

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi Yang Berjudul : Pengaruh Metode Latihan loncat katak Dan Hopping Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Telaga Biru

Oleh :

RAFLIN TUMALOTO
NIM. 832 413 047

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I



Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1001

Pembimbing II



Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP. 19740826 200312 1002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Universitas Negeri Gorontalo



Syarif Hidayat, M.Or
Nip. 197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH METODE LATIHAN LONCAT KATAK DAN HOPPING
TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

(Studi Eksperimen Pada atlet Ekstrakurikuler Lompat Jauh SMP Negeri 7 Telaga Biru)

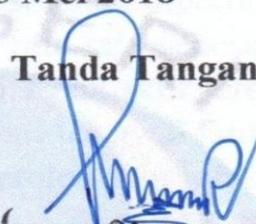
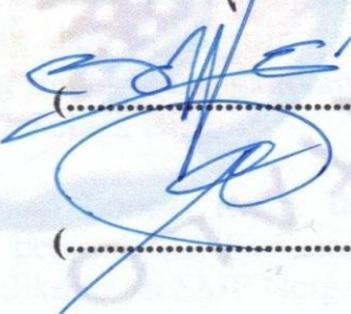
OLEH

RAFLIN TUMALOTO

NIM. 832 413 047

Telah Di Pertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 15 Mei 2018

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP. 19571231 198603 1026	 (.....)
2. <u>Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2001	 (.....)
3. <u>Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1001	 (.....)
4. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 1002	(.....)

Gorontalo, Juni 2018

DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Raffin Tumuloto. 2018. “ Pengaruh Metode Latihan Loncat Katak dan Hopping Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Goprontalo. Prmbimbing I Dr Hartono Hadjarati, M.Pd dan Pembimbing II Edy Darma P Duhe, S.Pd, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan loncat Katak dan Hopping terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok atlet putra ekstra kulikuir SMP Negeri 7 Telaga Biru dengan jumlah sampel 12 orang selama 2 bulan dengan volume latihan 3 kali dalam seminggu dan menggunakan metode latihan eksperimen dengan desain penelitian one group pre test and post test design.

Berdasarkan hasil dari tes awal loncat katak diperoleh nilai tertinggi 2.95 dan skor terendah 2.25 dan diperoleh skor rata-rata sebesar 2.69. dan untuk tes akhir loncat katak diperoleh nilai tertinggi 3.7 dan skor terendah 3 dan diperoleh skor rata-rata sebesar 3.3. sedangkan hasil dari tes awal latihan hopping diperoleh nilai tertinggi 3.07 dan terendah 2.4 dan diperoleh skor rata-rata 2.8. dan untuk tes akhir latihan hopping diperoleh nilai tertinggi 3.73 dan terendah 3.2 dan diperoleh nilai rata-rata sebesar 3.4. hal ini berarti ada peningkatan hasil lompat jauh siswa dengan adanya penerapan metode latihan loncat katak dan hopping. Sedangkan pada uji hipotesis dimana $T_{hitung} > T_{tabel}$, yaitu T_{hitung} untuk loncat katak = 3214.24 dan T_{hitung} untuk hopping = 19.35 dan T_{tabel} masing-masing adalah = 3.11, maka berdasarkan kriteria pengujian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa metode latihan loncat katak dan hopping dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa putra ekstrakurikuler SMP N 7 Telaga Biru.

Disimpulkan bahwa metode latihan Loncat Katak dan Hopping dapat Memberikan Pengaruh Positif Terhadap peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Putra Ekstra Kulikuler di SMP Negeri 7 Telaga Biru.

Kata Kunci : Metode Latihan Lompat Katak dan Hopping Menggunakan Tungkai Untuk Meningkatkan Kemmampuan Lompat Jauh.

ABSTRACT

Raflin Tumulato. 2018. "The Influence of Frog Jumps and Hopping Exercises towards Long Jump Squat Style." Skripsi. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd, and the co-supervisor is Edy Darma P. Duhe, S.Pd, M.Pd.

This research aims at investigating to what extent the influence of frog jumps and hopping exercises towards the ability in performing long jump squat style of a male athlete in Extracurricular in SMP Negeri 7 Telaga Biru. Samples are 12 males. This research has been conducted for 2 months with 3 times exercise per week. It applies experimental method with one group pretest and posttest design.

Findings reveal that the highest score of pretest of frog jumps is 2.95, the lowest one is 2.25 and the average score is 2.69. Besides, the highest score of posttest of frog jumps is 3.7, the lowest score is 3, and the average score is 3.3. Meanwhile, the highest score of pretest of hopping is 3.07, the lowest one is 2.4, and the average score is 2.8 while, the highest score of posttest of hopping is 3.73, the lowest score is 3.2, and the average score is 3.4. The results indicate that there is an increase in students' ability in performing long jump by applying frog jumps and hopping exercises. Further, the hypothesis verification reveals $T_{count} > T_{table}$, T_{count} for frog jumps is 3214.24 and T_{count} for hopping is 19.35. The T_{table} value of each exercise is 3.11. Thus, based on the criteria of verification, H_0 is rejected, and H_1 is accepted. It means that the frog jumps and hopping exercises can improve ability in performing long jump squat style of male students in extracurricular in SMP N 7 Telaga Biru.

It can be concluded that frog jumps and hopping exercises give a positive influence on the improvement of ability in performing long jump squat style of a male athlete in extracurricular in SMP N 7 Telaga Biru.

Keywords: Frog Jumps and Hopping Exercises using Limbs to improve Ability in Performing Long Jump