

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG PADA SISWA
SMP NEGERI I TELAGA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyaratan Ujian Skripsi Pada
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo*

OLEH

**TARSON ISMAIL
NIM: 832 409 039**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPERLATIHAN OLAHRAGA
2016**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tarson Ismail

Nim : 832 409 039

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *skipping* terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata dikemudian hari terbukti melanggar pernyataan tersebut di atas, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Gorontalo, April 2016



Tarson Ismail
832409039

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi

Pengaruh Latihan *skipping* terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung

(*Suatu Penelitian Eksperimen pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga*)

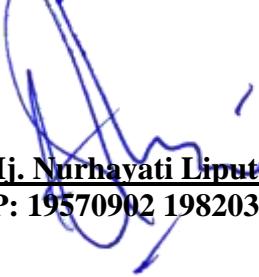
Oleh

Tarson Ismail

Nim. 832 409 039

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi

PEMBIMBING I


Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP: 19570902 198203 2 001

PEMBIMBING II


Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or
NIP: 197904032005011003

Gorontalo,

2016

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga
Universitas Negeri Gorontalo


Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP: 19570902 198203 2 001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SKIPING TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG PADA SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA

TARSON ISMAIL

832 409 039

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Pengaji
Hari/Tanggal : Rabu 20 April 2016
Pukul : 08.00 WITA s/d Selesai

DewanPengaji

NamaPengaji	TandaTangan	Tanggal
1. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 198106152008121001	1.	(.....)
2. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd,M.Pd</u> Nip. 19771120 200312 1 003	2.	(.....)
3. <u>Dra Hj. Nurhayati Liputo,M.Pd</u> Nip: 19570902 198203 2 001	3.	(.....)
4. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> Nip. 19790403 200501 1 1 003	4.	(.....)



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.kes
Nip. 19590110 198603 2 003

Abstrak

Tarson Ismail 831 409 039. 2016. Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, jurusan pendidikan keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, dan pembimbing II Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan Skipping terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan lompat jauh. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan berpasangan dan terprogram selama 20 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing*. Dengan sampel berjumlah 20 siswa putra SMP Negeri 1 Telaga. Kemudian latihan diberikan selama 20 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes lompat jauh.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} , sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} 9.87 lebih besar dari $t_{tabel}(1.729)$, maka hasil analisis menunjukan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan skiping terhadap peningkatan lompat jauh siswa putra SMP Negeri 1 Telaga.

Kata Kunci : latihan skiping , Kemampuan Lompat Jauh

ABSTRACT

Tarson Ismail 831 409 039. 2016. The Influence of skipping Rehearsal Toward the ability of Long Jump by Hang up style To The Students of SMP Negeri I Telaga. Skripsi by Sportmanship Department Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Academic Advisor I Dra.Hj.NurhayatiLiputo,M.Pd and Academic Advisor II Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or

The research aim to test the scientific aboutThe Influence of skipping Rehearsal Toward the ability of Long Jump by Hang up style To The Students of SMP Negeri I Telaga. The hypothesis of this research is contain the influence of the Training : *skipping rehearsal* Toward Long Jump. This research used experiment method, by giving treatment rehearsal of : *skipping rehearsal* and programmed during 20 times meeting with frequency 3times in a week, the research plan using research design *One Group Pre Test and Post Test Desing*. This research takes 20 students in SMP Negeri 1 Telaga as the sample. Rehearsal is give during 20 times meeting and using long jump test as final test.

Technique of analyzing data by using formula **t**-test to the significant standard $\alpha=0,05$ within hypothesis test analyzing data, the result of table percentage 1.729 appropriate the criteria of testing that accept H_0 if implicitly equal or more little than table. While reject H_0 if implicitly more large then the table. Because of that, implicitly 9.87 more large than table (1.729). Then, the result of analysis showing reject H_0 means that accept H_a or the hypothesis testing accepted. By thus, the analysis conclusion is about The Ability of The Training : *skipping rehearsal* Toward Long Jump Ability by Squat Force to the seven grade boy students of SMP NEGERI 1 Telaga.

Key words: *skipping rehearsal, long jump ability*

MOTTO DAN PERSEMPAHAN

Yakin Ikhlas dan Istiqomah...

Jadilah seperti karang dilautan yang selalu kuat meskipun terus dihantam ombak dan lakukanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain, karena hidup tidak abadi.

Beangkat dengan penuh keyakinan, berjalan dengan penuh keikhlasan dan istiqomah dalam menghadapi cobaan.

