

## ABSTRAK

**INDRA SINAGA. NIM. 071266220169. Upaya Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan *Latihan Alternate Leg Box Bound* Pada Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri I Parbuluan Ekstrakurikuler Kab. Dairi Tahun Ajaran 2013/2014. (Pembimbing Skripsi : NONO HARDINOTO. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.**

Disini penulis melihat adanya kekurangan siswa pada saat kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh gaya jongkok, dimana adanya kekurangan siswa pada saat melakukan tolakan lompat jauh gaya jongkok, semua itu dikarenakan kekuatan otot tungkai yang lemah dan kurang terlatih, padahal untuk menghasilkan lompatan yang jauh siswa harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik dan kuat karena apabila otot tungkai kuat akan menghasilkan lompatan yang baik pula. Untuk itu penulis ingin meneliti bagaimana cara untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa yang menjadi sampel dalam penelitian nantinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan latihan *Alternate Leg Box Bound* Pada Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri I Parbuluan Ekstrakurikuler Kab. Dairi Tahun Ajaran 2013/2014. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putera SMA Negeri 1 Parbuluan dengan jumlah atlet 12 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan *Alternate Leg Box Bound* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari 1 siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui letak kesulitan pada latihan Lompat Jauh Gaya Jongkok, Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1). dari data tes awal latihan diperoleh 1 orang (8.3%) yang tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 11 orang (91.6%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan dengan nilai rata - rata adalah 78.9, (2). dari data hasil tes siklus I diperoleh 10 orang (83.3%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 2 orang (16.6%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata adalah 91.6, dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan siswa dari tes awal 78.9% ke siklus I 91.6% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 12.7%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan latihan *Alternate Leg Box Bound* menggunakan Variasi Alat Peraga *Box* meningkatkan hasil Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri I Parbuluan Ekstrakurikuler Kab. Dairi Tahun Ajaran 2013/2014.