

## **PENGARUH LATIHAN SIDE JUMP SPRINT TERHADAP LARI CEPAT 60 METER PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 4 GORONTALO**

**Andri Botutihe<sup>1)</sup>, Ucok H. Refiater<sup>2)</sup>, Edy Dharma P. Duhe<sup>3)</sup>**

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

[andri\\_kepelatihan2011@ung.ac.id](mailto:andri_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 (edy Dharma P. Duhe)

[edyduhe@gmail.com](mailto:edyduhe@gmail.com)

### ***Abstrak***

*ANDRI BOTUTIHE. NIM. 832 411 104. (Skripsi 2015). "Pengaruh Latihan Side jump sprint Terhadap Lari Cepat 60 Meter Pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Gorontalo". Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Ucok Hasian Rafiater, S.Pd M.Pddan Pembimbing II. Edy Dharma P Duhe, S.Pd M.Pd*

*Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Side Jump Sprint Terhadap Peningkatan Lari Cepat 60 Meter Pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Gorontalo. Tujuan penelitian : untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan Side Jump Sprint Terhadap Lari Cepat 60 Meter Pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Gorontalo. Metode penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Populasi seluruh siswa Putra SMP Negeri 4 Gorontalo. 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 3,08, Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 2,093. 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 Side Jump Sprint memiliki pengaruh Terhadap Lari Cepat 60 Meter Pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Gorontalo.*

***Kata kunci : Lari 60 Meter, Side Jump Sprint.***

# EFFECT OF EXERCISE SIDE QUICK JUMP SPRINT RUNNING AGAINST STUDENT MEN 60 METER ON SMP NEGERI 4 GORONTALO

Andri Botutihe<sup>1)</sup>, Ucok H. Refiater <sup>2)</sup>, Edy Dharma P. Duhe <sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Andri Botutihe)  
[andri\\_kepelatihan2011@ung.ac.id](mailto:andri_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 (edy Dharma P. Duhe)  
[edyduhe@gmail.com](mailto:edyduhe@gmail.com)

## **Abstract**

ANDRI BOTUTIHE. NIM. 832 411 104. (Thesis 2015). "Effect of Exercise Side Quick jump sprint Running Against Student Men 60 Meter On SMP Negeri 4 Gorontalo". Skripsi, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Health Sciences And Sport, State University of Gorontalo. Supervisor I. Ucok Hasian Rafiater, S.Pd M.Pd And Supervisor II. Edy Dharma P Duhe, S.Pd M.Pd

The problem in this research is: Are There Side Effects of Exercise Jump Against Sprint Improved Quick Run Men 60 Meter On Students SMP Negeri 4 Gorontalo. Objective: to determine how much influence Exercise Side Sprint Jump Fast 60 Meter Running Against Students of the Son of SMP Negeri 4 Gorontalo. This research method is a research experiment. Men's entire student population SMP Negeri 4 Gorontalo. The sample in this study is as much as 20 orang. Desain this study adalah One Group Pre and Post test test. Based on the results of research and test results obtained data pre test and post-test showed  $t$  hitungsebesar price of 3.08, while the price of a distribution list to obtain a list of 2,093  $t$ . Apparently the price  $t$  count bigger than table / list or price  $t$  hitungtelah are beyond the acceptance daerah  $H_0$ , so that  $H_a$   $H_0$  accepted and do not accept. So can disimpulkan Side Jump Sprint memiliki effect Fast 60 Meter Running Against Students of the Son of SMP Negeri 4 Gorontalo.

**Keywords:** Run 60 Meter, Side Jump Sprint.