

ABSTRAK

Ahmad Afandi Ky.Martam. 2008.” *Pengaruh Latihan Pola Langkah Terhadap Ketepatan Awalan Papan Tumpuan pada Hasil Lompat Jauh dalam Cabang Olahraga Atletik pada Mahasiswa Jurusan Penjaskes Semester II C*”. Skripsi, Program Studi Pendidikan Keolahragaaan , Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Dra.Nurhayati Liputo, M.Pd, dan Pembimbing II Risna Podungge, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan jawaban apakah ada pengaruh latihan pola langkah terhadap ketepatan awalan papan tumpuan pada hasil lompat jauh dalam cabang olahraga atletik pada mahasiswa jurusan penjaskes II C.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :” Terdapat pengaruh latihan pola langkah terhadap ketepatan awalan papan tumpuan pada hasil lompat jauh. Dengan metode yang digunakan adalah metode eksperimen yang meneliti tentang pengaruh latihan pola langkah terhadap ketepatan awalan papan tumpuan pada hasil lompat jauh.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjaskes Semester II yang berjumlah 200 orang. Sedangkan sampel yang diambil mahasiswa semester II C berjumlah 25 Orang yang keseluruhannya adalah pria.

Dari hasil analisis diperoleh nilai t-stat untuk perbedaan rata-rata hasil lompatan sebelum adalah 3.6267 dan sesudah latihan pola langkah adalah sebesar 4.2267. sedangkan nilai t_{tabel} pada tingkat signifikan 5 % dan derajat bebas sebesar $n-1=15-1=14$ adalah sebesar 2.145. karena nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari nilai t_{tabel} , maka H_0 ditolak. Dalam penelitian inilah terdapat latihan pola langkah untuk meningkatkan hasil lompat jauh.