LEMBAR PENGESAHANSKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KOMBINASI *SIDE JUMP SPRINT* DAN *ALTERNATE LEG BOX BOUND* TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG PADA SISWA SMP NEGERI I TELAGA

AGUS Y. ABDJUL

832 411 078

TelahDipertahankan Di DepanDewanPenguji
Hari/Tanggal : 08 Januari 2016
Pukul : 08.00 WITA s/d Selesai

DewanPenguji

NamaPenguji	**TandaTangan**
1. **Drs. Sarjan Mile, Ms** **Nip.19610508 198703 1 003**	1.……
2. **Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd** **NIP. 198106152008121001**	2.……
3. **Dra Hj. Nurhayati Liputo,M.Pd** **NIP: 19570902 198203 2 001**	3.……
4. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd** **Nip.19760423 200501 1 015**	4.……

Gorontalo, Februari 2016
MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

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

ABSTRAK

Agus Y. Abdjul, Nim 832 411 078. 2015. Pengaruh Latihan Kombinasi *side jump sprint* dan *alternate leg box bound* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga . Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengruh Kombinasi *side jump sprint* dan *alternate leg box bound* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga . Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengruh Kombinasi *side jump sprint* dan *alternate leg box bound* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan Kombinasi *side jump sprint* dan *alternate leg box bound* dan terprogram selama 20 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing* . Dengan sampel berjumlah 20 siswa putra SMP Negeri 1 Telaga. Kemudian latihan diberikan selama 20 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes Lompat Jauh.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan α=0,05 dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel}.sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}. Oleh karena itu t_{hitung} 11,31. lebih besar dari t_{tabel}(1.729), maka hasil analisis menunjukan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat Pengaruh Latihan Kombinasi *side jump sprint* dan *alternate leg box bound* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga.

Kata Kunci : *side jump sprint, alternate leg box bound* Lompat Jauh Gaya Gantung