

ABSTRAK

RESPA SUSILA (2012): Pengaruh Latihan *Single Leg Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan

Penelitian ini dilakukan karena masih kurang memuaskannya kemampuan lompat jauh siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan. Hal ini salah satunya disebabkan karena kurangnya daya ledak otot tungkai, kurang maksimalnya saat berlari, sering melakukan kegagalan saat lompat jauh, sehingga siswi ini tidak dapat memanfaatkan teknik, taktik yang bisa dijadikan senjata ampuh dalam pelaksanaan lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Single Leg Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *Single Leg Box Jump* terhadap Kemampuan Lompat Jauh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah 146 orang, dan sampel diambil secara *porpusive sampling* yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel diberikan Latihan *Single Leg Box Jump*. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan lompat jauh.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh Latihan *Single Leg Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan, ini ditandai dengan t_{hit} besar dari t_{tab} . Dan jika dilihat dari rata-rata peningkatan kemampuan lompat jauh maka latihan *Single Leg Box Jump* memberikan peningkatan terhadap Kemampuan Lompat Jauh sebesar 0,32, dimana pada tes awal kemampuan lompat jauh siswa hanya 2,80 dan setelah diberikan latihan selama 6 minggu maka kemampuan lompat jauh siswa meningkat 3,12.

Kata Kunci: Latihan Single Leg Box Jump dan Kemampuan Lompat Jauh