

ABSTRAK

Santo Harun Nim 831 408 160. Judul Skripsi “Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sma Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo “. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj Rena Madina. dan pembimbing II Ucok H. Refiater, S.pd M.pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Yang digunakan teknik statistik uji “t” analisa varians.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah siswa kelas SMA Negeri 1 telaga kabupaten Gorontalo 120 orang. Dari populasi diambil 20 orang sebagai sampel.

Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil *pree-test* dan *post test*. Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji “t” dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$. Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar 5,04 sedangkan daftar distribusi pada $t(0,975) (19)$ diperoleh nilai sebesar 2,09 ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari tdaftar. Berdasarkan hal tersebut, maka harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Sehingga H_0 yang menyatakan bahwa tidak Terdapat Pengaruh Latihan Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA Negeri 1telaga Kabupaten Gorontalo, ditolak dan menerima hipotesa H_a yang menyatakan: Terdapat Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Kata kunci: Latihan,lompat rintangan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, metode Eksperimen