

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* DAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG**  
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Suwawa)

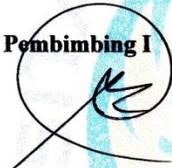
**Oleh:**

**PANGKI AHMAD**

**NIM : 832 411 094**

**Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji**

**Pembimbing I**



**Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd**  
**NIP. 19740826 200312 1 002**

**Pembimbing II**



**Syarif Hidayat, M.Or**  
**Nip. 197904032005011003**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahragaan**  
**Universitas Negeri Gorontalo**



**Syarif Hidayat, M.Or**  
**Nip. 197904032005011003**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* DAN *SIDE JUMP SPRINT*  
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG  
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Suwawa)

OLEH

PANGKI AHMAD

NIM. 832 411 094

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Senin, 16 Juli 2018

Waktu : 09:00 – Selesai

Nama Penguji

1. Dra. Nurhavati Liputo, M.Pd  
NIP. 19570902 198203 2 001
2. Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd  
Nip. 19810615 200812 1 001
3. Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.or  
Nip. 197904032005011003
4. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd  
NIP. 19740826 200312 1 002

Tanda Tangan

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Gorontalo, 23 Juli 2018

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2003

## ABSTRAK

**PANGKI AHMAD.** 2011. NIM: 832 411 094, “ Pengaruh latihan *alternative leg bound* dan *side jump sprint* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung, Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd dan pembimbing II Syarif Hidayat, M.or

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurang maksimalnya hasil dari lompatan yang dilakukan siswa SMP Negeri 3 Suwawa, dikarenakan kurangnya latihan dan tidak diberikan latihan yang tepat, sehingga mengambil latihan *alternative leg bound* dan *side jump sprint* untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya menggantung

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *alternative leg bound* dan *side jump sprint* Terhadap Kemampuan lompat jauh gaya menggantung Pada Siswa SMP Negeri 3 Suwawa, penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil sampel sebanyak 20 Siswa kelas satu dan dua. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat Pengaruh Latihan *alternative leg bound* dan *side jump sprint* Terhadap Kemampuan lompat jauh gaya menggantung Pada siswa sehingga dapat disimpulkan data hasil penelitian ini memiliki varians yang homogenitas.

Setelah dilakukan pengujian latihan *alternative leg bound* terhadap lompat jauh gaya menggantung, sehingga diperoleh nilai selisi  $F(z_1) - S(z_i)$  atau  $L_{hitung} (L_h)$  sebesar 0.1788 dan  $L_{tabel} (L_t) = \alpha 0.05; n = 20$  ditemukan Nilai sebesar 0.190. jadi  $L_h$  lebih kecil  $L_t$  ( $L_{hitung} = 0,1788 \leq L_{tabel} = 0.190$ ). pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika jadi  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05 ; n = 20$ . Maka  $H_0$  diterima dan menolak  $H_a$  dengan demikian dapat disimpulkan data ( $X_1$ ) berdistribusi normal

Setelah dilakukan pengujian latihan *side jump sprint* terhadap lompat jauh gaya menggantung, sehingga diperoleh nilai selisi  $F(z_i) - S(z_i)$  atau ( $L_h$ ) sebesar 0.1879 Dan  $L_{tabel} (L_t) = \alpha 0.05; n = 20$  ditemukan nilai sebesar 0.190. jadi  $L_h$  lebih kecil dari  $L_t$  ( $L_{hitung} = 0.1879 \leq L_{tabel} = 0.190$ ). pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika jadi  $L_{hitung}$  Lebih kecil dari  $L_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05 ; n = 20$ . Maka  $H_0$  diterima dan menolak  $H_a$  dengan demikian dapat disimpulkan data ( $X_2$ ) berdistribusi normal.

Setelah dilakukan pengujian latihan *alternative leg bound* dan *side jump sprint* terhadap lompat jauh gaya menggantung, sehingga diperoleh  $t_{hitung} = 11.31$  nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05; dk = n-1$

(20-1=19 diperoleh sebesar = 1,729. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 1131 \geq t_{tabel} = 1729$ ). Berdasarkan kriteriapengujian bahwa terima  $H_a$  : jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$ ;  $n-1$ . Oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh *Alternate leg bound* dan *Side jump sprint* Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantong.

**Kata Kunci** : *Alternate Leg Bound, Side JumpSprint, Lompat Jauh Gaya Menggantong*

## ABSTRACT

Pangki Ahmad.2011. *"The influence of alternative leg bound exercise and side jump sprint toward the ability of long jump hang style"*. Skripsi, Department of Sports Coaching, Faculty of Health and Sports, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Hartono Hadjarti, M.Pd and the co-supervisor is Syarif Hidayat M.Or.

The study purpose is to investigate the extent of training method leg bound and side jump sprint effects toward the ability of long jump hang style on extracurricular students at SMP Negeri 3 Suwawa with number sample of 20 people for 2 months with 4 time training volume in a week and applied experimental research method with two group pretest and posttest research design.

After the data analysis of normality test or homogeneity test was conducted, the data were categorized as normal and derived from a homogenous population. Then, the test result of the Alternative leg bound group obtained  $t_{count} = 16.25$ . The value of  $t_{table}$  on  $\alpha = 0.05$ ;  $df = n-1$  ( $20-1=19$ ) obtained value of 1.83. Therefore,  $t_{count}$  is higher than  $t_{table}$  ( $t_{count} = 16.25$  is higher than  $t_{table} = 1.83$ ).

Based on examination criteria that reject  $H_0$ : if  $t_{count}$  is higher than  $t_{table}$  on  $\alpha = 0,05$ ;  $n-1$ . Therefore, the alternative hypothesis or  $H_a$  is acceptable, because the training has an influence.

It concluded that the training of alternative leg bound method and side jump sprint offered a positive impact toward the enhancements of long jump hang style skills of extracurricular students at SMA Negeri 3 Suwawa.

Keywords: Alternative method of leg bound and side jump sprint toward long jump hang style

