

ABSTRAK

MULA HAJOPAN H. SIREGAR, 6103321094, Kontribusi Latihan *Single Leg Bound* Dengan Latihan *Acselelration Sprint* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2016.

Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi-informasi penting tentang kontribusi latihan *single leg bound* dengan latihan *acceleration sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dimulai pada tanggal 28 Maret - 9 Mei 2016 di lapangan SMA Negeri 2 Kisaran, dengan frekuensi 3 kali seminggu.

Selanjutnya diberikan bentuk latihan yaitu latihan *single leg bound* dengan *acceleration sprint*. Untuk memperoleh hasil power otot tungkai, kecepatan, dan hasil lompat jauh. Maka dilakukan tes *standing broad jump*, lari 60 meter, dan tes lompat jauh gaya menggantung. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji *normalitas*, uji *Homogenitas* dan uji Keberartian *Regresi*.

Analisis pertama yaitu latihan *single leg bound* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2016 sebesar 57.76% atau $F_{hitung} = 11.18$ dan $F_{tabel(0.05;1/8)} = 5.32$, Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *single leg bound* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2016”. Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan *Acselelration Sprint* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2016 sebesar 46.24% atau $F_{hitung} = 6.85$ dan $F_{tabel(0.05;1/8)} = 5.32$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Acselelration Sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2016”. Analisis hipotesis ketiga yaitu, latihan *Single Leg Bound* dengan latihan *Acselelration Sprint* memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2016 sebesar 64% atau $F_{hitung} = 3.53$ dan $F_{table} = 2.31$, maka $F_o > F_t$, Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan “Terdapat kontribusi secara bersama-sama dari latihan *Single Leg Bound* dengan latihan *Acselelration Sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2016”.