Ibunda dan AyahandaTercinta

Aku persembahkan cinta dan sayangku kepada orang tua ku yang telah menjadi motivasi dan inspirasi dan tiada henti membeikan dukungan doa'nya buat aku.

Tanpa keluarga, manusia sendiri di dunia gemetar dalam dingin.

Terima Kasih Ibu. TerimaKasih Ayah.

My Best friend's

Buat sahabatku, terimakasih atas bantuan kalian,
semangat kalian dan candaan kalian, akut
akakan melupakan kalian. Ayo kita be-Remilag.
Terima kasih atas bantuan kalian

Dosen Ku

Terimakasih yang tak terhingga buat dosen –
dosenku, terutama
pembimbingku yang tak pernah lelah dan sabar
memberikan bimbingan dan arahan kepada ku.

Aku belajar, aku tegar, dan aku bersabar hingga aku berhasil

Terimakasih untuk semua

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan berkah serta kesehatan dan kekuatan lahir batin kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memenuhi ujian Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini berbagai hambatan yang ditemui, namun berkat ridho dari Allah SWT, dan usaha serta bimbingan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan dapat diatasi. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati serta dengan hati yang tulus penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Dr. H. Syamsul Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Wakil Rektor I, II, III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes, Ruslan, S.Pd, M.Pd masing-masing selaku Wakil Dekan I, II, III pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
5. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
7. Pembimbing I Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Ibu Oca Polontalo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
11. Bapak Junus Adam, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan angkatan 2009 yang seperjuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selama ini telah memberikan dorongan dan bentuan baik moral maupun materil demi penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis barharap semoga bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah bagi masing-masing dan memperoleh balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga rahmat dan berkah-Nya selalu dilimpahkan kepada kita semua hingga akhir zaman. Amin.....

Gorontalo, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRAC</i>	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1 Hakikat Lompat Jauh.....	5
2.1.2 Hakikat Latihan.....	9
2.1.3 Hakikat Latihan <i>Skipping</i>	12
2.2 Penelitian Yang Relevan.	15
2.3 Kerangka Berfikir	16
2.4 Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	17
3.2 Desain Penelitian	17
3.3 Variabel Penelitian.....	18

3.4 Devinisi Operasional Penelitian	18
3.5 Populasi dan Sampel.....	19
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7 Teknik Analisis Data	20
3.8 Pengujian Hipotesis	21
BAB IV HASIL DAN PENELITIAN	22
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.	22
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	26
4.3 Pembahasan.	36
BAB V PENUTUP.....	38
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran.	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Desain Penelitian.....	18
Tabel 2 Data Hasil Penelitian.....	23
Tabel 3 Daftar Distribusi Frekuensi X1.....	24
Tabel 4 Daftar Distribusi Frekuensi X2.....	25
Tabel 5 Daftar Perhitungan Varians dan standar deviasi x1.....	28
Tabel 6 Daftar perhitungan varians dan standar deviasi x2.....	30
Tabel 7 Uji Normalitas Data x1	31
Tabel 8 Uji Normalitas Data x2	32
Tabel 9 Perhitungan Uji Statistik.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lompat Jauh	6
Gambar 2 Teknik Awalan	7
Gambar 3 Teknik Tolakan	8
Gambar 4 Teknik Melayang di udara.....	8
Gambar 5 Teknik Mendarat.	9
Gambar 6 Lompat tali / <i>skipping</i>	14
Gambar 7 <i>Skipping</i> Berpasangan.	15
Gambar 8 Histogram <i>Pretest</i>	25
Gambar 9 Histogram <i>Posttest</i>	26
Gambar 10 Kurva Penerimaan dan Penolakan hipotesis.	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat ijin Meneliti dari FOK UNG
Lampiran 2 Surat Rekomendasi dari Diknas.
Lampiran 3 SK Pembimbingan.....
Lampiran 4 SK Telah Melaksanakan Penelitian.
Lampiran 5 Hasil Penelitian.....
Lampiran 6 Perhitungan Rata-rata.
Lampiran 7 Perhitungan Varians dan Standar deviasi.
Lampiran 8 Perhitungan Normalitas data.
Lampiran 9 Perhitungan Homogenitas data.....
Lampiran 10 Analisis data penelitian eksperimen.
Lampiran 11 Tabel uji lilitors.
Lampiran 12 Tabel Normalitas data.....
Lampiran 13 Tabel distribusi F.
Lampiran 14 Tabel uji t.....
Lampiran 15 Data Hasil Pretest dan postest.
Lampiran 16 Program Latihan.
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....
Lampiran 18 Curiculum vitae.