

## **ABSTRACT**

### **Effect of Exercise and Training Depth Jump Up Down Bench against Results Long Jump SMAN 5 Subdistrict of Tualang Regency of Siak**

#### **Sahidanis**

Problems in this study originated from the observation of researchers that low yields long jump student SMAN 5 Subdistrict of Tualang Regency of Siak. And one of the efforts to increase the yield of long jump is with the selection of the correct form of exercise that is effective and efficient. Therefore, this study aims to see the Effect Depth Training and Exercise Jump Up Down Bench against Results Long Jump SMAN 5 Subdistrict of Tualang Regency of Siak.

This research is a quasi-experimental study. The population in this study was student of SMAN 5 Subdistrict of Tualang Regency of Siak who numbered 40 people. Sampling is done by total sampling, the sample in this study amounted to 40 people. Once the data is obtained, then the data analysis techniques in this study using t-test.

From the results of this study indicate: 1) Training Depth Jump give effect to the results of Long Jump SMAN 5 Subdistrict of Tualang Regency of Siak, as evidenced by the t count ( $13.83 > t$  table (2.0930) at  $\alpha = 0.05$ , 2) Exercise Up Down Stool give effect to the results of Long Jump SMAN 5 Subdistrict of Tualang Regency of Siak, as evidenced by the t ( $8,4587 > t$  table (2.0930) at  $\alpha = 0.05$ , 3) Depth Training and Exercise Jump Up Down Bench not gived different Effect to Results Long Jump SMAN 5 Subdistrict of Tualang Regency of Siak, as evidenced by the t ( $0,8229 < t$  table (2.0930) at  $\alpha = 0.05$ .

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan *Depth Jump* dan Latihan Naik Turun Bangku terhadap Hasil Lompat Jauh SMA Negeri 5 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak**

#### **Sahidanis**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 5 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Dan salah satu upaya untuk meningkatkan hasil lompat jauh yang benar adalah dengan pemilihan bentuk latihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Latihan *Depth Jump* dan Latihan Naik Turun Bangku terhadap Hasil Lompat Jauh SMA Negeri 5 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 5 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 40 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan : 1) Latihan *Depth Jump* memberikan pengaruh terhadap Hasil Lompat Jauh SMA Negeri 5 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak, terbukti dengan  $t_{hitung} (13,5783) > t_{table} (2,0930)$  pada  $\alpha = 0,05$ , 2) Latihan Naik Turun Bangku memberikan pengaruh terhadap Hasil Lompat Jauh SMA Negeri 5 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak, terbukti dengan  $t_{hitung} (8,4587) > t_{table} (2,0930)$  pada  $\alpha = 0,05$ , 3) Latihan *Depth Jump* dan Latihan Naik Turun Bangku tidak memberikan perbedaan pengaruh terhadap Hasil Lompat Jauh SMA Negeri 5 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak, terbukti dengan  $t_{hitung} (0,8229) < t_{table} (2,2620)$  pada  $\alpha = 0,05$ .