

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP
JAUHNYA LOMPATAN PADA NOMOR ATLETIK
LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA
SISWA SMK GOTONG ROYONG KABUPATEN
GORONTALO**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mengikuti ujian sarjana
Pada Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan
Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo*

Oleh

**ABDUL ROHMAN
NIM .832408001**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2016**

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo ini merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah sesuai pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, Agustus 2016



Penyusun
Abdul Rohman
Nim. 832408001

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Nomor Atletik Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo*"

Oleh

ABDUL ROHMAN
NIM. 832408001

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Pembimbing I



Ucok Hasian Refiater, M.Pd
NIP.197711202003121003

Pembimbing II



Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
NIP.19810615 200812 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga



Syarif Hidayat M. Or
NIP.197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *“Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Nomor Atletik Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo”*

Oleh

ABDUL ROHMAN
NIM. 832408001

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Hari/tanggal : Jumat, 19 Agustus
Waktu : Pukul 14.00-15.00

PENGUJI

1. Marsa Lie Tumbal, M.Pd
NIP.197604232005011015

(.....)

2. Syarif Hidayat, M.Or
NIP.19790403200501103

(.....)

3. Ucok Hasian Refiater, S.Pd,M.Pd
NIP.197711202003121003

(.....)

4. Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
NIP.19810615 2008121001

(.....)

Gorontalo, Agustus 2016

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP.195907101986032003

v

ABSTRAK

ABDUL ROHMAN. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan membuktikan pengaruh latihan naik turun Tangga terhadap lompat jauh gaya menggantung. Sampel penelitian ini adalah Siswa SMK Gotong Royong Kab, Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu metode ini termasuk dalam metode kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini ada 2 yaitu variabel bebas yaitu latihan naik turun Tangga dan variabel terikatnya adalah lompat jauh gaya menggantung. Metode penarikan sampel adalah metode ordinal pairing maka jumlah sampel 24 orang siswa.

Teknik pengumpulan data dengan memberikan tes lompat jauh gaya menggantung pada awal (pretest) dan diakhir (post test). Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus uji-t, diketahui bahwa Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya menggantung Pada Siswa SMK Gotong Royong Kab, Gorontalo diperoleh $t_{hitung}=18,69$. Data ini memiliki pengaruh positif karena nilai yang didapat menunjukkan angka positif. Diperoleh dengan melakukan tes lompat jauh gaya menggantung dan dianalisis menggunakan statistik inferensial melalui uji t (t-test) pada taraf signifikansi 0,05 yang berarti bahwa hubungannya adalah signifikan (nyata). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1. Terdapat pengaruh yang berkaitan antara latihan naik turun tangga terhadap lompat jauh gaya menggantung, 2. Metode latihan naik turun tangga dapat meningkatkan lompat jauh gaya menggantung.

Kata Kunci: Latihan Naik Turun Tangga, Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung

ABSTRACT

ABDUL ROHMAN. The main objective of this study was to assess and demonstrate the effects of exercise up and down the bench against the long jump hang style. Samples were students SMK Gotong Royong Kab, Gorontalo. This study uses an experimental method of research used to search for a specific treatment effect of this method is included in the quantitative method. The variables in this study there are 2 independent variables are training up and down the bench and the dependent variable is the long jump hang style. Sampling method is a method of ordinal pairing the number of samples 24 students.

Data collection techniques to provide long jump test force at the beginning of the test (pretest) and final test (post-test). The results of hypothesis testing using t-test formula, note that the Effect of Exercise Up Down Bench Against Results Long Jump Style hangting On Students at SMK Gotong Royong Kab, Gorontalo obtained $t = 18.69$. This data has a positive effect because the values obtained show a positive number. Obtained by performing the squat style long jump test and analyzed using statistical inferential through t test (t-test) at the significant level of 0.05, which means that the relationship is significant (real). The results of this study indicate that : 1. There is the effect on the association between exercise up and down the bench against the long jump hang style, 2. The method of training up and down the bench can improve long jump squat style.

Keywords: Exercises Up own Bench ,hang Style Long Jump Results

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Ketika kegundahan sedang melanda, janganlah mudah tuk putus asa, sesungguhnya kunci dari semua itu adalah kesabaran yang akan mengantarkan kita menuju kesuksesan (A_L)

Waktu terlalu lambat bagi mereka yang menunggu, terlalu cepat bagi mereka yang takut, terlalu lama bagi mereka yang berduka, terlalu pendek bagi mereka yang bersukacita, tetapi bagi mereka yang mengasihi, waktu adalah keabadian....

Jangan pernah berfikir apa yang telah orang berikan pada kita, tapi pikirkanlah apa yang pernah kita berikan kepada orang lain. (Hb_)

Dan seandainya semua pohon yang ada dibumi dijadikan pena, dan lautan dijadikan tinta, ditambah lagi tujuh lautan sesudah itu maka belum akan habislah kalimat-kalimat Allah yang akan dituliskan sesungguhnya Allah maha perkasa lagi maha bijaksana (Q. Surat Al-Luqman : 27)

PERSEMBAHAN

Kepada ayahanda dan ibundaku tercinta.....

