

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

"Pengaruh Latihan Lompat Kijang dan *Hurdle Hopping* terhadap kecepatan lari 60 Meter Studi Eksperimen pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo"

Jufri Abas
831 411 206

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan guna mengikuti Ujian Skripsi pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

Pembimbing I

Risna Cholungge, S.Pd, M.Pd
NIP. 19710721 200212 2 001

Pembimbing II

Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd
NIP. 19670811 200501 2001

Gorontalo, Maret 2018

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Drs. Sarjan Mile, M.S
NIP. 19610805 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

"Pengaruh Latihan Lompat Kijang dan *Hurdle Hopping* terhadap kecepatan lari 60 Meter Studi Eksperimen pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo"

Oleh : **Jufrin Abas**

Telah dipertahankan di Depan penguji

Hari/Tanggal :

Waktu : 08.00 WIB s/d Selesai

Penguji :

1. Suriyadi Datan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820440 20064 1 001

2. Marsa Lie Tambal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760423 200501 1 003

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

4. Dr. Mevke Parengkuan, M.Pd
NIP. 19670511 200501 2001

Gorontalo, Maret 2018

Mengesahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Dr. Lintang Bekoesor, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Jufrin Abas.831 411 008. “Pengaruh Lompat Kijang Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo”.

Masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah terdapat Pengaruh Lompat Kijang Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo?” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menguji sejauh mana pengaruh yang ditimbulkan oleh bentuk latihan Lompat Kijang Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo. Dan untuk memperoleh informasi apakah ada pengaruh latihan Lompat Kijang Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat adanya pengaruh hasil dari masing-masing bentuk latihan dari pengujian *pre test* dan *post test* kelompok lompat kijang menunjukkan harga t hitung sebesar 6,67, sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar penerimaan HO. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Hurdle Hopping* menunjukkan harga t hitung sebesar 4,35, sedangkan dari distribusi di peroleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar penerimaan HO, sehingga di simpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 .

Kata Kunci : Lompat Kijang, *Hurdle Hopping*, Kecepatan Lari, Olahraga Atletik.

ABSTRACT

Jufrin Abas.831 411 008. "The Influence Of Deer And Hurdle Hopping On The Speed Of Running 60 Meters Of Experimental Studies On Students Of SMP Negeri 1 Gorontalo".

The problem in this research is as follows: "Is there a Influence of Kijang Jump And Hurdle Hopping Against Running Speed of 60 Meters of Experimental Studies on Students of SMP Negeri 1 Gorontalo?" The purpose of this study is to examine and test the extent of the influence caused by the shape of the Kijang Jump Training And Hurdle Hopping Against Running Speed 60 Meters Experimental Study At SMP Negeri 1 Gorontalo Students. And to obtain information on whether there is influence of the Kijang and Hurdle Hopping Jump Training on the Running Speed of 60 Meters of Experimental Studies on Students of SMP Negeri 1 Gorontalo.

Based on the research results can be seen the effect of the results of each form of exercise from testing pre test and post test group jumping deer shows the price of t count of 6.67, while the list of distributions in the price list t obtained by 1.83. It turns out that the price of t count is greater than t list / table or the price t arithmetic has been outside the acceptance of HO. From the results of pre test and post test group Hurdle Hopping shows the price count of 4.35, while the distribution of the price of t on the list of 1.83. It turns out that the price of t count is greater than t list / table or the price t arithmetic has been outside the acceptance of HO, so it is concluded that Ha received and processed HO.

Keywords: Kijang Jump, Hurdle Hopping, Running Speed, Athletic Sport.

