

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND*
TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA
GANTUNG SISWA KELAS VIII PUTRA SMP NEGERI 8
GORONTALO.**

JURNAL

OLEH

SAHRIL

NIM: 832 411 045



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

2016

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : SAHRIL
Tempat Tanggal Lahir : Bulagidun, 07 November 1993
NIM : 832 411 045
Jurusan : Pendidikan Keperawatan olahraga
Fakultas : Fakultas Olahraga dan kesehatan

Judul Skripsi :

“PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO”

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian skripsi pada Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga sekaligus memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) benar-benar karya sendiri.

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

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, Oktober 2016

Yang Menyatakan,




SAHRIL

NIM. 832 411 045

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

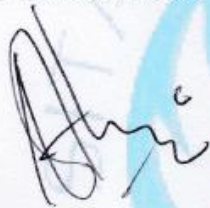
Skripsi Yang Berjudul :

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* TERHADAP
PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG SISWA PUTRA
KELAS VIII SMPN 8 KOTA GORONTALO**

ini telah disetujui oleh pembimbing dan siap untuk diujikan.

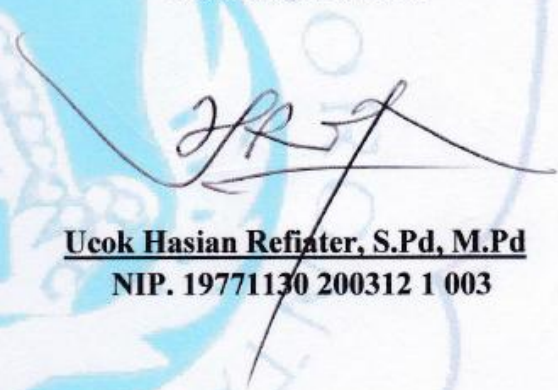
SAHRIL
NIM. 832 411 045

PEMBIMBING I



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

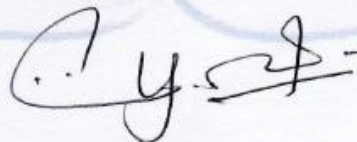
PEMBIMBING II



Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771130 200312 1 003

MENGETAHUI,

**KETUA JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**



Syarif Hidayat, S.Pd. Kor.M. Or
NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* TERHADAP
PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 8 GORONTALO**

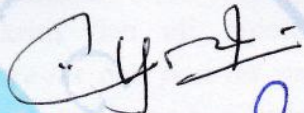
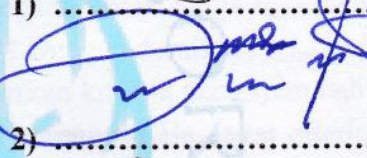
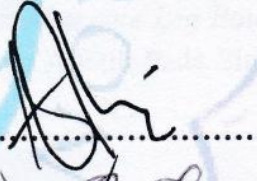
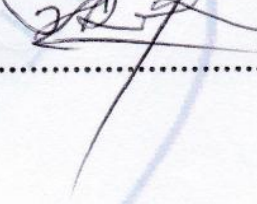
Oleh

**SAHRIL
NIM. 832 411 045**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 12 Oktober 2016
Waktu : 08.00 S/d Selesai

1. Syarif Hidayat, S.Pd. Kor.M. Or
NIP. 19790403 200501 1 003
2. Marsa Lie Tumbal M.Pd
NIP. 19760423 200501 1 015
3. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001
4. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771130 200312 1 003

- 1) 
- 2) 
- 3) 
- 4) 

Mengetahui

Dekan Fakultas Ulahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



ABSTRAK

SAHRIL. NIM. 832 411 045. (Skripsi 2016). *Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Siswa kelas VIII Putra Smp Negeri 8 Gorontalo*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd. dan Pembimbing II. Ucock Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Gorontalo belum maksimal. Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 8 Gorontalo. Tujuan Penelitian untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII putra SMP Negeri 8 Gorontalo. Metode penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. hasil penelitian merupakan data *pre-tes* dan *post-tes* pada pengujian t yaitu diperoleh harga t_{hitung} 11,14 sedangkan untuk harga t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1=19$) diperoleh sebesar 1,7291. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} 11,14 > t_{tabel} = 1,7291$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha 0,05$; $n-1$, oleh karena itu H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 8 Gorontalo.

