

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 02 GUNUNG LABUHAN KECAMATAN GUNUNG LABUHAN KABUPATEN WAY KANAN

Oleh

Erta Fikramullah

Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan.

Metode Penelitian Yang Digunakan Adalah Metode Eksperimen. Metode Pengumpulan Data Berupa Kuantitatif. Sampel Yang Digunakan Adalah Siswa Kelas VIII SMPN 02 Gunung Labuhan Sebanyak 28 Siswa.

Berdasarkan Hasil Penelitian Dan Kegiatan Selama Penelitian Pada Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan, Sebelum Diberikan Perlakuan Penulis Melakukan Tes Awal. setelah itu memberikan perlakuan dan melaksanakan tes akhir yang menyatakan bahwa Ho Ditolak., Artinya Ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten way Kanan.

Kata Kunci : lompat jauh gaya jongkok, naik turun bangku.