

**PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG BOUND TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH DALAM CABANG OLAHRAGA  
ATLETIK PADA SISWA KELAS VIII PUTRA  
SMP NEGERI 1 TELAGA**

**Jumran AS Nahe<sup>1)</sup>, Ucok H. Refiater<sup>2)</sup>, Ruslan<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Jumran AS Nahe)  
[jumran\\_kepelatihan2011@ung.ac.id](mailto:jumran_kepelatihan2011@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)  
[ucokhasian@gmail.com](mailto:ucokhasian@gmail.com)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruslan)  
[chong.voli@yahoo.co.id](mailto:chong.voli@yahoo.co.id)

**Abstrak**

*JUMRAN AS. NAHE. NIM. 832 411 077. (Skripsi 2015). Pengaruh Latihan Double Leg Bound Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII putra SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II. Ruslan, S.Pd., M.Pd.*

*Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Telaga belum maksimal. Apakah terdapat Pengaruh Latihan Double Leg Bound Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga. Tujuan Penelitian untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Double Leg Bound Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII putra SMP Negeri 1 Telaga. Metode penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. hasil penelitian merupakan data pre-tes dan post-tes pada pengujian t yaitu diperoleh harga  $t_{hitung}$  11,14 sedangkan untuk harga  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  ;  $dk = n-1$  (20-1=19) diperoleh sebesar 1,7291. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung}$  11,14 >  $t_{tabel} = 1,7291$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha 0,05$ ;  $n-1$ , oleh karena itu  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Double Leg Bound Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga.*

**Kata kunci :** Double Leg Bound, Lompat Jauh

**THE EFFECT OF EXERCISE DOUBLE LEG BOUND LONG JUMP  
ABILITY IN ATHLETICS SPORTS BRANCH IN CLASS VIII  
STUDENTS OF SMP NEGERI 1 TELAGA**

**Jumran AS Nahe<sup>1)</sup>, Ucok H. Refiater<sup>2)</sup>, Ruslan<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Jumran AS Nahe)  
[jumran\\_kepelatihan2011@ung.ac.id](mailto:jumran_kepelatihan2011@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)  
[ucokhasian@gmail.com](mailto:ucokhasian@gmail.com)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruslan)  
[chong.voli@yahoo.co.id](mailto:chong.voli@yahoo.co.id)

***Abstract***

*JUMRAN AS. NAHE. NIM. 832 411 077. ( Thesis 2015 ). The Effect Of Exercise Double Leg Bound Long Jump Ability In Athletics Sports Branch In Class VIII students of SMP Negeri 1Telaga. Thesis, Department of Sports Coaching Education , Faculty of Health Science and Sport University of Gorontalo . Supervisor I. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pdand Advisor II . Ruslan, S.Pd., M.Pd*

*The problem in this study is whether there Effect Of Exercise Double Leg Bound Long Jump Ability In Athletics Sports Branch In Junior High School eighth grade students 1 of Telaga . Objective to find out how much Effect Of Exercise Double Leg Bound Long Jump Ability In Athletics Sports Branch In Class VIII students of SMP Negeri 1 of Telaga . Research methods. This study is a research experiment . To test the hypothesis used teknik descriptive statistical tests and hypothesis testing using t test . research is the data pre - test and post - test on the test t is obtained thitung price of 11.14 while for the price ttable at  $\alpha = 0.05$  ;  $df = n - 1$  (  $20-1 = 19$  ) obtained by 1,7291.Dengan so tcount greater than ttable $\neg$  (  $11.14$  tcount  $>$  table = 1.7291 ) . Pursuant to the test criteria that reject  $H_0$  : if t count  $>$  t table at  $\alpha 0.05$  ;  $n - 1$  , therefore  $H_a$  acceptable , so it can be stated that there Effect Of Exercise High Box Jump Long Jump Ability In Athletics Sports Branch In Class VIII students of SMP Negeri 1 of Telaga .*

***Keywords*** : double leg bound , Long Jump