

PENGARUH LATIHAN LONCAT KATAK TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA

Usman Yasin M. Hasan¹⁾, Ruskin²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Usman Yasin M. Hasan)
usman_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)
ruskin@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstrak

USMAN YASIN M HASAN. NIM : 832 411 128 “Pengaruh Latihan Loncat Katak Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd, Pembimbing II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Telaga masih sangat rendah.

Tujuan penelitian : Untuk mengetahui pengaruh latihan loncat katak terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesis pada penelitian ini berbunyi “ada pengaruh latihan loncat katak terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang meneliti tentang pengaruh latihan loncat katak terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung. Dua variabel penelitian yaitu variabel X (latihan loncat katak), dan variabel Y (lompat jauh gaya menggantung), dengan prosedur penelitian “pre-test (X_1), Treatment (T), dan Post-test (X_2). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga yang berjumlah 89 orang siswa, sedangkan yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 0,2 maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang.

Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji t, dan berdasarkan hasil analisis diperoleh $t_{hitung} = 8,01$. Nilai 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} ($t_{hitung} = 8,01 > t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05; n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh pelatihan Loncat Katak terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung. Dalam hal ini bahwa latihan loncat katak yang dilakukan secara intensif dan terprogram dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung.

Kata Kunci : Loncat Katak, Lompat Jauh Gaya menggantung.

THE EFFECTS OF EXERCISE ON THE RESULT OF FROG JUMP LONG JUMP MEN'S STYLE HANGING IN CLASS VIII STUDENTS OF SMP COUNTRY 1 TELAGA

Usman Yasin M. Hasan ¹⁾, Ruskin²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Usman Yasin M. Hasan)
usman_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)
ruskin@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstract

USMAN YASIN M HASAN. NIM: 832 411 128 "The Effects of Exercise on the Result of Frog Jump Long Jump Men's Style Hanging In Class VIII students of SMP Country 1 Telaga". Thesis. Sports Coaching Education Department, Faculty of Health Sciences and Sport, University of Gorontalo. Supervisor I Drs. Ruskin, M.Pd, Supervisor II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd.

The study was based on the fact that in general the results of the long jump at the students of SMP Country 1 Telaga is still very low.

Objective: To determine the effect of exercise on the results leapfrog long jump men's style hanging in class VIII students of SMP Country 1 Telaga. The hypothesis in this study states that "there is a leap frog exercise influence on the results of the long jump style hanging". The method used in this study is an experimental method that examines the practice effects leap frog to the results of the long jump hanging style. Two research variable is the variable X (exercise leap frog), and Y (long jump style hanging), with research procedures "pre-test (X_1), Treatment (T), and Post-test (X_2). The population of this study were all male students of class VIII SMP country 1 Telaga totaling 89 students, while the sampled in this study were part of the population using the formula with a standard error of 0.2 slovin the sample in this study was about 20 people .

The statistical test used to test the hypothesis of this study is the t test, and based on the analysis results obtained $t_{\text{arithmetic}} = 8.01$. t_{table} value at $\alpha = 0:05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) obtained for $= 1.729$, thus $t_{\text{arithmetic}}$ greater than t_{table} ($t_{\text{arithmetic}} = 8.01 > t_{\text{table}} = 1.729$). Based on testing criteria that reject H_0 : if $t_{\text{arithmetic}} > t_{\text{table}}$ at $\alpha = 0.05$; $n-1$, therefore the alternative hypothesis or H_a acceptable, so that it can be stated there are significant jump training on the results of the long jump frog hanging style. In this case that frog jumping exercises conducted intensive and programmed can improve the results of the long jump hanging style.

Keywords: Frog Jump, Long Jump Style Dangling results.