

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI YANG BERJUDUL

**PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG STRIDE JUMP TERHADAP
KEMAMPUAN MELAKUKAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS
VII-3 SMP NEGERI WIDYAKRAMA KABUPATEN GORONTALO**

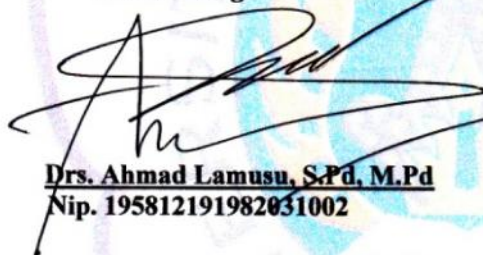
Oleh :

RUSLIADI

831 414 175

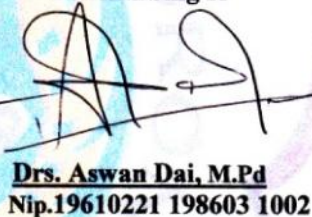
Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji :

Pembimbing I



Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd
Nip. 195812191982031002

Pembimbing II



Drs. Aswan Dai, M.Pd
Nip.19610221 198603 1002

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



Drs. Sarian Milg, M.s
Nip.19610805 198703 1 003

**PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG STRIDE JUMP TERHADAP
KEMAMPUAN MELAKUKAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
KELAS VII-3 SMP NEGERI WIDYAKRAMA
KABUPATEN GORONTALO**

OLEH:

**RUSLIADI
NIM: 831 414 175**

NO. Nama Penguji:

1. Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.Si
NIP. 196103161987021001 1
2. Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 198307252008121002 2.....
3. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 195812191982031002 3.....
4. Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 196102211986031002 4.....

**Gorontalo, Juli 2018
Mengetahui,
Dekan**



**Dr. Entie Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003**

ABSTRAK

RUSLIADI. “Pengaruh Latihan Single Leg Stride Jump Terhadap Kemampuan Melakukan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VII-3 Smp Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo”.

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi dibawah bimbingan Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Aswan Dai, M.Pd, pembimbing II. 2018.

Adapun yang menjadi permasalahan pada peneliti ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *single leg stride jump* terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa kelas VII-3 SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *single leg stride jump* terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada siswa kelas VII-3 SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini adalah eksperimen, untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan maka pemberian perlakuan berdasarkan pada rencana atau desain penelitian yaitu dalam penelitian ini dipergunakan metode penelitian eksperimen dengan melakukan tes awal, memberikan treatment atau perlakuan dan tes akhir. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 orang siswa, dengan selisih perolehan nilai *pretest* 3.16 (skor tertinggi) dan 1.26 (skor terendah), sedangkan *posttest* 3.84 (skor tertinggi) dan 1.87 (skor terendah). Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 25.83 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} 2.92. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *single leg stride jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melakukan lompat jauh.

Kata Kunci : *Direct Instruction, Lompat jauh*

ABSTRACT

RUSLIADI. "Effect of Single Leg Stride Jump Exercise on Ability to Jump In Students of Class VII-3 Smp Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo "

Physical Education, Health and Recreation, State University of Gorontalo. Thesis under the guidance of Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd., M.Pd as mentors I and Drs. Aswan Dai, M.Pd, mentor II. 2018.

The problem of this researcher is whether there is influence of single leg stride jump training on ability to do long jump on VII-3 students of SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo. The purpose of this study is to find out how big the influence of single leg stride jump training on the ability to jump long in the students of class VII-3 SMP Negeri Widyakrama Gorontalo regency. This research is an experiment, to achieve the objectives that have been formulated then the treatment based on the plan or research design that is used in this research experimental research method by conducting preliminary tests, giving treatments or treatment and final test. The sample in this study were 17 students, with difference of pretest value 3.16 (highest score) and 1.26 (lowest score), while posttest 3.84 (highest score) and 1.87 (lowest score). The results of hypothesis testers using t test result t_{hitung} sebesar 25.83 while from the distribution list obtained t_{tabel} price 2.92 It turns out the price of t_{hitung} larger than t_{tabel} . So it can be concluded that the single leg stride jump exercise has a significant influence on the ability to do long jump.

Keywords: *Direct Instruction, Kemampuan*

