SARI

RAJUDIN (2009) Pengaruh Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut Turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kec. BrebesTahun Pelajaran 2008 / 2009

Apakah ada perbedaan antara Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut Turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kec. Brebes Tahun Pelajaran 2008 / 2009

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan penelitian ini adalah siswa putra kelas V, SD Negeri Pulosari 03 berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling Variabel penelitan ini terdiri dari variabel bebas yaitu latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tungkai berturu-turut serta variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok, penelitian yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok Analisis data menggunakan t-test.

Analisis statistik menunjukkan hasil t-hitung yang diperoeh lebih besar daripada t-tabel yaitu 3,346 > 2,021, dengan taraf signifikan antara Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut Turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kec. BrebesTahun Pelajaran 2008 / 2009

Dari perhitungan mean, menunjukan bahwa mean kelompok eksperimen 2 lebih besar dari dari mean eksperimen 1 (354,166 > 341,666), dengan demikian latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut lebih baik dari latihan lompat tali satu tungkai bergantian..

Dari hasil penelitian disarankan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dapat dilatih dengan latihan lompat tali bergantian maupun lompat tali satu tungkai berturut-turut, hasil yang lebih baik dapat melakukan latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut .

PERPUSTAKAAN
UNNES