

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 1 TELAGA**

Oleh :

YAHYA LAMALA
832 409 049

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji


Hari / Tanggal : Rabu 20 April 2016

Waktu : 08.00 s/d Selesai

Penguji

Tanda Tangan

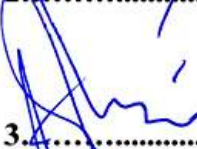
1. **Drs. Ruskin M.Pd**
NIP.19571231 198603 1 026

1.  Tgl.....

2. **Ucok Hasian Rafiater, S.Pd, M.Pd**
Nip: 19771120 200312 1 003

2.  Tgl.....

3. **Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**
Nip: 19570902 198203 2 001

3.  Tgl.....

4. **Syarif Hidayat, S.Pd.KOr, M.Or**
Nip: 19790403 200501 1 003

4.  Tgl.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.kes
Nip : 19590110 198603 2 003

Abstrak

Yahya lamala nim 832 409 049. 2016. Pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, jurusan pendidikan keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd dan pembimbing II Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan power otot tungkai dalam olahraga lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *single leg speed hop* 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 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 $\alpha=0,05$ 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} 8.24 lebih besar dari $t_{tabel}(1.729)$, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian.Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Kata Kunci : latihan *single leg speed hop*, lompat jauh gaya jongkok

ABSTRACT

Yahya Lamala Nim 832 409 049, 2016. The Influence of The Training *Single Leg Speed Hop* Toward Long Jump Ability by Squat Force to the seven grade boy students of SMP NEGERI 1 Telaga. Skripsi by Sportmanship Department Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Academic Advisor I Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd and Academic Advisor II Syarif Hidayat, S.Pd.Kor. M.Or

The research aim to test the scientific about The Ability of The Training *Single Leg Speed Hop* Toward Long Jump Ability by Squat Force to the seven grade boy students of SMP NEGERI 1 Telaga. The hypothesis of this research is contain the influence of the Training *Single Leg Speed Hop* Toward Long Jump. This research used experiment method, by giving treatment rehearsal of *single leg speed hop* and programmed during 20 times meeting with frequency 3times in a week, the research plan using research design *One Group Pre Test and Post Test Desing*. This research takes 20 students in SMP Negeri 1 Telaga as the sample. Rehearsal is give during 20 times meeting and the final test using long jump test.

Technique of analyzing data by using formula *t*-test to the significant standard $\alpha=0,05$ within hypothesis test analyzing data, the result of table percentage 1.729 appropriate the criteria of testing that accept H_0 if implicitly equal or more little than table. While reject H_0 if implicitly more large then the table. Because of that, implicitly 8.24 more large than table (1.729). Then, the result of analysis showing reject H_0 means that accept H_a or the hypothesis testing accepted. By thus, the analysis conclusion is about The Ability of The Training *Single Leg Speed Hop* Toward Long Jump Ability by Squat Force to the seven grade boy students of SMP NEGERI 1 Telaga.

Key words : *single training leg speed hop, long jump*