

ABSTRACT

NURAINI S. PANE, NIM : 6182121015. Contribution of Straight Bounding and Box Skip Exercises on Squatting Long Jump Results in Men's Long Jump Athletes of SMAN 2 Range in 2021.

Supervisor : INDRA DARMA SITEPU, S.Pd, M.Kes, AIFO

Thesis : Faculty of Sport Science UNIMED, Medan 2022

This study aims to determine the Straight Bounding and Box Skip Exercises on the Results of the Squat Style Long Jump in the Men's Long Jump Athletes of SMAN 2 Kisaran in 2021. The research method used is an experimental method. The population in this study found 11 people. The sampling technique used is purposive sampling. The number of samples of athletes used were 7 people. This research was conducted for 5 weeks with a frequency of exercise 4 times per week. The analysis of the first hypothesis is the contribution of training from Straight Bounding to the results of the Squat Style Long Jump in the Men's Long Jump Athletes of SMAN 2 Kisaran in 2021, obtained f arithmetic = 9.35 and f table = 6.61 then $F_o > F_t$, based on the hypothesis testing criteria, in this study there is a significant contribution from Straight Bounding exercises to the results of the Long Jump Style Squat by 9.35% in the Men's Long Jump Athletes of SMAN 2 Kisaran in 2021. The second hypothesis analysis is the contribution of training from Box Skip to the results Long Jump Squat Style for Men's Long Jump Athletes of SMAN 2 Range 2021, obtained arithmetic = 28,15 and f table = 6.61 then based on the criteria for testing the hypothesis, in this study, there was a significant contribution from the Box Skip exercise to the results of the Squat Style Long Jump of 28.15% in the Men's Long Jump Athletes of SMAN 2 Kisaran in 2021. The third hypothesis analysis is the contribution of Straight Bounding and Box Skip exercises on the results of the Squat Style Long Jump in the Men's Long Jump Athletes of SMAN 2 Range in 2021, obtained f arithmetic = 32,48 and f table = 19.2 then $F_o > F_t$, based on the test criteria, in this study, there is a jointly significant contribution between Straight Bounding and Box Skip exercises on the results of the Squat Style Long Jump of 32.48% in the Men's Long Jump at SMAN 2 Kisaran in 2021.

Keyword : Contribution, Straight Bounding Exercise, Box Skip Exercise, Squat Long Jump

ABSTRAK

NURAINI S. PANE, NIM : 6182121015. Kontribusi Latihan *Straight Bounding* Dan *Box Skip* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021.

Pembimbing : INDRA DARMA SITEPU, S.Pd, M.Kes, AIFO

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2022

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Latihan *Straight Bounding* Dan *Box Skip* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Jumlah sampel atlet yang di gunakan sebanyak 7 orang. Penelitian ini di laksanakan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali setiap minggu.

Analisis hipotesis pertama yaitu kontribusi latihan dari *Straight Bounding* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021, diperoleh $F_{hitung} = 9,35$ dan $F_{tabel} = 6,61$, maka $F_o > F_t$ berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka dalam penelitian ini bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Straight Bounding* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok sebesar 9,35% Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021.

Analisis hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan dari *Box Skip* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021, diperoleh $F_{hitung} = 28,15$ dan $F_{tabel} = 6,61$, maka $F_o > F_t$ berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka dalam penelitian ini, terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Box Skip* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok sebesar 28,15% Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021.

Analisis hipotesis ketiga yaitu kontribusi latihan *Straight Bounding* dan *Box Skip* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021, diperoleh $F_{hitung} = 32,48$ dan $F_{tabel} = 19,2$ maka $F_o > F_t$ berdasarkan kriteria pengujian maka dalam penelitian ini, terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Straight Bounding* dan *Box Skip* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok sebesar 32,48 % pada Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran Tahun 2021.

Kata Kunci : Kontribusi, Latihan *Straight Bounding*, Latihan *Box Skip*, Lompat Jauh Gaya Jongkok