

## ABSTRAK

**Ridwan, Nim.832410087** Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Skripsi dibawah bimbingan Drs. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd dan Drs.Ruskin,M.Pd.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat sejauh mana Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*strddle*) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo dengan menggunakan desain penelitian one group pre test and post test desain, dan jumlah sampel sebanyak 20 orang.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*strddle*) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Pengujian Hipotesis menggunakan tehnik statistik dengan uji-t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas data terhadap *pre-tes* dan *pos-test*. Pada akhir pengujian hipotesis ini ternyata hasil pengujian hasil *pre-tes* dan *pos-test* kemampuan lompat tinggi gaya guling perut menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 22,38 sedangkan dari daftar diperoleh  $t_{tabel}$  1,72. Ternyata  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak. Jadi dapat disimpulkan bahawa latihan dengan menggunakan latihan *skipping* dan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan lompat tinggi.

Kata kunci : *Latihan Skipping, Lompat Tinggi Gaya Giling Perut (strddle)*

**LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING**

SKRIPSI YANG BERJUDUL

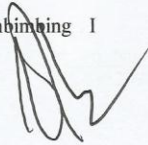
PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT  
TINGGI GAYA GULING PERUT (*STRADDLE*) PADA SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO

OLEH

**RIDWAN**

NIM : 832410087

Pembimbing I



**Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd**  
Nip.195709021982032001

Pembimbing II



**Drs.Kuskin,M.Pd**  
Nip.195712311986031026

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



**Dras.Hj.Nurhavati Liputo, M.Pd**  
Nip.195709021982032001