

**PENGARUH LATIHAN HURDLE HOPPING TERHADAP LOMPAT
JAUH GAYA MENGGANTUNG SISWA
SMP NEGERI 1 BULANGO ULU**

Rully C.A. Mohamad¹, Ruskin², Ucok H. Refiater³

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Rully C. A Mohamad)

rully_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)

ruskin@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)

ucokhasian@gmail.com

Abstrak

Rully C. A. Mohamad. NIM. 832 411 031. (Skripsi 2015). "Pengaruh Latihan Hurdle Hopping Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa SMP NEGERI 1 Bulango Ulu".

Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II. Ucok H Refiater, S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan Hurdle Hopping dapat meningkatkan lompat jauh gaya menggantung Siswa SMP Negeri 1 Bulango Ulu. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Hurdle Hopping dapat meningkatkan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Bulango Ulu.

Metode penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Populasi siswa SMP Negeri 1 Bulango Ulu. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Desain penelitian ini adalah One Group Pre test and Post test. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengujian diperoleh data Pre test and Post test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 25. Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga t_{tabel} sebesar 1.729. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari tabel/daftar atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_a di terima dan tidak menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan latihan Hurdle Hopping berpengaruh terhadap lompat jauh dalam olahraga lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Bulango Ulu.

Kata Kunci : latihan Hurdle Hopping , lompat jauh.

THE EFFECT OF EXERCISE Hurdle Hopping long jump STUDENTS HANGING STYLE SMP NEGERI 1 BULANGO ULU

Rully C.A. Mohamad¹⁾, Ruskin²⁾, Ucok H. Refiater³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Rully C. A Mohamad)

rully_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)

ruskin@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)

ucokhasian@gmail.com

Abstract

Rully C. A. Mohamad. NIM. 832 411 031. (Thesis 2015). "The Effect Of Exercise Hurdle Hopping Long Jump Students Hanging Style SMP Negeri 1 Bulango Ulu".

Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervising I. Drs. Ruskin, M.Pd and Supervisor II. Ucok H Refiater, S.Pd, M.Pd.

Problems in this study are: Is Hurdle Hopping exercise can improve long jump style hanging Students SMP Negeri 1 Bulango Ulu. Objective: To determine how much influence Hurdle Hopping exercises can improve the long jump students of SMP Negeri 1 Bulango Ulu.

This research method is a research experiment. Student population SMP Negeri 1 Bulango Ulu. The sample in this study are as many as 20 people. This study design is One Group Pre and Post test test. Based on the results of research and test results obtained under Pre test and Post test showed t_{hitung} 25. While the price of obtaining a distribution list price t_{table} of 1,729. It turns t_{hitung} price greater than the table / list or t_{hitung} price has been beyond the reception area of H_0 , so that H_a received and does not accept H_0 . So can disimpulkan latihan Hurdle Hopping affect the long jump in the sport's long jump at the Junior High School 1 Bulango Ulu.

Keywords: Exercise is concluded Hurdle Hopping, long jump