

## ABSTRAK

**Arlan Abidin, Nim 832 412 038**, Skripsi Dengan Judul Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putera Smp Negeri 1 Telaga. Program Studi S1 pendidikan Kepeleatihan olahraga, Universitas Negeri Gorontalo. Selaku Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd Dan Pembimbing II Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu masi rendahnya Lompat Jauh Gaya Gantung pada siswa Putera Smp Negeri 1 Telaga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putera Smp Negeri 1 Telaga. Adapun subjek dalam penelitian adalah siswa Putera Smp Negeri 1 Telaga dengan jumlah siswa 20 orang putera.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen *One Group*. Jika menggunakan penelitian eksperimen *One Group*, maka Latihan Lompat Rintangan Terhadap Lompat Jauh Gaya Gantung Pada siswa Putera Smp Negeri 1 Telaga. Dapat meningkat sehingga penelitian eksprimen *One group* bisa dikembangkan disekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal, yang di lakukan oleh penulis di Smp Negeri 1 Telaga, penulis melihat bahwa dari keseluruhan siswa yang ada di kelas Tersebut Lompat Jauh Gaya Gantungnya masih rendah oleh karena itu peneliti ingin memberikan latihan Lompat Rintangan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan Lompat Rintangan dapat maningkatkan Lompat Jauh Gaya Gantung.

Kata kunci : Latihan Lompat Rintangan Terhadap, Lompat Jauh Gaya Gantung penelitian eksperimen *One Group*.

## ABSTRACTEDLY

**Arlan Abidin, Nim 832 412 038**, Paper With Trainings Affecting Title Jump Obstacle to Hang Styled Broad Jump On Putera SMP Student Country 1 Lake. Study S1 education program to sporting training, Gorontalo's Country university. My interrupts Counsellor. Drs. Ruskin, M.Pd And Counsellor II. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd.

There is even that as about problem in this research which is masi its low Broad Jump Inspires Hang on Putera SMP student Country 1 Lake. To the effect of observational it is subject to be know Training Influence Jumps Obstacle to Hang Styled Broad Jump On Putera SMP Student Country 1 Lake. There is subjek even in observational is Putera SMP student Country 1 Lake by totals student 20 person putera.

Method that is utilized in this research is observational experiment *One is Group* . If utilize experiment research *One is Group*, therefore Training Jumps Obstacle to Hang Styled Broad Jump On Putera SMP student Country 1 Lake. Can increase so eksprimen's research *One is group* amendable at school.

Base early observation result, one that at do by writer at SMP Country 1 Lake, writer sees that of all student which is at that class Hangs Styled Broad Jump its still contemns therefore researcher want to give training Jumps Obstacle.

Thus can be concluded that utilizes training To Jump Obstacle that increase can Broad Jump Inspire To Hang.

Key word: Training Jumps Obstacle to, Styled broad jump Hangs experiment research *One is Group* .