(SENTOT PURNOMO & MAHMUDA)

Kupersembahkan karya kecilku ini sebagai bukti baktiku.....

Setulus hatimu bunda, searif arahanmu ayah, doamu hadirkan

keridhoan untukku, petuahmu tuntunkan jalanku, dan sebaith doa

telah merangkul diriku diantara perjuangan dan tetesan air mata.

Untuk keluarga besarku, Yang selalu memberiku motivasi serta semangat dan semuaInspirasiku dalam meyelesaikan tugas akhirku.....

Iwan Mahmudin Abdul Rohim, Rahmat Rizal Afandi, Samsul Muarif, Ahmat Kumaidi, Muflika, Arifin, Totok, Purwoko.

**ALMAMTERKU TERCINTA
TEMPATKUMENIMBAILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nyalah sehingga penulis memperoleh kekuatan lahir batin dalam menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul *“Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Jauhnya Lompatan Pada Nomor Atletik Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa SMK Gotong Royong Kab, Gorontalo”*

Shalawat serta salam marilah kita haturkan kepada junjungan Rasulullah SWT, yang mengajarkan kepada kita sekalian tentang kemuliaan sebuah ilmu sehingga kita mampu menjadi manusia yang senantiasa mau berfikir dan dapat memahami betapa indahny makna hidup ini

Dengan penuh ketulusan, penulis mengakui bahwa penyelesaian skripsi ini tak lepas dari percikan, bantuan, bimbingan, dan nasehat serta untaian doa restu dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo
2. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Olah dan Kesehatan
3. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku pembantu Dekan 1 Fakultas Olah dan Kesehatan
4. Dr. Zuhriani K. Yusuf, M.Kes selaku pembantu Dekan II Fakultas Olah dan Kesehatan

5. Ruslan S.Pd, M.Pd selaku pembantu Dekan III Fakultas Olahr dan Kesehatan
6. Syarif Hidayat, M.Or selaku Ketua jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan
7. Edy P Duhe S.Pd, M.Pd Sekretaris jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahrga dan Kesehatan
8. Ucok Hasian RefiaterS.Pd, M.Pd selaku dosen penanggung jawabak ademik dan Pembimbing 1 dan
9. Edy P Duhe S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing II
10. Dosen-Dosen besrta staf pengajar di Fakultas Olahraga dan Kesehatan khususnya Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
11. Rekan-rekan seperjuangan merah hitam pendidikan Kepelatihan Olahraga yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu-persatu
12. Teman-teman senasip seperjuangan yang tergabung dalam paguyuban FKMT Gorntalo (Forum komunikasi mahasiswa TOILI), Yayat, Munir, Anom, Debi Alter, Uji, Beni, Cipto, Misnan, Ida bl, Rianto, Dwi pranata, Luluk Nurjanah, Utami, Kumala Dewi, Dwi makarti, Susan, Laode, Yasin, Rusdi, Andri, Sandi, Pebri, Wiro, Ribut, Anang, Dan konco-koncolainya yang tidak bias saya sebutkan satu-persatu

Tidak ada yang sesempurna ALLAH SWT, manfaat apapun yang terdapat dalam skripsi ini penulis yakin semua hanya dari-Nya, dan semua kekurangan tak lain kaerna keterbatasan dan kapasitas penulis sebagai manusia yang tak

sempurna. Akhirnya, semoga sekripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Amin

Gorontalo, Agustus 2016

Penyusun

Abdul Rohman
Nim. 832408001

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
2.1 Hakikat Lompat Jauh	6
2.1.1 Pengertian Lompat Jauh	6
2.1.2 Manfaat Latihan Naik Turun Tangga	6
2.1.3 Teknik Dasar Lompat Jauh	6
2.1.4 Peraturan Lompat Jauh	10
2.1.5 Sarana dan Prasarana	11
2.2 Hakikat Latihan Naik Turun Tangga	12
2.2.1 Pengertian Naik Turun Tangga	12
2.2.2 Manfaat Latihan Naik Turun Tangga	13
2.2.3 Pendapat Para Ahli Tentang Olahraga Naik Turun Tangga	14
2.3 Kerangka Berfikir	16
2.4 Hipotesis Tindakan	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Tempat dan Waktu	18
3.1.1 Tempat Penelitian	18
3.1.2 Waktu Penelitian	18
3.2 Desain Penelitian	18
3.3 Definisi Operasional	19

3.4 Populasi dan Sampel	19
3.5 Variabel Penelitian	20
3.5.1 Variabel Bebas	20
3.5.2 Variabel Terikat	20
3.6 Instrumen Penelitian	20
3.7 Teknik Pengumpul Data	21
3.8 Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	22
4.2 Pembahasan	22
BAB V PENUTUP	27
5.1 Kesimpulan	27
5.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN-LAMPIRAN	31
CURICULUM VITAE	