

**PERBEDAAN LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* DAN *DEPTH JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 1 GORONTALO**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam mengikuti Ujian
Sarjana pendidikan Pada Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

Oleh

**RUSTAM SULEMAN
NIM : 832 412 080**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2016**



SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rustam Suleman
Nim : 832 412 080
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ”**perbedaan latihan *Double Leg Bound* dan *Depth Jump* terhadap peningkatan lompat jauh Pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Gorontalo**”, merupakan skripsi sendiri, dan bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti melakukan plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, 2016
Yang Menyatakan



Rustam Suleman
Nim. 832 412 080

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PERBEDAAN LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* DAN *DEPTH JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 1 GORONTALO**


Oleh :

**RUSTAM SULEMAN
NIM : 832 412 080**

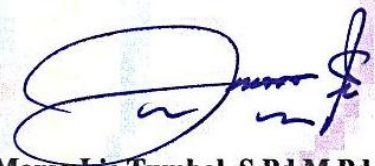
Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing I


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

Pembimbing II


Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
NIP.19760423 200501 1 015

Mengetahui:

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



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

LEMBAR PENGESAHAN

PERBEDAAN LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* DAN *DEPTH JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 1 GORONTALO

Oleh :


RUSTAM SULEMAN
NIM : 832 412 080

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Hari / Tanggal : Kamis, 15 September 2016
Waktu : 08.00 s/d selesai


1. Ucok Hasian Refiator, S.Pd, M.Pd
Nip: 19771120 200312 1 003

1.  Tgl. 11-10-2016

2. Suriyadi Datan, S.Pd, M.Pd
NIP : 198204192006041 001

2.  Tgl. 10-10-2016

3. Edy Dharma Putra Dube, S.Pd, M.Pd
Nip: 19810615 200812 1 001

3.  Tgl. 10-10-2016

4. Marna Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
Nip: 19760423 200501 1 015

4.  Tgl. 11-10-2016

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M kes
NIP . 105001101086032003

ABSTRAK

Rustam suleman, Nim 832 412 080, 2016 “Perbedaan latihan *duble leg bound* dan *dept jump* terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa putra SMP Negeri 1 Gorontalo”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd, dan pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu Apakah terdapat Perbedaan latihan *duble leg bound* dan *dept jump* terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Gorontalo.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji atau mengetahui secara ilmiah tentang pengaruh latihan *Duble Leg Bound* dan *Dept Jump* terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Gorontalo. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *Duble faLeg Bound* dan *Dept Jump* dan terprogram selama 16 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *Two Group Pre Test and Post Test Desing*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan test lompat jauh. Kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *t*.

Berdasarkan pengujian diperoleh Dari hasil perhitungan di temukan t_{hitung} sebesar 0.501 dan harga t_{tabel} 2.101 bedasarkan kriteria penelitian Terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}(1 - \frac{1}{2} \alpha)$ pada dk $n_1 + n_2 - 2 = 18$, sehinggah dapat di simpulakn bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Bound Dan Depth Jump* dalam meningkatkan Lompat Jauh pada siswa putra kelas VII SMP Neger 1 Gorontalo.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan *Double Leg Bound* dan *Depth Jump* dapat meningkatkan Lompat Jauh. Akan tetapi peningkatan yang lebih besar yaitu bentuk latihan *Depth Jump*.

Kata kunci : Latihan *Duble Leg Bound* dan *Dept Jump*, lompat jauh penelitian eksperimen *Two Group*.

ABSTRACT

Rustam suleman, Nim 832 412 080, 2016 "Differences training double leg bound and dept jump to the increase lopmpat away at male student SMP Negeri 1 Gorontalo". Sports Coaching Education Studies Program, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Edy Putra Dharma Duhe, S. Pd, M. Pd, and counselors II Marsa Lie Tumbal, S. Pd, M. Pd

As for the problem in this research that there is a difference training double leg bound and dept jump to the increase jump away at male student SMP Negeri 1 Gorontalo.

The purpose of this study was to determine the difference exercise duple leg bound and dept jump to the increase in long jump while the subjects in the study were all male students of class VII SMP Negeri 1 Gorontalo totaling 105 with all-sex male, sadangkan sampling technique using techniques random sampling with the overall sex male totaling 20 students.

The method used in this research is experiment two groups. If using two experimental study group, the exercise duple dept leg bound and jump to the increase in the long jump male student SMP Negeri 1 Gorontalo can be increased so that research can be developed experimentally twoo school group.

Based on the test were obtained from the calculation results were found thitung 0501 and 2101 ttabel price bedasarkan research criteria Thank Ha if thitung > ttabel $(1 - (1) / (2) \alpha)$ at dk $n1 + n2 - 2 = 18$, sehinggah can simpulakn that there are differences in the effects of exercise Bound And Double Leg Depth Jump in improving men's long jump in class VII student Neger 1 Gorontalo.

