

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT MELEWATI LINGKARAN GELANG
SIMPAL TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA**

Oleh.

Rifaldi Bin Yahya

Nim. 832 412 041

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi.

PEMBIMBING I



Drs. Huskin, M.Pd

NIP : 19571231 198603 1 026

PEMBIMBING II



Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd

NIP : 19740826 200312 1 002

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN LOMPAT MELEWATI LINGKARAN GELANG SIMPAI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
SMP NEGERI 1 TELAGA

Oleh.:

Rifaldi Bin Yahya

Nim. 832 412 041

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Dosen Penguji.

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP : 19570902 198203 2 001	(.....)
2. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 198106152008121001	(.....)
3. <u>Drs Ruskin, M.Pd</u> NIP : 19571231 198603 1 026	(.....)
4. <u>Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19740826 200312 1 002	(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Drs. Eddie Boekoesoe, M.Kes

Nip: 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Rifaldi Bin Yahya : 832 412 041. 2018. Pengaruh Latihan Lompat Melewati Lingkaran Gelang Simpai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I bapak Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Bapak Dr Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang Pengaruh Latihan Lompat Melewati Lingkaran Gelang Simpai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat Pengaruh Latihan Lompat Melewati Lingkaran Gelang Simpai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan Pengaruh latihan lompat melewati lingkaran gelang simpai dan terprogram selama 18 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing*. Dengan sampel berjumlah 20 siswa. Kemudian latihan diberikan selama 18 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes lompat jauh.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} . sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} 11.19 lebih besar dari $t_{tabel}(1.729)$, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat Pengaruh Latihan Lompat Melewati Lingkaran Gelang Simpai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Kata Kunci : *latihan Melewati Gelang Simpai, Lompat Jauh Gaya Jongkok*

*) Judul Skripsi

**) Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

***) Tim Pembimbing

ABSTRACT

Rifaldi Bin Yahya: 832 412 041. 2018. The Influence of Long Jump Training through Circle Hoop towards Tuck Style of Long Jump Ability on Students of SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi. Department of Coaching and Sports Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd and the co-supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd.

The study aims to test the influence of long jump training scientifically through circle hoop towards tuck style of long jump ability on students of SMP Negeri 1 Telaga. The hypothesis of this study is "there is an influence of long jump training through circle hoop towards tuck style of long jump ability on students of SMP Negeri 1 Telaga."

This study applies an experiment method by giving treatment to the influence of long jump training through circle hoop, and it is programmed for 18 meetings with 3 times a week. The research design used in this study is one group pretest-posttest design with 20 students as the sample. Then they are trained for 18 meetings and tested at the end by using long jump test.

Data analysis technique is using a t-test on the significance level of $\alpha = 0,05$. The data analysis of hypothesis test obtains t_{table} is 1.729 in accordance with testing criteria that H_0 is accepted if t_{count} is equal or smaller than t_{table} while the H_0 is rejected if t_{count} is greater than t_{table} . Therefore t_{count} 11.19 is higher than t_{table} (1.729), so the result analysis shows that H_0 is rejected meaning that H_a is accepted or the research hypothesis is accepted.

Therefore the conclusion of this study is there is an influence of long jump training through circle hoop towards tuck style of long jump ability on students of SMP Negeri 1 Telaga.

Keywords : *Training to Go through the Cyrcle Hoop, Tuck Style of Long Jump.*

