

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *TIGER SPRONG* PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMPN 3 PESISIR UTARA KABUPATEN PESISIR BARAT TAHUN PELAJARAN 2013-2014

Oleh
Noce Prensiska

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tiger sprong pada siswa putra kelas VII di SMPN 3 Pesisir Utara. Metodologi penelitian yang digunakan adalah eksperimen. populasi berjumlah 20 siswa dan sampel yang diambil menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes gerak dasar tiger sprong. Setelah tes awal dan akhir pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tiger sprong menggunakan teknik analisis data uji-t. Hasil analisis pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong* diperoleh jumlah selisih sebesar 298 poin, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 29,8 poin, nilai standar deviasi 4,049 dan nilai varians 16,4. Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 23,698 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,228. Dari data diperoleh kemampuan *tiger sprong* dengan latihan *squat jump* dengan nilai rata-rata 43,2 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 73, sedangkan data tes awal kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 43 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 43,4.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII di SMPN 3 Pesisir Utara.

Kata Kunci : Gerak Dasar, Latihan Squat Jump, Tiger Sprong.