

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
KELAS VIII PUTRA SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

*Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Prodi S1Penjaskesrek
Jurusan Pendidikan Keolahragaan*

OLEH

AHMAD ROFIK

831 413 107



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI S1 PENJASKES-REK**

2017


PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : AHMAD ROFIK
Tempat/tgl Lahir : Dakaino, 13 Agustus 1995
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian hasil Skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau plagiat di dalam bagian – bagian tertentu, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, Juni 2017

Yang bertanda tangan


METERAI
TEMPEL
25 86AEF59878801
6000
RUPIAH
AHMAD ROFIK
831 413 107

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
KELAS VIII PUTRA SMP NEGERI 1 TELAGA**

Nama : Ahmad Rofik
Nim : 831 413 107
Jurusan : S1 Pendidikan Keolahragaan

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Buslan, S.Pd, M.Pd
Nip : 19780817 200501 1 003

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

Mengetahui
Ketua Prodi Penjaskesrek
Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Drs. Sarjan Mile, M.S
Nip.19610805 198703 1003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
KELAS VIII PUTRA SMP NEGERI 1 TELAGA

Oleh :

Ahmad Rofik
Nim : 831 413 107

Telah dipertahankan di dewan penguji pada

Hari/Tanggal : Selasa, 11 Juli 2017

Pukul : 08.00 pagi - selesai

Nama Penguji

Tanda Tangan

Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes
Nip.19580520 198203 2 002

Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
Nip.19820419 200604 1001

Ruslan, S.Pd, M.Pd
Nip : 19780817 200501 1 003

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

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Hj. Linde Boekoesoe, M.Kes
Nip.19590710 198603 2 003

ABSTRAK

AHMAD ROFIK, NIM 831 413 107. Pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga. Jurusan Pendidikan Keolahragaan. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. 2017. Dengan pembimbing I Ruslan, S.Pd, M.Pd dan pembimbing II Ucok Hasian Rafiater, S.Pd, M.Pd.

Masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga. Adapun tujuan yang hendak tercapai adalah mengetahui besarnya pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII putra SMP Negeri 1 Telaga, memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pengalaman buat siswa sebagai kewajiban dalam menyelesaikan studi S1 di Jurusan Pendidikan Keolahragaan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dimana dalam metode ini peneliti terlibat langsung dalam kegiatan penelitian dengan memberikan respon kepada siswa untuk mengikuti latihan kecepatan. Selanjutnya, data penelitian yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan uji-t. Sebagai persyaratan dari uji ini, maka di lakukan analisis uji statistik, varians dan standar deviasi. Dalam rangka pengujian hipotesis, maka di lakukan pula uji normalitas data dan homogenitas data. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka di simpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi: "Terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII putra SMP Negeri 1 Telaga", dinyatakan di terima. Hal ini di tunjukan oleh: Satu: dari perhitungan penelitian tes awal (X_1) di peroleh nilai rata-rata 3,9385 nilai varians 0,16417 dan standar deviasinya 0,40518. Untuk tes akhir (X_2) di peroleh nilai rata-rata 4,2525 nilai varians 0,10500 dan standar deviasinya 0,32404. Nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir sebesar 0,314 sesuai dengan analisis dan pembahasan : hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII putra SMP Negeri 1 Telaga, sebelum dan sesudah latihan dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Dua: Dari hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* dengan uji *t* penelitian lompat jauh gaya jongkok menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 8,88 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.729. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII putra SMP Negeri 1 Telaga.

Kata kunci: latihan kecepatan, lompat jauh

ABSTRACT

AHMAD ROFIK, NIM 831 413 107. Effect of speed training on the ability of long jump style squatting on the students grade VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga. Department of Sporting Education. Faculty of Sport and Health. State University of Gorontalo. 2017. With the guidance I Ruslan, S. Pd, M.Pd and mentor II Ucok Hasian Rafiater, S. Pd, M.Pd.

The problem of this research is whether there is an effect of speed training on the ability of long jump style squatting on the students of class VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga. The goal to be achieved is to know the magnitude of the effect of speed training on the ability of long jump style squats on the students of class VIII son SMP Negeri 1 Telaga, providing additional science for researchers and experience for students as a duty in completing the S1 study in the Department of Sport Education. This research uses experimental method. Where in this method researchers are directly involved in research activities by providing a response to students to follow the speed training. Furthermore, the research data obtained were processed statistically by using t-test. As a requirement of this test, then do the statistical test analysis, variance and standard deviation. In order to test the hypothesis, then do also test the normality of data and data homogeneity. Based on the results of research and discussion, it is concluded that the hypothesis reads: "There is the effect of speed training on the ability to jump long style squats on students of class VIII son SMP Negeri 1 Telaga", stated in receipt. This is indicated by: One: from the preliminary research calculation (X_1) obtained the average value of 3.9385 the variance value of 0.16417 and the standard deviation 0.40518. For the final test (X_2) the average value of 4.2525 values of variance is 0.10500 and deviation standard is 0.32404. The average value of the initial test increase until the final test of 0.314 in accordance with the analysis and discussion: the hypothesis reads that there is the effect of speed training on the ability of long jump style squats on the students of grade VIII SMP Negeri 1 Telaga, before and after the training is accepted and tested its truth. Two: From the result of pre-test and post-test with t-test of long jump style of squat show the price of t arithmetic equal to 8,88 whereas from list of distribution obtained price t list at 1,729. It turns out that the price of t arithmetic greater than t list or price t arithmetic has been outside the receiving area of H_0 , so it can be concluded that H_a accepted and rejected H_0 . So it can be concluded that there is the effect of speed training on the ability of long jump style squatting on the students grade VIII son of SMP Negeri 1 Telaga.

Keywords: speed training, long jump

