

**PENGARUH LATIHAN JUMP TO BOX TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTERA KELAS
VIII SMP NEGERI 1 TALAGA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Ujian Sarjana Pada Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**

Oleh :

SAMSUDIN NDIDU

NIM : 832 411 115



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2016



PERNYATAAN

NAMA : SAMSUDIN NDIDU
TEMPAT/TGL LAHIR : MAROBO, 5 MARET 1993
FAKULTAS : PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari di temukan seluruh atau sebagian hasil Skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian – bagian tertentu, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, juni 2016

Yang bertanda tangan



Samsudin ndidu

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI YANG BERJUDUL

**PENGARUH LATIHAN JUMP TO BOX TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTERA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA
OLEH**

SAMSUDIN NDIDU
NIM : 832 411 115

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

PEMBIMBING I



Ucok H. Refiater, S.Pd. M.Pd
Nip: 19771120 200312 1 003

PEMBIMBING II



Edy Dharma P. Duhe, S.Pd.M.Pd
Nip: 19810615 200812 1 001

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Svarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or
Nip: 197904032005011003

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI YANG BERJUDUL :**

**PENGARUH LATIHAN JUMP TO BOX TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTERA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

Oleh :


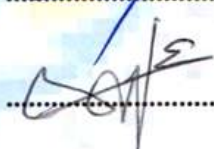
SAMSUDIN NDIDU

NIM : 832 411 115

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari / Tanggal : Selasa, 29 Juni 2016

Waktu : 08.00 s/d selesai

No	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN	TANGGAL
1.	<u>Dra. Hj Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570921198603 2 001	
2.	<u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP. 195712311986031 026	
3.	<u>Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 197711202003121003	
4.	<u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 198106152008121001	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M kes
NIP : 195901101986032003

ABSTRAK

SAMSUDIN NDIDU, 832 411 115 “ Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Talaga”

Permasalahan penelitian : apakah terdapat pengaruh latihan *Jump To Box* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Talaga. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Talaga. Metode penelitian : Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah *Pre Test and Post Test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Talaga sebanyak 20 orang. Hasil penelitian : Dari hasil pengujian *Pre Test* dan *Post Test* kelompok latihan *Jump To Box* menunjukkan hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 11.64$, sedangkan dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (20-1 =19) diperoleh harga $t_{tabel} = 1.729$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($11.64 > 1.729$). Selanjutnya, mengacu pada kriteria pengujian yang menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} (t_0) > t_{tabel} (t_t)$, maka dalam hal ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Atau dengan kata lain, terdapat peningkatan kemampuan Lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMP Negeri I Talaga.

Jadi dapat disimpulkan terdapat Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Talaga.

Kata kunci : Gaya menggantung, Lompat Jauh, Jump To Box.

ABSTRACT

SAMSUDIN NDIDU, 832 411 115 “ Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Talaga”

About problem observational: what exists training influence *Jump To Box* to broad jump ability inspires to hang on putera's student brazes VIII SMP Country 1 Talaga. To the effect research: To know how big training influence *Jump To Box* To Broad Jump ability Inspires To Hang On Putera's Student brazes VIII SMP Country 1 Talaga. Observational method: Experiment research. This observational design is *Pretest and Posttest*. This observational sample is done on VIII class student SMP Country 1 Talaga as much 20 person. Hasil is research: Of examination result *Pretest* and *Posttest* training group *Jump To Box* menunjukkan t acquired arithmetic result $t_{\text{computing}} = 11.64$, meanwhile of point table t or t_{table} on alpha $\alpha = 0.05$; dk = n - 1 (20 - 1 = 19) gotten price $t_{\text{tabel}} = 1.729$. Thus $t_{\text{computing}}$ are even greater instead of t_{tabel} (11.64 > 1.729). Hereafter, point on examination criterion that declares for that refuses H_0 if $t_{\text{computing}} (t_0) > t_{\text{tabel}} (t_t)$, therefore in such event h_0 refused and H_a is accepted. Or in other words, available Broad Jump ability step-up inspires to hang on SMP'S student Lake Country. So gets to be concluded exists Training Influence *Jump To Box* To Broad Jump ability Inspires To Hang On Putera's Student brazes VIII SMP Country 1 Talaga.

