

ABSTRAK

Winang Abudi 832 410 033. "Pengaruh Pelatihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat jangkit Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo" Pembimbing I Suriyadi Datau S.Pd M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma P.Duhe S.Pd, M.Pd .

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Pelatihan Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat jangkit Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo Tahun 2014. Populasinya adalah seluruh kelas VII yang berjumlah 104 orang dan sampel siswa 20 orang teknik pengambilan sampel dalam peneliti ini dalam teknik Random (acak).

Variabel yang dikaji dalam penelitian ini meliputi 2 variabel yaitu variable bebas *Alternate Leg Bound* dan variable terikat adalah Lompat Jangkit, Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode eksperimen .

Dari hasil pengujian Pre-test dan post-test menunjukkan Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 25,33$, nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,01$ di peroleh harga sebesar 2,539 . dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,01$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga Kesimpulan dari penelitian ini dinyatakan "Terdapat Pengaruh *Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat jangkit Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo".

Kata kunci : Pelatihan *Alternate Leg Bound*, Kemampuan Lompat Jangkit

ABSTRACT

Winang Abudi 832 410 033. "Effects of Alternate Leg Bound Training Capability Against transmissible Jump In Sport Athletics Branch In Seventh Grade Students of SMP Negeri Gorontalo City 10" Suriyadi Datau S.Pd Supervisor I and Supervisor II M.Pd Edy Dharma P.Duhe, S.Pd M.Pd

The purpose of this study was to determine the effect of the Alternate Training Leg Bound To Jump Ability transmissible In Branch SMP Negeri Gorontalo City 10

This study is an experimental study conducted in Gorontalo City Junior High School 10 in 2014. Population is the entire class VII, amounting to 104 people and a sample of 20 engineering students Random (random).

The variables that were examined in this study include two variables: Alternate Leg Bound free variable and dependent variable is the triple jump, the data collection method used is an experimental method

From the test results pre-test and post-test shows test results obtained $t_{hitung} = 25.33$, the value of $\alpha = 0.01$ t_{tabel} the price obtained for 2,539. thus t_{hitung} greater than t_{tabel} , Based on testing criteria that reject H_0 : if $t_{hitung} > t_{tabel}$ at $\alpha = 0.01$, therefore the alternative hypothesis or H_a acceptable, so the conclusion of the study stated "There are Bound Against Effects of Alternate Leg Jumping Ability transmissible In Branch Athletic Sports In Seventh Grade Students of SMP Negeri Gorontalo City 10".

Keywords: Alternate *Leg Bound Training*, Ability triple jump

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

“Pengaruh Pelatihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo”.

Oleh :

WINANG ABUDI
NIM : 832410033

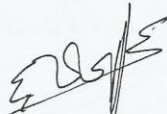
Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Pembimbing I



Surivadi Datau M.Pd
Nip. 198204192006041001

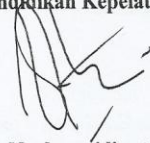
Pembimbing II



Edy Dharma P. Duhe S.Pd, M.pd
Nip.198105032008121001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dra.Hj. Nurhavati liputo M.Pd
Nip. 195709021982032001