

LEMBAR PENGESAHAN



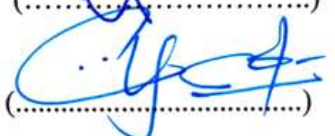

Skripsi yang berjudul : “PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 60 METER TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS XI PUTRA MA. AL-FALAH LIMBOTO BARAT”

Oleh

IRSAN YUSUF
NIM : 832 411 018

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
pada tanggal 29 Desember 2015

DEWAN PENGUJI

NAMA	TANDA TANGAN
1. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19771120 200312 1 003	(.....) 
2. <u>Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19760423 200501 1 015	(.....) 
3. <u>Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	(.....) 
4. <u>Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	(.....) 

Gorontalo,
MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Dr. LINTJE BOEKESOE. M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

IRSAN YUSUF, NIM. 832411004. Pengaruh Latihan Lari *Sprint* 60 Meter Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas XI Putra.

Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ibu Dra. Hj, Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Bapak Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari *sprint* 60 meter terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel sebanyak 20 orang siswa MA. Al-Falah. hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan lari *sprint* 60 meter terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok, sehingga dapat disimpulkan data hasil penelitian ini memiliki varians yang homogenitas.

Hasil pengujian kesamaan varians. berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai F_{Hitung} (F_h) yaitu 1,32. Dari tabel distribusi F atau (F_t) pada $\alpha = 0,05$; dk penyebut $n-1$ ($20-1=19$) dan dk pembilang ($20-1 =19$) ditemukan nilai sebesar 2,15. Jadi F_h lebih kecil dari F_t ($F_{Hiung} = 1,32 \leq F_{tabel} = 2,15$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa $F_{Hiung} \leq F_{tabel}$ maka H_0 diterima dan menolak H_a . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang homogen.

Berdasarkan hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 12.93$ 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} ($t_{hitung} = 12.93 \geq t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian 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 di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan lari *sprint* 60 meter terhadap hasil jauhnya lompat jauh gaya jongkok.

Kata kunci : Lari *Sprint* 60 meter dan Lompat jauh gaya jongkok

ABSTRACT

IRSAN YUSUF, NIM. 832411004. Effect of Exercise 60 Meter Sprint Running Performance Improvement Against Squatting Style Long Jump Grade XI Son.

Thesis, Department of Sports Coaching Education, Sport Coaching Education Department, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Dra. Hj, Nurhayati Liputo, M.Pd and Advisor II Mr. Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or

This study aims to determine how much influence the exercise sprinting 60 meters to the achievement long jump squat style on the students. This research was conducted by taking a sample of 20 students MA. Al-Falah. Hasil this study shows the effects of exercise are sprinting 60 meters to the achievement long jump squat style, so it can be concluded the research data has variance homogeneity.

Varians. berdasarkan similarity test results test results obtained value of F (Fb) is 1.32. From the distribution table F or (Ft) at $\alpha = 0.05$; dk denominator n-1 (20-1 = 19) and dk numerator (20-1 = 19) found a value of 2.15. So Fh small lebi of Ft ($\leq F_{table}$ FHiung = 1.32 = 2.15). In the testing criteria states that FHiung $\leq F_{table}$ then accepted and rejected H_a H_0 . With can thus be concluded that the data originated from a homogeneous population.

Based on test results obtained $t = 12.93$ ttable value at $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (20-1 = 19) were obtained at = 1.729, thus thitung greater than ttable ($t = 12.93 \geq t_{table} = 1.729$). Based on testing criteria that accept H_a : if thitung $\geq t_{table}$ at $\alpha = 0.05$; n-1, therefore the alternative hypothesis or H_a can be received, so that it can be stated there is the influence of exercise sprinting 60 meters to the results away long jump squat style.

Keywords: *Run Sprint 60 meters and long jump squat style.*