

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1
BOLANGITANG BARAT**

Oleh :

**RUSLI YUSUF
NIM : 831 413 177**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing I



**Ruslan, S.Pd, M.Pd
NIP.197808172005011033**

Pembimbing II



**Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP.198307252008121002**

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaaan
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



**Drs. Sarjan Mte M.S
NIP.196105081987031003**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG SISWA KELAS V11
SMP NEGERI 1 BOLANGITANG BARAT

Oleh :

RUSLI YUSUF

NIM : 831 413 177

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Hari / Tanggal : Rabu , 25 Juli 2018
Waktu : 11.00 s/d selesai

1. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
Nip: 197710721 2002 12 2001

1.

2. Drs. Sarjan Mile, M.S
NIP : 196108051987031 003

2.

3. Ruslan S,Pd, M,Pd
Nip: 197808172005011003

3.

4. Zulkifli A. Lamusu S,Pd, M,Pd
Nip: 19830725200812 1002

4.

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Drs. Lintie Boekoesoe, M.Kes
Nip: 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Rusli Yusuf, , 2018 Pengaruh latihan *Double Leg Bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa kelas V11 SMP Negeri 1 Bolangitang Barat. Pembimbing 1 Ruslan, S.pd,M.pd dan pembimbing II Zulkifli A. Lamusu, S.pd, M.pd.

Penelitian ini merupakan studi eksperiment di SMP Negeri 1 Bolangitang Barat khususnya siswa kelas VII yang diteliti tentang kemampuan lompat jauh gaya menggantung bagian pada cabang olahraga atletik dengan menggunakan latihan *Double Leg Bound* penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *Double Leg Bound* terhadap kemampuan siswa melakukan lompat jauh gaya menggantung, adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dengan sampel sebanyak 20 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian *pre-test* menunjukan skor tertinggi 3,31 dan skor terendah 2,00, setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 56,96, nilai standar deviasi 0,416 dan nilai varians 0,173153. sedangkan pada hasil penelitian *post-test* menunjukan skor tertinggi 3,50 dan skor terenda 2,47 setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 61,76, nilai standar deviasi 0,271 dan nilai varians 0,073574. sedangkan pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukan harga t_{hitung} 6,683 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} 1.729. ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *Double Leg Bound* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kemampuan siswa melakukan lompatjauh gaya menggantung siswa kelas V11 SMP Negeri 1 Bolangitang Barat.

KATA KUNCI : : Latihan *duble leg bound* , lompat jauh gaya menggantung

ABSTRACT

Yusuf, Rusli. 2018. The effect of Double Leg Bound Exercise on long-jumping ability in Hang Style at grade VII Students of Junior High School SMPN 1 Bolangitang Barat. Principal Supervisor: Ruslan, S.pd., M.pd Co-supervisor: Zulkifli A. Lamusu, S.pd., M.pd.

This research is an experimental research of the seventh-grade students of Junior High School SMPN 1 Bolangitang Barat about the ability of students to do Hang Style Schnepfer in athletic sports by using the Double Leg Bound exercise experimental research. This aims to see the effect of Double Leg Bound exercise on students' ability on the long jump in Hang Style. Further, the subject of this research is students of grade VII with the total sample of 20 students.

Based on the results of the research, the highest score of the pre-test was 3.31 and the lowest score was 2.00; after the analysis was obtained the average value of 56.96, whereas the standard deviation value was 0.416 and the variance value was 0.173153. Meanwhile the post-test results showed the highest score of 3.50 and the final score of 2.47, after the analysis was obtained an average value of 61.76, a standard deviation value of 0.271 and a variance value of 0.073574. Further, the test of pre-test and post-test shows the price t_{count} was 6.683, from the distribution list obtained t_{table} of 1.729. the score of t_{count} is greater than t_{table} . Hence, it can be concluded that the effect of Double Leg Bound exercise effects significantly on the ability of students to do long jump in Hang Style grade V11 students of Junior High School SMPN 1 Bolangitang Barat.

KEYWORDS: Double Leg Bound Exercise, Hang Style

