

## ABSTRAK

**AZWAR ANNAS. NIM 608321037. Upaya Meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode latihan *plyometric* pada kegiatan *ekstrakurikuler* Hampan Perak Tahun Ajaran 2012/2013. (Pembimbing Skripsi : RAHMAN SITUMEANG) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hasil latihan lompat jauh gaya jongkok melalui metode latihan *plyometric* (*double leg bound* dan *double leg box bound*) pada kegiatan *ekstrakurikuler* siswa putra SMP Negeri 2 Hampan Perak Tahun Ajaran 2012/2013.

Metode penelitian adalah penelitian tindakan olahraga (PTO). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra *ekstrakurikuler* SMP 2 Hampan Perak berjumlah 11 orang yang diberikan tindakan bentuk latihan berupa latihan *plyometric* (*double leg bound* dan *double leg box bound deb*) dengan PPH 73,7% dan PPK 54,5%. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan tes latihan kemampuan hasil lompat jauh. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 minggu, dengan 3 kali latihan setiap minggunya.

Instrumen untuk mengukur meningkatnya hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode latihan *plyometric* (*double leg bound* dan *double leg box bound*) yang kemudian dianalisis dengan reduksi data dan paparan data. Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasilnya, *pre-test* diperoleh data 11 siswa dengan menggunakan PPH 90,7% masih belum sesuai dengan target yang diinginkan dan dari hasil latihan siklus I diperoleh 9 siswa dengan PPK 82,8% yang telah mencapai nilai ketuntasan latihan. Dengan demikian berdasarkan hasil analisis data yang menggunakan reduksi data dan paparan data menunjukkan peningkatan yang nyata terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok *ekstrakurikuler* SMP Negeri 2 Hampan Perak Tahun Ajaran 2012//2013.