Key word: Style hangs, Broad jump, Jump To Box.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

❖ *Man Jadda Wa Jadda”*

Sebelum aku menjadi seorang Sarjana muda, aku bukanlah siapa-siapa. Tetapi bukan berarti hal itu membuatku menyerah (samsudin)

❖ Aku pernah kehilangan semuanya dan aku tak mau lagi melihat teman yang berharga bagiku kalah sebelum berperang. (samsudin)

PERSEMBAHAN:

❖ Lantunan Al-fatimah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku,, Ayah,.. Ibu...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Ayah,, Ibu,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku menadah”.. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

Untukmu Ayah (La Munsurifu, SE MM Pub),,Ibu (Wa
MIA)...Terimakasih....

we always loving you... (ttd.Samsudin Ndidu)

- ❖ Kepada Adikku(Mohamad Sadar, Andi Hasim, Zuriani, Yamin, Muh. Rifal, Risnawati, Ernawati, Nasra) dan Bibiku / Omaku (Wa wala, Sihada,/ Wa Mbirita)..”Bro, Kakakmu yang ini uda membuktikan bahwa Kuliah itu indah dan wisuda itu luar biasa..[(^,^)> Makasih yaa buat segala dukungan doa dan khususnya makasih buat sering-sering transferan gaibnya.. hehehe sekarang giliran kakakmu ini yang akan berusaha membantu perjalanan sekolah kalian..
... i love you all” :* ...

- ❖ **Terimakasih kuucapkan Kepada Teman sejawat Saudara seperjuangan**

“Tanpamu teman aku tak pernah berarti,,tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa”, buat saudara sekaligus sahabatku selama Berada di gorontalo (Salim Ramlan,Jamiludin Aja, La ode Abdul Mukrasi, Budiman, La ode Gawu, Joni Munajat, Anjos Gusti, Sudin, Alhikmat.) aku yakin dan sangat yakin kalian semua bisa !! jangan cepat menyerah apapun yang terjadi, tetap melangkah meski itu sulit’. Letakkan bayangan toga didepan alis mata, target 5cm itu pasti kalian raih !!,

- ❖ Spesial buat dia yang kucintai yang selalu bersamaku susah maupun duka, Engkau selalu bersamaku menemani perjuanganku.

(Nur Baina) itu namanya orang yang selalu menjadi simbol harapanku, orang yang menjadi jati motifasiku, orang yang takan perna pudar dalam hatiku, orang yang membenciku karena masalah yang tak nyata, dan akan kubawa rasa kecintaan ini selamanya sampai akhir hayatku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis Panjatkan kehadiran Allah SWT, Yang selalu memberikan petunjuk hidayah dan inayah-nya yang ia kehendaki. Berkat pertolongan serta petunjuknya pula sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Talaga “.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademik guna menempuh ujian sarjana dalam menyelesaikan pendidikan program strata I pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan-hambatan yang dihadapi dan ditemui.

Untuk itu dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang tulus dan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd. Selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Edward Wolok, ST, MT, Dr. Fence Wantu, SH, MH, Prof. Dr. H Hasanudin Fatsah, M. Hum selaku wakil rektor I, II, III. Dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dr Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan S.Pd, M.Pd selaku wakil dekan I, II, dan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, S.Pd, Kor. M. Or, Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Ketua dan Sektretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo
6. Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II

7. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd selaku penguji I dan Bapak Drs. Ruskin, S.Pd, M.Pd selaku penguji II
8. Seluruh staf Dosen Pengajar Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
9. Drs. Titianto Pauweni selaku Kepala Dinas Kabupaten Gorontalo
10. Oca Polontalo S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Talaga
11. Yunus Adam. S.Pd Selaku Guru Mitra SMP Negeri 1 Talaga
12. Seluruh Siswa SMP Negeri 1 Talaga yang menjadi sampel dalam penelitian ini dengan semangat telah mengikuti penelitian
13. Seluruh anggota keluarga besarku: Wakuru, Marobo, Kolasa yang tak bisa diucapkan satu persatu terimakasih atas seluruh bantuan baik moril maupun materil.
14. Teman-temanku dalam satu atap rumah kost: Nur Baina, Lisna, Muni, Rusdin, Hikmat, Safaat dan yang tidak dapat disebutkan satu-persatu namanya, yang selalu memberikan dorongan motivasi untuk menyelesaikan studiku.
15. Khusus untuk Nur Baina yang telah menemaniku baik suka maupun duka dalam menyelesaikan studiku
16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik cara langsung maupun tidak langsung.

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa tetap melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita semua Amin.....

Gorontalo, Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Secara Teoritis	4
1.5.2 Secara Praktis	4
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	6
2.1 Hakikat Atletik	6
2.2 Hakikat Lompat Jauh.....	7
2.2.1 Peralatan Lompat Jauh	9
2.2.2 Keterampilan Dasar Lompat Jauh.....	9
2.3 Hakikat Latihan	13

2.4 Hakikat Kekuatan	14
2.5 Hakikat Otot Tungkai	14
2.5.1 Otot Tungkai Atas	15
2.5.2 Otot Tungkai Bawah	15
2.6 Hakikat Jump To Box	16
2.7 Kajian Relevan	17
2.8 Kerangka Berpikir	18
2.9 Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	20
3.2 Desain Penelitian	20
3.3 Variabel Penelitian	20
3.4 Definisi Operasional Variabel	21
3.5 Populasi Dan Sampel	21
3.5.1 Populasi	21
3.5.2 Sampel	21
3.6 Instrumen Penelitian	22
3.7 Teknik Pengumpulan Data	23
3.8 Teknik Analisis Data	23
3.9 Hipotesis Statistik	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	25
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X ₁ (Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Menggantung)	26
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X ₂ (Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Menggantung)	28
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	29
4.2.1 Pengujian Normalitas Data	31
4.2.2 Pengujian Homogenitas Varians	33

4.3 Pengujian Hipotesis.....	33
4.4 Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	39
CURICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Data Hasil Penelitian (Pretest dan Posstest)	25
Tabel 2 : Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X_1	26
Tabel 3 : Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X_2	28
Tabel 4 : Uji Normalitas Data	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Lapangan Lompat Jauh	8
Gambar 2 : Awalan Dalam Lompat jauh	10
Gambar 3 : Tumpuan Dan Tolakan Dalam Lompat Jauh	11
Gambar 4 : Melayang Dalam Lompat Jauh	12
Gambar 5 : Mendarat Dalam Lompat Jauh	13
Gambar 6 : Struktur Otot Tungkai	16
Gambar 7 : Contoh Gerakan Latihan Jump To Box	17
Gambar 8 : Konsep Kerangka Berpikir.....	18
Gambar 9 : Histrogram Pre-test	27
Gambar 10 : Histrogram Poss-test	29
Gambar 11 : Rekapitulasi Nilai Mean, Varians dan Standar Deviasi Pada Data Pretest Dan Poss-test.....	31
Gambar 12 : Kurva Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis (X_1 dan X_2).....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Hasil Penelitian.....	39
Lampiran 2 : Perhitungan Rata-Rata Mean.....	41
Lampiran 3 : Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi	42
Lampiran 4 : Perhitungan Normalitas Data	45
Lampiran 5 : Perhitungan Homogenitas Data.....	48
Lampiraan 6 : Analisis Data Penelitian Eksperiman.....	49
Lampiran 7 : Hasil Pre-Test	51
Lampiran 8 : Hasil Post-Test.....	52
Lampiran 9 : Minggu Pertama Perlakuan	53
Lampiran 10 : Minggu ke-Dua.....	55
Lampiran 11 : Minggu Ke-Tiga	58
Lampiran 12 : Minggu Ke-Empat	61
Lampiran 13 : Minggu Ke-Lima	64
Lampiran 14 : Minggu Ke-Enam	67
Lampiran 15 : Dokumentasi Penelitian.....	70