

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Akris Da'liwa
Nim : 832413027
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan Studi : S1 Pend. Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo”** merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Juni 2017

Penulis



Akris Da'liwa
NIM. 832413027

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH LATIHAN BERDISTRIBUSI *SCISSOR JUMP* TERHADAP
PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK LOMPAT JAUH PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA
KABUPATEN GORONTALO**

Akris Da'liwa
Nim. 832413027

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ruskin, M.Pd

NIP. 19571231 198603 1 026

Dra. Ha. Nurhavati Liputo, M.Pd

NIP. 19570902 198203 2 001

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan

Svarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH LATIHAN BERDISTRIBUSI *SCISSOR JUMP* TERHADAP
PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK LOMPAT JAUH PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA
KABUPATEN GORONTALO**

Akris Da'liwa
Nim. 832413027

Telah dipertahankan didepan dewan penguji
Hari/Tanggal : Rabu, 12 Juli 2017
Waktu : 09.00 - Selesai

Penguji

1. **Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19771120 200312 1 003 1.....
2. **Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd**
NIP. 19740826 200312 1 002 2.....
3. **Drs. Ruskin, M.Pd**
NIP. 19571231 198603 1 026 3.....
4. **Dra. Ha. Nurhayati Liputo, M.Pd**
NIP. 19570902 198203 2 001 4.....

Gorontalo, Juli 2017
Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



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

ABSTRAK

Da'liwa, Akris. 2017. Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd, dan Pembimbing II Dra. Ha. Nurhayati Liputo, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan berdistribusi terhadap penguasaan keterampilan gerak lompat jauh. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan berdistribusi terhadap penguasaan keterampilan gerak lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kota Gorontalo.

Berdasarkan hasil penelitian, data pretest menunjukkan Nilai tertinggi 4,38 dan Nilai yang terendah 3,14 . Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 3,92 dan nilai standar deviasi 0,4496634. Sedangkan pada data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 4,68 dan nilai terendah 3,55 Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 4,274 dan standar deviasi 0,3702. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Dari hasil pengujian hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 9,88. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1,761. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan berdistribusi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penguasaan keterampilan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.

Sehingganya hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh latihan Berdistribusi terhadap penguasaan keterampilan Lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga dapat diterima.

Kata Kunci : Latihan Berdistribusi, Lompat Jauh.

ABSTRACT

Da'liwa, Akris. 2017. The Effect of Distributed Exercise on Mastering the Motion Skill Long Distance on Grade VIII Students of SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Thesis, Study Program of Sport Coaching Education, Faculty of Sport And Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Drs. Ruskin, M.Pd, and Advisor II Dra. Ha. Nurhayati Liputo, M.Pd.

The purpose of this study was to test scientifically about the effect of distributed exercise on mastery of long jump skills. The hypothesis of this research is that there is influence of distributed exercise to the mastery of long jump skill skill in students of SMP Negeri 1 Telaga Kota Gorontalo.

Based on the research results, pretest data shows the highest value of 4.38 and the lowest value of 3.14. After the analysis, the average value is 3.92 and the standard deviation value is 0.4496634. While the posttest data shows the highest score of 4.68 and the lowest value 3.55 After the analysis, the average value is 4,274 and the standard deviation 0,3702. This indicates that the respondents who were samples in this study obtained an increase in the average results from the initial test to the final test.

From the test result of pretest and posttest result show tcount equal to 9,88. While the list of distribution obtained by the registration price 1.761. In fact it can be concluded that H_a accepted and can not accept H_0 . So it can be concluded that the exercise distributed has a significant influence on the improvement of skills of long jump results on the students of class VIII in SMP Negeri 1 Telaga.

So the research hypothesis that reads, there is influence of exercise Distributed to the mastery of skills Long jump on students of class VIII SMP Negeri 1 Telaga acceptable.

Keywords: Distributed Training, Long Jump

