
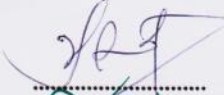

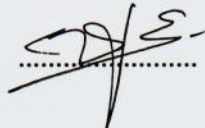


LEMBA R PENGESAHAN

SKRIPSI YANG BERJUDUL:  
"PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG TUCK JUMP* TEHADAP  
JAUHNYA LOMPAT PADA NOMOR LOMPAT JAUH CABANG  
OLAHRAGA ATLETIK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1  
TELAGA"

Oleh:  
IKRA NIRWAN  
NIM. 832 410 045

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada :  
Hari/Tanggal : Jumat, 19 Februari 2016.  
Pada Pukul : 08.00 Wita. Sampai dengan Selesai.

No.	Nama Dosen Penguji.	Tanda Tangan.
1.	<u>Syarif Hidayat, S.Pd, Kor M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	
2.	<u>Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd</u> NIP. 197711202003121 003	
3.	<u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.P.d</u> NIP. 19570902 198203 2 001	
4.	<u>Edy Dharma P. Duhe S.Pd M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan  
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. LINTJE BOEKESOE. M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**IKRA NIRWAN. NIM. 832 410 045. (Skripsi 2015). *Pengaruh Latihan Single Leg Tuck Jump Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Nomor Lompat Jauh Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.*** 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. Edy Dharma P.Duhe, S.Pd M.Pd

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Latihan *Single Leg Tuck Jump* Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Nomor Lompat Jauh Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Tujuan Penelitian untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Single Leg Tuck Jump* Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Nomor Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Metode penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan taknik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. hasil penelitian merupakan data *pre-tes* dan *post-tes* pada pengujian t yaitu diperoleh harga  $t_{hitung}$  6,59 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  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung}$  6,59 >  $t_{tabel} = 1,7291$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada 0,05;  $n-1$ , oleh karena itu  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Single Leg Tuck Jump* Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Nomor Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

Kata kunci : *Single Leg Tuck jump*, Lompat Jauh