

## ABSTRAK

**RIZKI HIDAYAT, NIM. 609421031. “Upaya Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Dengan Menggunakan Latihan *Single Leg Speed Hops* Pada Atlet Lompat Jauh Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2013”.**

**(Pembimbing Skripsi : H. IBRAHIM WIYAKA).**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.**

Lompat jauh gaya menggantung adalah salah satu nomor atletik yang aktifitasnya diawali dengan lari awalan (approach-run), tolakan atau tumpuan (take-off), sikap badan di udara (action in the air), dan sikap mendarat (landing). Tujuan dari lompat jauh gaya menggantung adalah untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Teknik dasar adalah modal utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet khususnya nomor lompat, seperti lompat jauh gaya menggantung. Kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi merupakan komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan latihan *single leg speed hops* pada atlet lompat jauh putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2013.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari I siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan lompat jauh gaya menggantung atlet, kemudian dilakukan tindakan dalam bentuk latihan dengan menggunakan latihan *single leg speed hops* dan diakhiri dengan memberikan tes di akhir siklus I dan dengan instrument tes lompat jauh gaya menggantung dan lembar pengamatan proses gerakan lompat jauh gaya menggantung menggunakan lembar fortopolio.

Setelah data dikumpulkan kemudian dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya yaitu: (1) dari data tes awal latihan diperoleh ada 6 atlet masih belum sesuai dengan target yang diinginkan dengan nilai rata-rata 76,92%. (2) dari data hasil tes latihan siklus I diperoleh 5 orang (83.33%) telah tercapai tingkat keberhasilan latihan dengan nilai rata-rata 88,13% sedangkan 1 orang (16,67%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari tes awal (*Pre-test*) 76,92% ke akhir siklus I (*Post-Test*) 88,13% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 11,21%.

Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan bentuk latihan *single leg speed hops* dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet lompat jauh putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2013.