

PERSETUJUAN PEMBIMBING


Skripsi Yang Berjudul:
**PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN DAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
PADA SISWA KELAS V111 PUTERA MTS AL-MUBARAK MARISA
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Kelas V111 Mts Al-Mubarak Marisa)**

Oleh


**SILVANI YUSUF
NIM : 832411090**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

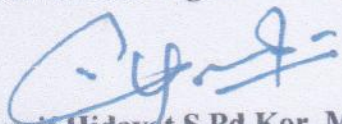
Pembimbing I


Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760423200501 1 015

Pembimbing II


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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


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



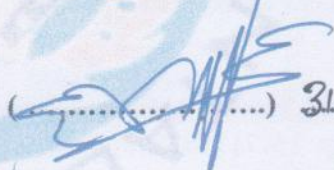
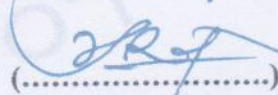
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN DAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
PADA SISWA KELAS V111 PUTERA MTS AL-MUBARAK MARISA
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Kelas VI11 Mts Al-Mubarak Marisa)

Oleh

SILVANI YUSUF
NIM. 832411090

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji :
Hari/ tanggal : 25 Juli 2017
Waktu : 09.00 Wita

| NamaPenguji | TandaTangan | Tanggal |
|--|---|-----------|
| 1. <u>Marsa Lie Tumbal, M.Pd</u> NIP. 197604232005011015 |  (.....) | 1-8-2017 |
| 2. <u>Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, Mor</u> NIP. 197904032005011003 |  (.....) | 1-8-2017 |
| 3. <u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198106152008121001 |  (.....) | 31-8-2017 |
| 4. <u>Ucok Hasien Refiater S, Pd, Mpd</u> Nip. 197711202003121003 |  (.....) | 31-8-2017 |

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. H. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

SILVANI YUSUF. NIM:832411090, 2017 “pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII putra MTS AL-MUBARAK Marisa” Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Pak Marsa Lie Tumbal, M.Pd dan Pembimbing II Pak Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, Mor

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII putra MTS AL-MUBARAK Marisa, penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil sampel sebanyak 20 Siswa kelas dua. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan kemampuan lompat jauh pada siswa sehingga dapat disimpulkan data hasil penelitian ini memiliki varians yang homogenitas.

Dari perhitungan uji normalitas data tes awal, diperoleh nilai L_o sebesar 0.108. Untuk taraf nyata $\alpha = 0.05$ dan $N= 20$, diperoleh nilai L_o sebesar 0.190. Dengan demikian dapat disimpulkan Bahwa data dari tes awal dalam penelitian ini berasal dari populasi Yang berdistribusi normal, sebab $L_o < L_t : 0.108 < 0.109$

Sedangkan dari perhitungan normalitas data tes akhir, diperoleh nilai L_o sebesar 0.0918, Untuk taraf nyata $\alpha = 0.05$ dan $N= 20$, diperoleh nilai L_o sebesar 0.190. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari tes akhir dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal sebab $L_o < L_t : 0.108 < 0.109$.

Dan dalam pengujian homogenitas data, dari hasil perhitungan χ^2 hitung diperoleh sebesar 0.43 pada taraf $\alpha= 0.05$, diperoleh $\chi^2 (1-0,05)(2-1) = \chi^2 (0.95)(1) = 3.841$, Ternyata harga chi kuadrat hitung lebih kecil dari chi kuadrat daftar atau tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari hasil penelitian ini memiliki Varians populasi yang homogen,

Sedangkan untuk lompat jauh, pengujian normalitas data tes awal diperoleh nilai L_o sebesar 0.1364. Untuk taraf nyata $\alpha = 0.05$ dan $N= 20$. Diperoleh nilai L_{tabel} Sebesar 0.190. dengan demikian dapat disampaikan bahwa data dari tes awal penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sebab $L_o < L_t : 0.1364 < 0.190$.

Sedangkan dari perhitungan normalitas data tes akhir, diperoleh nilai L_o sebesar 0.1286. Untuk taraf nyata $\alpha = 0.05$ dan $N= 20$, diperoleh nilai L_{tabel} sebesar 0.190 Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari tes akhir dalam penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal sebab $L_o < L_t : 0.1286 < 0.190$.

Dan dalam pengujian homogenitas data dari hasil perhitungan χ^2 hitung diperoleh sebesar 1.38. Ternyata taraf nyata $\alpha = 0.05$ diperoleh $\chi^2 (1-0.05)(2-1) = \chi^2 (0.95)(1) = 3.84$. Ternyata harga chi kuadrat hitung lebih kecil dari kuadrat daftar atau tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari hasil penelitian, ini memiliki Varians populasi yang homogen.

Kata Kunci : *Side Jump Sprint*, kecepatan, Lompat jauh

ABSTRACT

SILVANI YUSUF. NIM: 832411090, 2017 "the influence of side jump sprint practice on speed improvement and long jump ability in grade VIII students MTS AL-MUBARAK Marisa" Thesis, Sport Education Education Program, Department of Sports Coaching, Faculty of Sport And Health, State University of Gorontalo . Advisors I Marsa Lie Tumbal, M.Pd and Pembimbing II Syarif Hidayat, S. Pd. Kor. Mor.

The problems in this research are: Is there any effect of Side Jump Sprint training on increasing speed and influence of Side jump sprint exercises on long jump ability on MTS class VIII MTS student Al Mubarak Marisa. Objective: To know the effect of side jump sprint exercise on increasing speed and long jump ability in grade VIII students of SMP Mts Al-Mubarak Marisa, and to know the effect of Side jump sprint training on long jump ability in grade VIII students MTS Al-Mubarak Marisa. The research method is experimental research. Population of all students of grade VIII SMP Negeri I Telaga. The sample in this research is 20 people. The design of this research is one group pre tests - post test design. From the calculation of the normality of the final test data speed, obtained the value of L_o of 0.0918, For the real level $\alpha = 0.05$ and $N = 20$, obtained the value of L_t by 0.190. Thus it can be concluded that the data from the final test in this study comes from a population that is normally distributed because $L_o < L_t$: $0.108 < 0.109$, from the normality calculation of the final test of long jump, obtained the value of L_o of 0.1286. For the real level of $\alpha = 0.05$ and $N = 20$, we get the L_{tabel} value of 0.190 Thus it can conclude that the data from the final test in the study comes from the normally distributed population because $L_o < L_t$: $0.1286 < 0.90$. Then it can be deduced that side jump sprint exercise can improve speed, long jump. Because when doing a side jump muscle sprint that is used the same as the muscles used when we do the speed, long jump, sehingganya exercise is very precisely untuk improve both things. This can be seen from the test data analysis above, so it can be disimpulkan that data The result is a homogeneous data.

Keywords: Side Jump Sprint, speed, Long jump