

ABSTRAK

SUTRISNO RAIS. Nim 831 408 181. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada apakah terdapat pengaruh latihan skiping terhadap kemampuan melakukan lompat jauh. Judul skripsi “Pengaruh Latihan Skiping Terhadap Kemampuan Melakukan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Telaga.”. fakultas ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan, prodi S1 penjaskes dan rekreasi, universitas negeri Gorontalo.

Untuk mengkaji masalah ini peneliti merumuskan suatu hipotesis penelitian terdapat pengaruh yang nyata kemampuan melakukan lompat jauh melalui latihan skiping.

Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dimana pengumpulan data dilaksanakan dengan latihan skiping secara berulang dalam waktu yang ditentukan. Sedangkan sampel adalah siswa kelas XI Sma negeri 1 telaga.

Secara statistik hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 Di Tolak

H_1 Di Terima

Dalam hal ini, terdapat perbedaan kemampuan dalam cabang atletik pada nomor lompat jauh sebelum dan sesudah pelaksanaan eksperimen. Diterima dan teruji kebenarannya, hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan di mana diterima harga t_{hitung} sebesar -5,08. sedang dari daftar distribusi t pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ diperoleh t_{daftar} sebesar 2,70. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi:”Terdapat pengaruh latihan skiping terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Telaga”, dapat diterima. Dalam hal ini, bahwa bentuk latihan skiping memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam cabang atletik pada nomor lompat jauh.

Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa” terdapat pengaruh latihan skiping terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa kelas XI sma negeri 1 telaga”.

Kata Kunci : Lompat Jauh dan Skiping