

PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG SPEED HOP TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 GORONTALO

Herlina J. Morad¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Herlina J. Morad)
herlina_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)
marsalie@yahoo.co.id

Abstrak

HERLINA J MORAD. NIM. 832 411 105. (Skripsi 2015). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.P.d dan Pembimbing II. Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo. Tujuan Penelitian untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan tehnik pengujian statistik deskritif dan uji hipotesis menggunakan uji t.

Instrumen penelitian : adalah tes lompat jauh gaya jongkok dengan tujuan mengukur kemampuan siswa dalam lompat jauh. Cara pelaksanaan : setiap peserta di berikan kesempatan sebanyak tiga kali dalam melompat kemudian hasil yang tertinggi itulah yang di ambil atau hasil lompattan yang terjau. Desain penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen dengan rancangan "one group pretest and posttest desaign".

Hasil penelitian hipotesis diperoleh harga t_{hitung} 10,80 sedangkan untuk harga t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ (20-1=19) diperoleh sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (t_{hitung} 10,80 > $t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada α 0,05; $n-1$, oleh karena itu H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo.

Kata kunci : Double Leg Speed Hop, Lompat Jauh

DOUBLE LEG EXERCISES INFLUENCE HOP AGAINST INCREASED SPEED STYLE LONG JUMP SQUAT IN CLASS VIII STUDENTS OF SMP NEGERI 3 GORONTALO

Herlina J. Morad¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Herlina J. Morad)
herlina_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)
marsalie@yahoo.co.id

Abstract

Herlina J Morad. NIM. 832 411 105. (Thesis 2015). Double Leg exercises influence Hop Against Increased Speed Style Long Jump Squat In Class VIII students of SMP Negeri 3 Gorontalo. Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervisor I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.P.d and Supervisor II. Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd

Problems in this study is whether there is a Double Leg Exercise Effect Against Increased Speed Hop Style Long Jump Squat In class VIII students of SMP Negeri 3 Gorontalo. Objective to know how big the Double Leg Exercise Effect Against Increased Speed Hop Style Long Jump Squat In Class VIII students of SMP Negeri 3 Gorontalo. This study is a research experiment. To test the hypothesis testing technique used descriptive statistics and hypothesis testing using t test.

The research instrument: is the squat-style long jump test with the aim measure student's ability in the long jump. Way of implementation: each participant is given the opportunity three times in the highest jump then results that were taken or the farthest leap results. Design research using experimental research methods to the design of "one group pretest and posttest design".

Results of the research hypothesis thitung 10.80 whereas the price obtained for the price ttable on $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) were obtained by 1,729. with so thitung greater than ttable (tcount 10.80 > table = 1.729). Pursuant to the testing criteria that reject H_0 : if thitung > ttable at $\alpha 0.05$; $n-1$, therefore H_a acceptable, so it can be stated that there is a Double Leg Exercise Effect Against Increased Speed Hop Style Long Jump Squat In Class VIII students of SMP Negeri 3 Gorontalo.

Keywords: Double Leg Hop Speed, Long Jump