

ABSTRACT

FELIKS P. P. RANGGAS, 2019 Effect of Riding Exercise Decreased Bench on Squat Style Long Jump Ability in Xi Class Male Students High School Dr. Soetomo Surabaya. Sports Coaching Education Study Program. Teacher Training and Education Faculty, University of PGRI Adi Buana Surabaya.

Supervisor: Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd.

Keywords: Contribution of Up and Down Stool Exercises to Squat Style Long Jump Ability

To find out the quality of the long jump with the condition of the body that is still able to carry out activities without experiencing fatigue which means, still has a reserve of energy to do other activities. In carrying out an activity everyone always wants that his business can succeed in accordance with the goals he wants. One of the activities that people need to do in achieving their intended goals is to know how to do their activities, the next. And the practice of going up and down the bench is a series of exercises consisting of several practice items that are carried out continuously at one time. "

The method used in this study is an experimental method with a quasi-experimental type (quasi experimental design). Experimental research is a rigorously conducted study to find out the causal relationship between variables (Maksum, 2012: 65). Experiments are types of research in which samples or research objects are given a treatment. While the design or design in this study uses Non-Randomize Pretest-Posttest Design Group Control (Maksum, 2012: 100).

From the results of data analysis with the existing requirements starting from the normality test and normal distribution, the homogeneity test of the data is homogeneous data and terminated by the t test. Then a final result can be taken that there is the Effect of Up and Down Stool Exercises on Squat Style Long Jump Ability in Xi Class Male Students High School Dr. Soetomo Surabaya or Athlete. This proves with the final result 0.081 greater than 0.05 with the value of t arithmetic $1.964 < t$ table 1.85955. So based on the value of t count and t table at the significance level of 5%, there is a significant effect on the experimental group.

ABSTRAK

FELIKS P. P. RANGGAS, 2019 Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Dr. Soetomo Surabaya. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Dosen Pembimbing: Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd.

Kata kunci: Kontribusi Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Untuk mengetahui kualitas lompat jauh dengan kondisi tubuh yang masih mampu melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Dalam melakukan suatu kegiatan setiap orang selalu menginginkan bahwa usahanya dapat berhasil sesuai dengan tujuan yang ia inginkan. Salah satu kegiatan yang perlu dilakukan orang dalam mencapai tujuan yang dimaksud adalah mengetahui cara - cara melakukan kegiatannya, yang selanjutnya. Dan latihan naik turun bangku adalah sebuah rangkaian latihan terdiri dari beberapa item latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dalam satu waktu tersebut.”

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis eksperimen semu (*quasi experimental design*). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel (Maksum, 2012: 65). Eksperimen adalah jenis penelitian yang mana sampel atau objek penelitian diberikan suatu perlakuan (*treatment*). Sedangkan desain atau rancangan dalam penelitian ini menggunakan *Non-Randomize Control Group Pretest-Posttest Design*(Maksum, 2012: 100).

Dari hasil analisis data dengan persyaratan yang ada mulai dari uji normalitas data dan berdistribusi normal, uji homogenitas data yaitu data homogen dan diakhiri oleh uji t.

Maka dapat diambil suatu hasil akhir bahwa ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Dr. Soetomo Surabaya atau *Atlet*.

Hal ini membuktikan dengan hasil akhir 0,081 lebih besar dari 0,05 dengan nilai t hitung $1,964 < t$ tabel 1,85955. Sehingga berdasarkan nilai t hitung dan t tabel pada taraf signifikansi 5% maka terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelompok eksperimen.