

ABSTRAK

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *SKIPPING* DAN LATIHAN NAIK
TURUN BANGKU TERHADAP HASIL TINGGI LOMPATAN PADA
SISWI EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA PUTRI
DI SMK SWADHIPA I NATAR
LAMPUNG SELATAN
2016/2017**

Oleh :

FIBRIA HADI SUCIHNO

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepakbola putri di SMK SWADHIPA 1 Natar. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku guna meningkatkan hasil tinggi lompatan pada Siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar Lampung Selatan. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dan analisis datanya menggunakan uji t. Populasi dalam penelitian ini siswi ekstrakurikuler sepakbola putri di SMK SWADHIPA 1 Natar. Penelitian ini adalah penelitian populasi yang berjumlah 20 siswi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan. (1). Ada pengaruh antara latihan menggunakan *skipping* terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri (2). Ada pengaruh antara latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi Ekstrakurikuler sepakbola Putri (3). Latihan *skipping* lebih baik dibandingkan latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepakbola putri.

Kata Kunci : Naik turun bangku, *skipping*, tinggi lompatan.

ABSTRACT

COMPARISON SKIPPING EXERCISE AND DOWN STEPS TOWARDS HIGH RESULT OF A SPEED ON EXTRACURRICULAR WOMEN'S SOCCER IN SENIOR HIGH SCHOOL SWADHIPA I NATAR SOUTH LAMPUNG 2016/2017

By :

FIBRIA HADI SUCIHNO

The problem in this study is the lack of maximum high jump in female extracurricular students in senior high school Swadhipa 1 natar. The purpose of this study is to find out which one is better between skipping and up and down training in order to increase the high jump result in Extracurricular Women's Soccer Students In senior high school Swadhipa I Natar Lampung Selatan. The research method used is experimental and data analysis using t test, Sempel in this study amounted to 20 female students, while the population is all Girls Extracurricular in senior high school Swadhipa I Natar. Based on the results. (1). There is a significant influence between the exercises using skipping to high jump results on female extracurricular students (2). There is a significant influence between up stairs training on high yields on female Tennis Extracurricular leaps Senior High School SWADHIPA I Natar, South Lampung. (3). There is no significant difference between skipping exercise and rising stools against high jump results in female extracurricular female students, but can be seen based on the average score indicating that the practice of skipping is better than the up and down stool exercise .

Keywords: Up and down stools, skipping, high jumps