

**PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG SPEED HOP TEHADAP  
KEMAMPUAN MELAKUKAN LARI GAWANG DALAM  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA SISWA  
KELAS X SMA NEGERI 3 KWANDANG**

Massittha<sup>1)</sup>, Sarjan Mile<sup>2)</sup>, Zulkifli Lamusu<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Massittha)

[masita@yahoo.co.id](mailto:masita@yahoo.co.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sarjan Mile)

[sarjan.mile@yahoo.co.id](mailto:sarjan.mile@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Zulkifli Lamusu)

[zulkifliA@yahoo.com](mailto:zulkifliA@yahoo.com)

**Abstrak**

*Massittha 2015. Pengaruh latihan single leg speed hop terhadap kemampuan melakukan lari gawang dalam cabang olahraga atletik pada siswa kelas x sma negeri 3 kwandang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. sarjan mile, Ms dan Pembimbing II zulkifli lamusu S.Pd M.Pd*

*Permasalahan yang peneliti angkat dalam penelitian ini adalah "Apakah latihan single leg speed hop berpengaruh terhadap kemampuan lari gawang dalam cabang olahraga atletik pada siswa sma negeri 3 kwandang? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan single leg spee hop terhadap kemampuan lari gawang dalam cabang olahraga atletik pada siswa sma 3 kwandang, Untuk mendapatkan jawaban terhadap permasalahan di atas, peneliti menggunakan metode eksperimen lapangan, teknik pengumpulan data dalam bentuk pree-test dan post-test.*

*Hasil penelitian menunjukkan bahwa Setelah eksperimen dilakukan pada siswa putra SMA Negeri 3 Kwandang selama 16 kali pertemuan, dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Hasil penelitian pre-test kemampuan lari gawang menunjukkan nilai tertinggi 26.72 dan hasil yang terendah 22.30. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 25.17 nilai standar deviasi 1,10 dan Nilai varians 1.2126. Sedangkan pada hasil post- tes kemampuan lari gawang perolehan skor tertinggi 24.98 dan skor terendah 20.81. Setelah dilakukannya analisis data diperoleh nilai rata-rata 23.05 nilai standar deviasi 0.92 dan nilai varians 0.08481. Dengan demikian responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal (pre-test) sampai tes akhir (post-test).*

*Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan uji t. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 18,228. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{tabel}$  1,740. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Sehingga dapat disimpulkan latihan single leg speed hop memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lari gawang.*

*Penelitian menjawab hasil dari hipotesis yang diajukan dan dapat disimpulkan bahwa Latihan single leg speed hop memberikan pengaruh terhadap kemampuan lari gawang dalam cabang olahraga atletik pada siswa kelas x sma 3 kwandang.*

**Kata kunci:** Pengaruh single leg speed hoop, lari gawang

**SINGLE LEG SPEED HOP TEHADAP'S TRAINING INFLUENCE  
ABILITY DOES TO RUN HURDLES IN BRANCH SPORTING  
ATHLETIC ON STUDENT BRAZES X  
SMA COUNTRY 3 KWANDANG**

**Massittha<sup>1)</sup>, Sarjan Mile<sup>2)</sup>, Zulkifli Lamusu<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Massittha)  
[masita@yahoo.co.id](mailto:masita@yahoo.co.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sarjan Mile)  
[sarjan.mile@yahoo.co.id](mailto:sarjan.mile@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Zulkifli Lamusu)  
zulkifliA@yahoo.com

***Abstract***

Massittha 2015. single leg speed hop terhadap's training influence ability does to run hurdles in branch sporting athletic on student brazes x sma country 3 kwandang .Paper. Education Majors To Faculties Sporting Training Hygienes And Keolahragaan is Gorontalo's Country University. Drs.Sarjan Mile's I. counsellor, Ms and Counsellor II. Zulkifli Lamusu SP.d MP.d

About problem which researcher lifts in this research is " If training *single leg speed hop* having for to ability runs hurdles in branch sporting athletic on sma's student country 3 kwandang ? This research intent for mengetahuiengaruhlatihan *single leg spee hop* to ability runs hurdles in branch sporting athletic on sma's student 3 kwandang, To get answer to about problem above, researcher utilizes to methodic field experiment, data collecting tech in shaped *pree is test and post is test* .

Result observationaling to point out that experiment Afters is done on SMA'S son student Country 3 Kwandang up to 16 meet times, can be seen from result compare essays startup( *pree is test* ) and essays final( *post is test* ) . Observational result *pree is test* ability runs hurdles pointing out supreme point 26.72 and yielding one are contemned 22.30. After been done acquired analisis average value 25.17 deviations standard points 1,10 and Appreciative variances 1.2126 . Meanwhile on result *post essays* ability runs hurdles supreme score acquisition 24.98 and score are contemned 20.81. After been done its analisis data was gotten by average value 23.05 deviations standard points 0.92 and appreciative variances 0.08481 . Respondent thus that becomes sample in observational it gets result step-up average of essays early( *pree is test* ) until essays final( *post is test* ) .

For hypthosts testing need in observational it, therefore in hypthosts testing was utilized to test analisis experiment research data for menganalisis experiment data that utilizes *quiz t* .Hypthosts testing result utilizes *quiz t* result  $t_{computing}$  as big as 18,228. Meanwhile of distribution list was gotten by price  $t_{table}$  1,740. Apparently price  $t_{computing}$  are even greater of  $t_{table}$ . So gets to be concluded by training *single leg speed hop* memilki is signifikan's influence to ability step-up runs hurdles.

Research answers to usufruct from hypothesis that is proposed and gets to be concluded that Training *single leg speed hop* giving influence to ability runs hurdles in athletic sporting branch on student brazes x SMA 3 Kwandang.

**Key word:** Influence *single leg speed hoop*, run hurdles