

ABSTRAK

Bara, Maria K. 2022. Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso. Program studi pendidikan jasmani. Fakultas Psikologi dan Pedagogik. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Latihan *jump to box* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Latihan *Jump To Box* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso.

Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan metode eksperimen lapangan dan desain penelitian ini menggunakan *Pre test* dan *Post Test* Group Design. Dalam penelitian dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana semua kelompok akan melakukan *Pre Test* terlebih dahulu, kemudian kelompok eksperimen akan mendapatkan Tindakan/ eksperimen sedangkan, kelompok kontrol tidak mendapatkan Tindakan/ eksperimen. Kemudian kedua kelompok tersebut juga sama-sama melakukan *Post Test*. Populasi dan sampel penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso yang berjumlah 20 siswa. Dimana 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa sebagai kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata *pre-test* kelompok kontrol sebesar 339,70 pada saat *pos-test* kelompok kontrol meningkat menjadi 350,20 sehingga peningkatan sebesar 20,50. Selanjutnya berdasarkan uji t didapatkan t hitung sebesar 17,994 dengan signifikansi 0,00. Nilai t tabel pada db 18 dengan taraf signifikansi 0,05 adalah 0,471. Jadi nilai t hitung < t tabel ($17,994 > 0,471$) dan nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($p = 0,000 < 0,05$). Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan sebesar 20,50 signifikan atau terdapat peningkatan secara signifikan pada skor hasil lompat jauh siswa kelompok kontrol.

ABSTRACT

Bara, Maria K. 2022. The Effect of *Jump To Box* Training on Increasing Squat Style Long Jump Results in Students of SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso. Physical education study program. Faculty of Psychology and Pedagogics. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Jump to box exercise to increase squat style long jump results.

The purpose of this study was to determine the effect of the Jump To Box Exercise on increasing the results of the squat style long jump in SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso students.

In this study the authors will use the field experiment method and the design of this research using the Pre test and Post Test Group Design. The research was divided into two groups consisting of the experimental group and the control group. Where all groups will do the Pre Test first, then the experimental group will get the Action/experiment while the control group will not get the Action/experiment. Then the two groups also did the Post Test. The population and sample of this study were 20 students of SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso. Where 10 students as the experimental group and 10 students as the control group.

The results of this study stated that there was an effect of the Jump To Box Exercise on increasing the results of the squat style long jump in SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso students. Based on the results of this study, the value of this test is known in terms of an average value of $4.584 > t$ table (1.724). So it can be concluded that H_0 is accepted, which means that there is a significant influence between the *Jump To Box* Exercise on the results of the squat style long jump.