

## ABSTRAK

**MUHAMMAD ARIF SUSANTO** Nim 832409048. **Pengaruh Pelatihan Skipping Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri I Limboto.** Skripsi yang dibimbing oleh **Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd** dan **Drs. Ruskin M.Pd.** Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan , Universitas Negeri Gorontalo.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat Pengaruh pelatihan *skipping* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri I Limboto?, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran Pengaruh Pelatihan *Skipping* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Limboto. Dengan teknik pengambilan sampel *One Group Pre-Test And Post-Test Design*. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu bak lompatan, meteran dan sumpritan. Langkah-langkah untuk pengumpulan data yaitu: (1) memberikan pengarahan kepada siswa atau peserta tentang tata cara pengambilan tes, (2) pada aba-aba sumpritan pertama siswa berdiri dengan posisi mengambil awalan, (3) pada sumpritan kedua siswa melakukan sprint serta melakukan lompatan dengan melakukan dorongan pada saat *take off* kemudian melayang dan mendarat, (4) pengukuran dengan menggunakan meteran, (5) tes dilakukan sebanyak 3 kali, hasil terbaik dari 3 kali pengetestan diambil sebagai data. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji t.

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa pengujian diperoleh nilai  $t_{\text{observasi}} = 13,3698288$  dari tabel nilai t atau  $t_{\text{tabel}}$  pada taraf nyata 0,05,  $dk = n - 1$   $(24 - 1) = 23$  diperoleh harga  $t_{\text{tabel}}$  1,714. Dengan demikian  $t_{\text{observasi}}$  lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$ , sedangkan kriteria pengujiannya menyatakan tolak  $H_0$  jika  $t_{\text{observasi}} (t_o) > (t_t)$ . Dengan demikian bahwa hipotesis alternatif diterima yakni terdapat pengaruh pelatihan *skipping* terhadap lompat jauh gaya jongkok. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *skipping* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok.

Kata kunci: Pengaruh, Pelatihan Skipping, Lompat Jauh Gaya Jongkok