

ABSTRAK

Bagas Dwi Hermawan.2021 : Model Latihan *Standing Broad Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Kelas 11. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI AdiBuana Surabaya. PembimbingDr.Sumardi M.kes.

Kata Kunci : *Standing Broad Jump*, Lompat Jauh

Olahraga lompat jauh ditinjau dari karekteristiknya menuntut unsur kekuatan, kecepatan, dan power yang sangat tinggi ketika melakukan ancang-ancang untuk memperoleh momentum untuk mengatur keseimbangan sebaik-baiknya sebagai persiapan untuk mendarat. Guna mendapat hasil lompatan yang sejauh-jauhnya diperlukan ancang-ancang dengan kecepatan tinggi dan tolakan yang kuat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui model latihan *standing broad jump* terhadap hasil lompat jauh kelas 11 SMA Sunan Giri Menganti.

Penelitian ini medode eksperimen. Tujuan penelitian menggunakan eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, *treatment* dan tes akhir. Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran lompat jauh

Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai constant (a) adalah 0.851, sedang nilai variabel (b) sebesar 0.227. nilai t hitung sebesar 0.148 dengan nilai signifikansi $0.06 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa model latihan *standing broad jump* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh kelas 11 SMA Sunan Giri Menganti.

ABSTRACT

Bagas Dwi Hermawan2021 .:Training Model Standing Broad Jump Against Class 11 Long Jump Results. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI AdiBuana University Surabaya. Advisor: Dr. Sumardi M.kes.

Keywords: Standing Broad Jump, Long Jump. In

terms of its characteristics, long jump requires very high elements of strength, speed, and power when making a square to get momentum to adjust the balance as best as possible in preparation for landing. In order to get the result of that long leap, a high speed and strong repulsion is required. The purpose of this study was to determine the training model standing broad jump on the long jump results of grade 11 SMA Sunan Giri Menganti.

This research is an experimental method. The research objective was to use an experiment, namely to provide treatment to students in the form of pre-test, treatment and final test activities. The instrument used in this research is the long jump test and measurement.

Based on the data analysis, the constant value (a) is 0.851, while the variable value (b) is 0.227. t value is 0.148 with a significance value of $0.06 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_1 is accepted. So it can be concluded that the standing broad jump training model affects the long jump results of grade 11 SMA Sunan Giri Menganti.