

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

**PENGARUH LATIHAN *STRIDE JUMP CROSSOVER* TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK OLAHRAGA ATLETIK
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 7 KOTA GORONTALO**


ini telah disetujui oleh pembimbing dan siap untuk diujikan.

AGUS RAHMAT HARYONO
NIM. 832 411 044

PEMBIMBING I

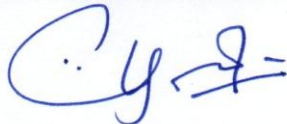
PEMBIMBING II


Ucoq Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771120/200312 1 003


Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760423 200501 1 015

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**


Syarif Hidayat, S.Pd. Kor.M. Or
NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *STRIDE JUMP CROSSOVER* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK OLAHRAGA ATLETIK PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 7 KOTA GORONTALO

Oleh

AGUS RAHMAT HARYONO
NIM. 832 411 045

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 12 Oktober 2016
Waktu : 08.00 S/d Selesai

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

1)

2. **Risna Podungge, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19710721 200212 2 001

2)

3. **Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19771120 200312 1 003

3)

4. **Marsa Lie Tumbal, M.Pd**
NIP. 19760423 200501 1 015

4)

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Linto Boekoesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Nama AGUS RAHMAT HARYONO. NIM. 832 411 044. (Skripsi 2016). Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd. M.Pd. dan Pembimbing II. Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 belum maksima. Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Olahraga Atletik Pada Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Tujuan Penelitian untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. 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} 1,74 sedangkan untuk harga 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} 1,74 > t_{tabel} = 1,729). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada α 0,05; n-1, oleh karena itu H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gata Jongkok Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

Kata kunci : *Stride Jump Crossover*, Lompat Jauh

ABSTRACT

Name AGUS RAHMAT HARYONO. NIM. 832 411 044 (Thesis 2016). Effect Of Exercise Stride Against Crossover Ability Jump Long Jump Squat Style Sports Men's Athletic Students of Class VIII SMP Country 7 Gorontalo City. Thesis, Department Coaching Education Sports, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd. M.Pd. and Advisor II. Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd.

The problem in this research is the ability to long jump Men's Class VIII students of SMP Cauntry 7 yet maxima. Are there Crossover Effect of Exercise Stride Jump Long Jump Ability Against Squatting Style Sports Men's Athletic Students of class VIII SMP Cauntry 7 Gorontalo City. Objective Research to find out how much Crossover Effect of Exercise Stride Jump Long Jump Ability Against Squatting Style Sports Men's Athletic Students of Class VIII SMP Cauntry 7 Gorontalo City. Research methods. This study is a research experiment. To test the hypothesis testing is used taknik descriptive statistics and hypothesis testing using t test. the results are data pre-test and post-test on the test t is obtained t calculate price of 1.74, while prices on the table t $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (20-1 = 19) were obtained for 1,729. Thus t is greater than t table - (1.74 t count > t table = 1.729). Based on testing criteria that reject H0: if $t > t_{table}$ at $\alpha 0.05$; n-1, therefore Ha acceptable, so it can be stated that there Crossover Effect of Exercise Stride Jump Long Jump Ability Against Squatting Gata Sports Men's Athletic Students of Class VIII SMP Cauntry 7 Gorontalo City.

Keywords: Stride Jump Crossover, Long Jump