

ABSTRAK

HASANUL MARZUKI NASUTION, Kontribusi Latihan *Sprint 50 Meter* Dan Latihan *Standing Broad Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas Tahun 2015

Pembimbing : H. M. NUSTAN HASIBUAN

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2015

Lompat jauh gaya menggantung sangat diperlukan dalam perlombaan lompat jauh, demikian juga halnya bagi siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas hasil lompat jauh gaya menggantung harus perlu ditingkatkan dengan diberikan latihan khusus daya ledak otot tungkai dan latihan kecepatan sesuai dengan program latihan yang efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang Kontribusi Latihan *Sprint 50 Meter* Dan Latihan *Standing Broad Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya menggantung pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA N 1 Barumun Padang Lawas 2015

Metode pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 6 (enam) orang, yang diperoleh dengan teknik *Total sampling*, selanjutnya dilakukan penelitian dengan menggunakan tes dan pengukuran *Pre-test* dan *post-test* terhadap daya ledak otot tungkai melalui tes lompatan *Standing Broad Jump*, kecepatan melalui tes *Sprint 50 Meter*, dan kemampuan lompat jauh melalui tes lompat jauh gaya menggantung.

Instrument pengukuran yang dilakukan adalah dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan lompat jauh gaya menggantung sebanyak 3 (tiga) kali kesempatan. Data yang dijadikan patokan adalah hasil lompatan yang terbaik dari 3 (tiga) kali kesempatan. Diantara *pre-test* dan *post-test*, dilakukan pelaksanaan latihan *Sprint 50 Meter* dan *Standing Broad Jump*, sebagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang sangat signifikan dari latihan *Sprint 50 Meter* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung dengan koefisien korelasi $r_{x1y} = 0.926$ yang berarti 85.67%. Hasil

analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang sangat signifikan dari latihan *Standing Broad Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung dengan koefisien korelasi $r_{x_2y} = 0.950$ yang berarti 91.01%. Hasil analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa terdapat kontribusi secara bersama-sama dari latihan *Sprint 50 Meter* dan latihan *Standing Broad Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung. Tabel harga kritik F pada Taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan jumlah sample = 6, dengan dk = $(N - K - 1) = 3$ diperoleh $F_{tabel} = 4.76$. Dengan demikian harga $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $5.91 > 4.76$ maka regresi linear multiple korelasi adalah linear dan signifikan .

Besar koefisien determinasi (R^2) = 0.7975 yang berarti 79.75% hasil lompat jauh gaya menggantung (Y) dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh latihan *Sprint 50 Meter* dan latihan *Standing Broad Jump*. Berarti terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Sprint 50 Meter* dan latihan *Standing Broad Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.