It can be concluded that the use of exercise Bound Double Leg Depth Jump and Long Jump may increase. But a larger increase is a form of exercise Depth Jump.

Keywords: Exercise duple leg bound and dept jump, long jump two experimental research group.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh sungguh (urusan) yang lain.
(Q.S. Al-Insyirah : 6-7)**

*Cukup kerja untuk dilakukan, dan cukup tenaga untuk bekerja.
(Rustam Suleman)*

*Kesuksesan akan lebih berarti apabila kita menjadi perantara kesuksesan orang lain.
(Rustam Suleman)*

Masalah itu sulit...
Mengenal masalah lebih sulit...
Tetapi menemukan masalah jauh lebih sulit...
(Albert Einstein)

**TIADA KEBERHASILAN YANG ABADI TANPA RIDHO ALLAH SWT
DAN RIDHO ORANG TUA, MELALUI KARYA INI
KUPERSEMBAHKAN SEBAGAI DHARMA BAKTIKU KEPADA :**

***Orang tuaku tercinta (Ardin Suleman) & (Rahma gobel)
Yang dengan sabar dan berusaha memberiku motivasi serta tak
henti-hentinya berdo'a Guna untuk ke suksesanku kelak***

**Saudariku (laila,irwan & riszki) yang selama ini telah membantu
dengan ikhlas dan mendoakanku agar menjadi yang terbaik dan
Semoga engkau menjadi manusia yang berhasil dan bisa
dibanggakan.**

**ALMAMATERKU TERCINTA
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016
KATA PENGANTAR**

بِسْمِ اللَّهِ حَمْدُ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ucapan syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, atas keagungan serta kekuasaan-Nya sehingga segala apa yang ada di dunia ini dapat terselesaikan termasuk skripsi ini, yang berjudul “perbedaan latihan *double leg bound* dan *depth jump* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo” dapat di selesaikan tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini, berbagai kesulitan dan hambatan adalah sebuah tantangan, namun berkat ridho Allah SWT usaha dan kemauan keras serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka semua hambatan dan tantangan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu, sudah sepatutnya penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada yang telah memberikan dukungan bantuan baik berupa materi maupun non materi sehingga skripsi ini dapat di selesaikan penulis.

Keberhasilan penyusunan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Olehnya pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati, sambil memohon Ridho dan Rahmat dari Yang Maha Kuasa, izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruwadi, M.P, Bapak Eduart Wolok, ST, MT, Bapak Fence M. Wantu, SH, MH, Bapak Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M. Hum selaku Wakil Rektor I, II, III, IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Ibu Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Ibu Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes, Bapak Ruslan S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I, II, III, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Bapak Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo

6. Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
7. Terima kasih kepada, Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Marsa Lie Tumbal S,Pd,M,Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan bagi penulis untuk kesempurnaan penelitian.
8. Orang tuaku tercinta (**Rahma Gobel & Ardin Suleman**) yang terus memberikan do'a, semangat dan material selama ini.
9. Kakak dan Adik-adiku : Nur laila, Ruslan, dan Riski, yang selalu mendukung saya dalam menyelesaikan studiku.
10. Seseorang yang selalu menjadi semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, yang telah banyak membantu baik material maupun spritual. (Loviana)
11. teman-teman seperjuangan angkatan 2012 jurusan pendidikan Kepeleatihan Olahraga: Yanto, Sukri, Sabran, Hamidin, Mansur, Panca. Yeti, Mega, dan yang tidak dapat disebut satu persatu yang selalu memberikan motivasi selama ini.
12. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Kesehatan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan rasa persaudaraan kepada penulis.
13. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu penulis selama studi hingga selesainya skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan berbagai pihak akan memperoleh imbalan yang setimpal dari Allah Subhana Wata'ala. *Aamiin Ya Rabbal Alamin.*

Gorontalo, September 2016
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i

HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.5.1 Manfaat Teoritis	4
1.5.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	6
2.1 Kajian Teoritis	6
2.1.1 Hakikat Lompat Jauh.....	6
2.1.2 Teknik Lompat jauh	9
2.1.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Lompat Jauh	12
2.1.4 Hakikat latihan.....	13
2.1.5 Hakikat <i>Double Leg Bound</i>	14
2.1.6 Hakikat <i>Depth jumps</i>	15
2.2 Kerangka Berpikir.....	16
2.3 Hipotesis Penelitian	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Tempat Dan waktu penelitian	18
3.1.1 Tempat.....	18
3.1.2 Waktu	

