

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 3 GORONTALO**

Ansar Pakaya<sup>1)</sup>, Ahmad Lamusu<sup>2)</sup>, marsa Lie Tumbal<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ansar Pakaya)  
[ansar\\_kepelatihan2011@ung.ac.id](mailto:ansar_kepelatihan2011@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ahmad Lamusu)  
[lamusuahmad@yahoo.co.id](mailto:lamusuahmad@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)  
[marsalie@yahoo.co.id](mailto:marsalie@yahoo.co.id)

***Abstrak***

*Ansar Pakaya. Nim. 832 411 014. (skripsi 2015). "Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo". Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd dan Pembimbing II. Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd*

*Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan Single Leg Speed hop dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo. Tujuan penelitian : untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Single Leg Speed Hop dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo*

*Metode penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Populasi seluruh siswa kelas VIII SMP negeri 3 Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Desain penelitian ini adalah One Group Pree test and Post test. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengujian diperoleh data pre test and post test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 19,22 Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga  $t_{tabel}$  sebesar 1,73. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari tabel/daftar atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga  $H_a$  diterima dan tidak menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan memiliki Single Leg Speed Hop berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh dalam olahraga lompat jauh pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo.*

***Kata kunci :*** latihan Single Leg Speed Hop , lompat jauh.

# INFLUENCE OF PRACTICE OF SINGLE LEG SPEED HOP TO ABILITY OF LONG JUMP STUDENT OF PUTRA CLASS OF VIII SMP COUNTRY 3 GORONTALO

Ansar Pakaya<sup>1)</sup>, Ahmad Lamusu<sup>2)</sup>, marsa Lie Tumbal<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ansar Pakaya)  
[ansar\\_kepelatihan2011@ung.ac.id](mailto:ansar_kepelatihan2011@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ahmad Lamusu)  
[lamusuahmad@yahoo.co.id](mailto:lamusuahmad@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)  
[marsalie@yahoo.co.id](mailto:marsalie@yahoo.co.id)

## Abstrak

*Ansar Pakaya. Nim. 832 411 014. ( skripsi 2015). " Influence Of Practice Of Single Leg Speed Hop To Ability Of Long Jump Student Of Putra Class Of VIII SMP Country 3 Gorontalo".*

*Skripsi, Majors Education Of Training Of Athletics, Faculty Hygienes And Sportmanship, University Country of Gorontalo. Counsellor Of I. Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd and Counsellor Of II. Marsa Lie Victimizng, S.Pd M.Pd*

*This Internal issue Research : Do practice of Single Leg Speed hop can improve ability of long jump student of putra VIII SMP Country kela 3 Gorontalo. Target of research : to know how big influence of Single Leg Speed Hop can improve ability of long jump student of putra class of VII SMP Country 3 Gorontalo.*

*This Method Research represent research of Experiment. Population entire/all class student of VIII SMP country 3 Gorontalo. Sampel in this research counted 20 people. this Research Desain One Group Pre test Post test and. Pursuant to result of examination result and research obtained data of pre test post and test price menunjukkan of t hitungsebesar 19,22 While from distribution list obtain;get price of t the tables of equal to 1,73. In the reality price of calculate bigger than tables price or list of t hitungtelah reside in outside daaerah acceptance of Ho, so that ha accepted and not accept Ho. Become can be concluded to have Single Leg Speed Hop have an effect on to ability of long jump in long jump athletics student of putra class of VIII SMP Country 3 Gorontalo.*

**Keyword** : *practice of Single Leg Speed Hop , long jump*