

## ABSTRAK

**RONI POPODU, Nim .831 408 152 “ Pengaruh Latihan Ketepatan Dalam Mengambil Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 3 Gorontalo”.** Skripsi bimbingan Risna Podungge M.pd dan Ucok H.Refiater M.pd.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo masih sangat rendah.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan ketepatan dalam mengambil awalan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperiment.dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain one group pre-test dan pos-test.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa kelas delapan yang berjumlah 150 orang ( yang aktif). Dari populasi diambil 20 orang sebagai sampe. Teknik penarikan sampel menggunakan random sampling.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh latihan ketepatan dalam mengambil awalan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok” langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah meleakukan uji homogenitas varians terhadap hasil *pre -test* (69,49)dan *pos-test*(86,36).

Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0,05 dan  $dk = n - 1$ . Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 7,15 sedangkan dari daftar distribusi pada  $t_{(0,95) (19)}$  dipeoleh nilai sebesar -5,575 ternyata  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau  $t_{hitung} 7,15 \leq t_{daftar} -5,575$ .jadi jika dibandingkan  $t_{hitung}$  yang diperoleh lebih besar dari  $t_{daftar}$  sehingga dapat disimpulkan varians antara lompatan sebelum dan sesudah latihan ketepatan ada peningkatan sebesar 0,17% jadi data tersebut bersifat homogen.

Kata kunci : Latihan Ketepatan Dalam Mengambil Awalan : Kemampuan lompat jauh gaya jongkok.