa. **Teknik dan Alat Pengumpul Data** menggunakan tes dan pengukuran, sedangkan, alat pengumpul data pada penelitian ini adalah tes hasil lompat jauh gaya jongkok yaitu sebelum dan sesudah diberikan latihan *plyometrik*. **Teknik Analisis data** yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistic uji t.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh Nilai rata-rata tes awal adalah 1,76 meter, sedangkan rata-rata tes akhir adalah 2,44 meter. Hal nilai ini diperkuat dengan hasil perhitungan statistic uji t dimana t_{hitung} yang diperoleh yaitu 9,315 lebih besar dari pada t_{tabel} yaitu sebesar 2,036 pada taraf signifikansi 5%. Sehingga sehingga H_a berbunyi "Terdapat Pengaruh latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya" diterima, sementara hipotesis nihil (H_0) ditolak. dengan berbunyi tidak Terdapat Pengaruh latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Terdapat Pengaruh latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya. 1. Hasil lompat jauh gaya jongkok sebelum diberi latihan dengan plyometrik mencapai **1,76** meter. 2. Hasil lompat jauh gaya jongkok setelah diberi latihan dengan plyometrik mencapai **2,44** meter.

. **Sedangkan Saran** dalam penelitian ini yaitu Dengan adanya Pengaruh latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya, maka kepada para guru dan para siswa memperhatikan faktor-faktor sumbangan yang berarti terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini berjudul:

“Pengaruh latihan Plyometrik terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya Kubu Raya”, beserta isinya adalah benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini

Pontianak, Maret 2014

Yang membuat Pernyataan,

Eko Putra Sandi
Nim 420900529

MOTTO

*"JIKA DAPAT DISELESAIKAN SEKARANG, KENAPA
MESTI NUNGGU BESOK*

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Orang tua dan yang selalu membimbingku hingga bisa seperti ini.
- SAUDARA-SAUDARAKU TERCINTA *YOUR ARE THE BEST IN MY LIFE*
- Semua sahabat-sahabat ku almamater IKIP PGRI- Pontianak yang telah mendukung dan memberikan do'a untuk ku,
- Dan terimakasih untuk semua yang telah membantu saya hingga saat ini