Kata kunci : *Alternate Leg Bound*, Lompat Jauh

ABSTRACT

SAHRIL. NIM. 832 411 045. (Thesis 2016). “Influence of Exercise Alternate Leg Bound to enchancement long jump Style Hanging grade VIII Son junior high school country 8 cities gorontalo”. Thesis, Department of coaching sport, the Faculty of sport and health, the State University of Gorontalo. Supervisor I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, m. Pd and Supervisor II. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd.

The problem in this research is the ability of long jump students JUNIOR HIGH SCHOOL 8 Gorontalo has not been Maximum. Whether there is influence of Exercises Alternate Leg Bound Against increase in long jump Style Hanging in the branch Sport of Athletics on student grade VIII son junior high school 8 cities gorontalo. The purpose of the research to find out how big the influence of Exercises Alternate Leg Bound Against increase in long jump Style Hanging in the Sport of Athletics in students of class VIII son junior high school 8 cities gorontalo. Research methods. This research is a research Experiment. To test the hypothesis used testing techniques statistics deskritif and test hypotheses using a t test. results of research constitute data pre- test and post tests on testing t is obtained prices t *count* 11,14 while for the price t *table* on $\alpha = 0,05$; is known= n-1 (20-1=19) acquired as big 1,7291. Thus t *count* greater than t *table* ($t_{count} 11,14 > t_{table} = 1,7291$). Based on testing criteria test reject H_0 : if $t_{count} > t_{table}$. on $\alpha 0,05$; n-1, Therefore H_a acceptable. so it can be stated that There is the influence of Training *Alternate Leg Bound* To Increased Jump Away in branch Sport Athletics on a grade VIII Son junior high school country 8 cities gorontalo.

Keywords: *Alternate Leg Bound*, Long Jump.

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“sesungguhnya sesudah ada kesulitan ada kemudahan, maka, apabila kamu selesai dari satu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (utusan) yang lain, dan hanya kepada tuhanmu hendaklah kamu berharap’

(QS.Al-Inshirah,6-8)

“Hidupmu Adalah Tanggung Jawabmu, maka dari itu, jangan pernah berikan atau percayakan hidupmu kepada orang lain, karena sesungguhnya takdirmu ditentukan oleh dirimu sendiri”

(SAHRIL R.HASSAN)

Karya Tulisan ini kupersembahkan Kepada :

Kedua Orang Tuaku Tercinta

RONAL S.HASSAN (papa tercinta), dan SARDIANA U.BANTILAN (mama tersayang). Dimana mereka yang senantiasa berjuang dan bersusah payah tak kenal siang ataupun malam demi menyelesaikan studiku ini. Dan saya berharap suatu saat nanti ketika saya sudah mencapai jenjang kesuksesan, saya ingin mereka merasakan balasan yang setimpal dengan apa yang sudah mereka berikan kepada saya. Insha-Allah.. Amin..

Orang yang sering memotivasi dan memberikan dukungan sepenuhnya kepada saya :

Bpk. HUSAIN JURUHAMU (saya anggap sebagai bapak kedua saya) dan Ibu SURYANI HABAR (saya anggap sebagai ibu kedua saya). Om Ahmat Abdulah serta seluruh keluarga Besar yang tak dapat saya sebutkan satu persatu yang senantiasa memberikan motivasi dan dorongan serta dukungan kepada saya.

Adik-adik saya Tercinta :

Wahyudi H.Juruhamu , Rikawati Meeradji , Moh. Afandi R.Hassan, Fidia Angraini R.Hassan, Wahyuda H.Juruhamu, dan teristimewa yang paling Kecil RIONEL PUTRA. Yang senantiasa menjadi supporter saya dalam menyelesaikan study saya.

