

**PENGARUH LATIHAN SKIP TERHADAP KECEPATAN
LARI 100 METER PADA SISWA PUTERA KELAS VIII
SMP NEGERI 7 KOTA GORONTALO**

S K R I P S I

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
guna menempuh ujian skripsi pada jurusan Pendidikan keolahragaan
fakultas ilmu – ilmu kesehatan dan keolahragaan*

Oleh

**DARVIN KAMUMU
NIM : 831 408 042**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

2012

ABSTRAK

Darvin Kamumu 831408042 “Pengaruh Latihan Skip Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo”. Skripsi bimbingan Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd dan Risna Podunge, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program latihan skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Manfaat dalam penelitian ini sebagai bahan masukan atau tambahan ilmu pengetahuan bagi para pelatih, Pembina olahraga serta guru olahraga dalam usaha meningkatkan prestasi lari 100 meter sehingga menunjang terwujudnya atlet berprestasi dalam lari 100 meter dan hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuannya untuk melakukan lari 100 meter agar mencapai kecepatan maupun hasil yang lebih optimal.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dan desain penelitian yang digunakan adalah “one group” atau kelompok pre test and post test. Untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Populasi adalah seluruh siswa putera kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo yang berjumlah 150 orang dengan sampel sebanyak 20 orang siswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat Pengaruh Latihan Skip Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo”. Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil pre-test dan post-test.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji t. dari hasil analisis data diperoleh harga $t_{hitung} = 19,03$ hasil dari daftar distribusi di peroleh harga $t_{daftar} = 2,09$ ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dapat menerima H_1 .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Dalam hal ini, bahwa latihan skip memberikan dampak positif terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada cabang atletik.

Kata kunci : Latihan Skip, Lari 100 Meter