3.2	Desain penelitian	18
3.3	Variabel penelitian.....	18
3.4	Definisi Operasional Variabel	19
3.5	Populasi Dan Sampel.....	19
3.5.1	Populasi	19
3.5.2	Sampel	20
3.6	Teknik Pengumpulan Data	20
3.6.1	Instrumen Penelitian.....	20
3.7	Teknik Analisa Data	21
3.8	Hipotesis Statistik	22

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 23

4.1.	Deskripsi Hasil Penelitian Latihan <i>Double Leg Bound</i>	23
4.1.1	Analisis Dan Uji Statistik Data Hasil Tes Awal Latihan <i>Double Leg Bound</i> (X_1)	24
4.1.2	Analisis Dan Uji Statistik Data Hasil Tes Akhir Latihan <i>Double Leg Bound</i> (X_1^2).....	27
4.1.3	Uji homogenitas data kelompok latihan <i>double leg bound</i>	33
4.1.4	Analisis Dan Uji Statistik Pengaruh Latihan <i>double leg bound</i> X_1 Terhadap Peningkatan Lompat Jauh	34
4.1.5	Deskripsi Hasil Penelitian Latihan <i>Depth Jump</i>	36
4.1.6	Analisis Dan Uji Statistik Data Hasil Tes Awal Latihan <i>Depth Jump</i> (X_2^2)	37
4,1,7	Analisis Dan Uji Statistik Data Hasil Tes Akhir Latihan <i>Depth Jump</i> (X_2^2)	40
4.1.8	Pengujian Normalitas Data Latihan <i>Depth Jump</i>	43
4.1.9	Uji Homogenitas Data Kelompok <i>Depth Jump</i>	46
4.2	Analisis Dan Uji Statistik Pengaruh Latihan <i>Depth Jump</i> X_2 Terhadap Peningkatan Lopat Jauh	47
4.3	Analisis Dan Uji Statistik Perbedaan Latihan <i>Double Leg Bound</i> Dan <i>Depth Jump</i> Terhadap Peningkatan Lompat Jauh	49
4.4	Pembahasan	52
4.5	Pembahasan Tentang Lompat Jauh Dengan Perlakuan Latihan <i>Double Leg Bound</i> Dan <i>Depth Jump</i>	52
4.6	Perbedaan Latihan <i>Double Leg Bound</i> Dan <i>Depth Jump</i> Terhadap Peningkatan Lompat Jauh.....	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.2 Kesimpulan	55
5.1 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Data Hasil Penelian Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Double Leg Bound</i>	24
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Double Leg Bound</i>	25
Tabel 3	Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok latihan <i>Double Leg Bound</i> (X_1)	27
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelopok <i>Double Leg Bound</i>	28
Tabel 5	Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Tes Akhir Kelompok <i>Double Leg Bound</i>	30
Tabel 6	Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok <i>Double Leg Bound</i>	32
Tabel 7	Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir Kelompok <i>Double Leg Bound</i>	33
Tabel 8	Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan <i>Double Leg Bound</i> Terhadap Peningkatan Lompat Jauh.....	35
Tabel 9	Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok <i>Depth Jump</i>	37
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Depth Jump</i>	38
Tabel 11	Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok <i>Depth Jump</i>	40
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Depth Jump</i>	41
Tabel 13	Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok <i>Depth Jump</i>	44
Tabel 14	Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok <i>Depth Jump</i>	45
Tabel 15	Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir Kelompok <i>Depth Jump</i>	46
Tabel 16	Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan <i>Depth Jump</i> Terhadap Peningkatan Lompat Jauh.....	48

DAFTAR GAMABAR

	Halaman
Gambar 1 Rangkaian lompat jauh	8
Gambar 2 Teknik awalan lompat jauh	9
Gambar 3 Teknik Tolakan	10
Gambar 4 Gerakan Saat melayang	11
Gambar 5 Teknik mendarat	12
Gambar 6 pelaksanaan latihan <i>double leg bound</i>	15
Gambar 7 pelaksanaan Latihan <i>depth jump</i>	16
Gambar 8 Histogram Data Tes Awal Lompat jauh Pada Latihan <i>double leg bound</i>	26
Gambar 9 Histogram Data Tes Akhir Lompat Jauh Pada Latihan <i>double leg bound</i>	29
Gambar 10 Penerimaan H_0	37
Gambar 11 Histogram Data Tes Awal Lompat Jauh Kelompok <i>depth jump</i> (X_2)	39
Gambar 12 Histogram Data Tes Akhir Lompat Jauh Untuk Latihan <i>depth jump</i> (X_2^2)	42
Gambar 13 Penerimaan H_0	50
Gambar 14 Penerimaan H_a	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Penelitian.....	58
Lampiran 2 Jadwal Latihan.....	75
Lampiran 3 Program Latihan	76
Lampiran 4 Data Hasil Pre Test Dan Post Test	83
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	87
Lampiran 7 SK Penelitian	98