Istimewa kepada Orang Terkasih :

Melisa H.Juruhamu, yang senantiasa mendampingi saya dalam suka maupun duka, serta senantiasa mengingatkan saya akan siapa diri saya.

Teman-teman seperjuangan :

Kepelatihan angkatan 2011, yang senantiasa mengingatkan saya dan memberikan motivasi kepada saya.

ALMAMATERKU TERCINTA TEMPATKU MENIMBAH ILMU

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2016

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, Segala puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat memperoleh kekuatan dan kesehatan lahir batin dalam menyelesaikan penelitian serta penyusunan skripsi yang berjudul ***“Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 8 Gorontalo”***.

Skripsi ini disusun sebagai persyaratan akademik guna menempuh Ujian Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak hal yang turut mewarnai dalam proses penyusunan skripsi ini, baik suka maupun duka, namun berkat rahmat Allah SWT, kemauan, kerja keras serta dorongan dari banyak pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini tepat pada waktunya.

Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati maka penyusun menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

- 1) Prof.Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd Selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
- 2) Prof. Dr. Ir Mahludin Barwadi M.P Selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo.
- 3) Eduart Wolok, S.T., M.T Selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo.

- 4) Dr. Fance M. Wantu, SH., MH Selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo.
- 5) Prof. Dr. Hasanudin Fatsah, M.Hum Selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
- 6) Dr. Linje Boekoesoe, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
- 7) Risna Podungge, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
- 8) dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes Selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
- 9) Ruslan, S.Pd., M.Pd Selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
- 10) Syarif Hidayat, S.Pd, Kor M.Or, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo..
- 11) Edy Dharma P.Duhe S.Pd, M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo..
- 12) Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.p.d, selaku Pembimbing I.
- 13) Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II.
- 14) Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo., terima kasih atas semua jasa Bapak dan Ibu Dosen.

- 15) Drs. Hasyim Gani, Selaku Kepala SMP Negeri 8 Kota Gorontalo yang memberikan izin untuk melakukan penelitian khususnya pada siswa kelas VIII putra.
- 16) Raasi K.Aneta S.Pd, Selaku Guru Pamong di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo yang telah membantu dalam proses di lapangan, dan memberikan respon positif terhadap penelitian ini.
- 17) Seluruh Guru dan Staf Tata Usaha SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, Terima kasih atas bantuan Sarana dan Prasarana yang diberikan kepada peneliti selama proses penelitian.
- 18) Seluruh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo yang dengan semangat mengikuti penelitian ini.
- 19) Terimah kasih yang tidak terhingga kepada ke 2 orang tua (Ronah S.Hassan dan Sardiana U.Bantilan) serta Adik-adik saya Tercinta yang senantiasa menjadi motivasi sekaligus pendukung saya dalam proses studi saya.

Gorontalo, Oktober 2016
Penulis

(SAHRIL)
NIM.832411045

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL | |
| SURAT PERNYATAAN | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| MOTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 5 |
| 1.3 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.4 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.5 Manfaat Penelitian..... | 6 |
| 1.5.1 Manfaat Teoritis | 6 |
| 1.5.2 Manfaat Praktis | 6 |

BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS

| | | |
|-------|--|----|
| 2.1 | Kajian Teori..... | 7 |
| 2.1.1 | Hakikat Atletik..... | 7 |
| 2.1.2 | Hakikat Lompat Jauh..... | 10 |
| | a.Hakikat Teknik Dasar Lompat Jauh | 11 |
| | b.Hakikat Lompat Jauh Gaya Menggantung | 13 |
| 2.1.3 | Hakikat Latihan | 15 |
| 2.1.4 | Hakikat Pliometrik..... | 20 |
| 2.1.5 | Hakikat Daya Ledak (explosive power) | 22 |
| 2.1.6 | Hakikat Alternate Leg bound..... | 23 |
| 2.2 | Kerangka Berfikir..... | 26 |
| 2.3 | Hipotesis Penelitian..... | 28 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | | |
|-----|---------------------------------------|----|
| 3.1 | Tempat dan Waktu Penelitian..... | 29 |
| 3.2 | Desain Penelitian | 29 |
| 3.3 | Variabel Penelitian..... | 30 |
| 3.4 | Definisi Operasional Penelitian | 30 |
| 3.5 | Populasi dan Sampel..... | 30 |
| 3.6 | Teknik Pengumpulan Data | 32 |
| 3.7 | Teknik Analisis Data | 33 |
| 3.8 | Rumus Hipotesis Statistik..... | 34 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| 4.1 Analisis dan Uji Statistik Deskriptif Peningkatan Lompat Jauh | 35 |
| 4.2 Analisis Uji Statistik Variabel Penelitian Pre test..... | 35 |
| 4.2.1 Distribusi Frekuensi Pre test | 37 |
| 4.2.2 Histogram Data Pretest | 38 |
| 4.2.3 Perhitungan Rata rata Data Pre test..... | 38 |
| 4.2.4 Perhitungan dan Uji Statistik Deskriptif Variabel Pre test | 38 |
| 4.2.5 Perhitungan Varians dan Standar deviasi Variabel Pre test..... | 39 |
| 4.2.6 Uji Normalitas Data Pre test | 41 |
| 4.3 Analisis Uji Statistik Variabel Penelitian Pos test | 43 |
| 4.3.1 Distribusi Frekuensi Pos test..... | 45 |
| 4.3.2 Histogram Data Pos test..... | 46 |
| 4.3.3 Perhitungan Rata rata Data Pos test | 46 |
| 4.3.4 Perhitungan dan Uji Statistik Deskriptif Variabel Pos test..... | 46 |
| 4.3.5 Perhitungan Varians dan Standar deviasi Variabel Pos test..... | 47 |
| 4.3.6 Uji Normalitas Data Pos test..... | 49 |
| 4.4 Pengujian Homogenitas varians..... | 51 |
| 4.5 Pengujian Hipotesis Penelitian..... | 52 |
| 4.6 Pembahasan..... | 56 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|----------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan | 59 |
| 5.2 Saran..... | 59 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel :

| | | |
|---------|---|----|
| Tabel 1 | Sajian Data Hasil pretest..... | 36 |
| Tabel 2 | Daftar Distribusi Frekuensi Pre-test (X_1)..... | 37 |
| Tabel 3 | Perhitungan Varians dan Standar Deviasi Pre-Test (X_1)..... | 40 |
| Tabel 4 | Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-Test (X_1)..... | 42 |
| Tabel 5 | Sajian Data Hasil posttest..... | 44 |
| Tabel 6 | Daftar Distribusi Frekuensi (X_2)..... | 45 |
| Tabel 7 | Perhitungan Varians dan Standar Deviasi Post-Test (X_2)..... | 48 |
| Tabel 8 | Perhitungan Uji Normalitas Data Post-Test (X_2)..... | 50 |
| Tabel 9 | Perhitungan Besaran-Besaran Statistik Data (X_1) dan (X_2)..... | 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Lampiran 1 Program Latihan.....
2. Lampiran 2 Dokumentasi
3. Lampiran 3 Absen
4. Lampiran 4 SK Penelitian.....
5. Lampiran 5 Surat Keterangan Meneliti
6. Lampiran 6 Surat Rekomendasi
7. Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Meneliti
8. Lampiran 8 Tabel Didtribusi Normal Kumulatif Z
9. Lampiran 9 Tabel Distribusi t
10. Lampiran 10 Tabel Distribusi F
11. Lampiran 11 Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Lompat jauh
- Gambar 2. Tumpuan atau tolakan pada lompat jauh
- Gambar 3. Teknik pada saat melayang
- Gambar 4. Saat mendarat
- Gambar 5. Latihan Alternate Leg Bound
- Gambar 6. Histogram data pre-test
- Gambar 7. Histogram data pos-test
- Gambar 8. Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis