

**PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG BOX BOUND TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
guna mengikuti Ujian Sarjana Pendidikan*

Oleh :

ERMAN

NIM : 832 411 112



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

2017

**PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG BOX BOUND TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

Oleh :

ERMAN

NIM : 832 411 112



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

2017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erman
Nim : 832 411 112
Tempat Tanggal Lahir : Buol, 26 November 1990
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Double leg box bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”** merupakan skripsi saya sendiri, bukan merupakan karya tulis orang lain baik sebagian ataupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan namanya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat apabila kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, 2017
Yang Bertanda Tangan


The image shows a yellow revenue stamp (Meterai Tempel) with the text 'METERAI TEMPEL' at the top, a serial number '0095BADF967843316', and the value '6000' in large numbers. Below the value, it says 'TUAS RIBU RUPIAH'. A red signature is written over the stamp.

Erman
NIM : 832 411 112

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Latihan *Double leg box bound* Terhadap kemampuan Lompat Jauh
Gaya jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII
SMP Negeri 1 Telaga”.

ERMAN

NIM : 832 411 112

Telah Diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd

NIP. 19570902 198203 2 001

Pembimbing II



Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd

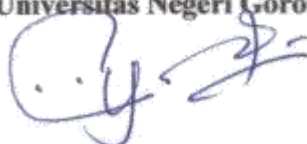
NIP. 19771120 200312 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas olahraga dan kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



Svarif Hidayat, S.Pd. Kor. M.Or

NIP.19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI YANG BERJUDUL:

**“PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG BOX BOUND TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TALAGA”**

Oleh:

**ERMAN
NIM. 832 411 112**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada :
Hari/Tanggal : Jumat, 7 April 2017.

No.	Dewan Penguji	Tanda Tangan
1.	<u>Syarif Hidayat, Spd. Kor. M.or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	
2.	<u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	
3.	<u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	
4.	<u>Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19771120 200312 1 003	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintje Boekoesoe, M. Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

ERMAN. NIM : 832 411 112 “Pengaruh Latihan double leg box bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. **Pembimbing I Dra. Hj Nurhayati Liputo, M,Pd Pembimbing II Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd.**

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Telaga masih sangat rendah.

Tujuan penelitian : Untuk mengetahui pengaruh latihan double leg box bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesis pada penelitian ini berbunyi “ada pengaruh latihan double leg box bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang meneliti tentang pengaruh latihan double leg box bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dua variabel penelitian yaitu variabel X (Double leg box bound), dan variabel Y (lompat jauh gaya jongkok), dengan prosedur penelitian “pre-test (X_1), Treatment (T), dan Post-test (X_2). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga yang berjumlah 95 orang siswa, sedangkan yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 0,2 maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang.

Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji t, dan berdasarkan hasil analisis diperoleh $t_{hitung} = 11,14$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (20-1=19) diperoleh sebesar = 1,729, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 11,14 > t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05; n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh pelatihan *Double leg box bound* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Dalam hal ini bahwa latihan double leg box bound yang dilakukan secara intensif dan terprogram dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci : Double Leg Box Bound, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

ABSTRACT

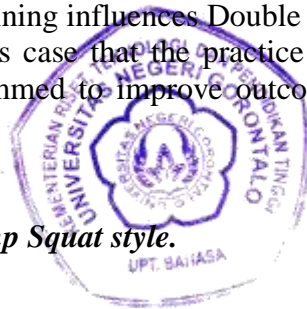
ERMAN. NIM: 832 411 112 "The Effects of Exercise double leg bound box on the ability of long jump squat style Students of Class VIII Son of SMP Negeri 1 Ponds". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. **Supervisor I Dra. Nurhayati Hj Liputo, M, Pd Advisor II Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd.**

The research was based on the fact that in general the results of the long jump at the Junior High School 1 lake is still very low.

Objective: To determine the effect of exercise double leg bound box on the ability of long jump squat style in men's class VIII students of SMP Negeri 1 Ponds. The hypothesis in this study reads "no double leg exercises influence box bound to the ability of long jump squat style". The method used in this study is an experimental method that examines the effect of double-leg exercises box bound to the ability to long jump squat style. Two research variables are variables X (Double leg box bound), and Y (long jump squat style), with research procedures "pre-test (X1), Treatment (T), and Post-test (X2). Population of this research is all boys class VIII SMP Negeri 1 Ponds, amounting to 95 students, while sampled in this study is a part of the population using the formula with a standard error of 0.2 slovin the sample in this study was of 20 people ,

Statistical tests were used to test the hypothesis of this study is the t test, and based on the analysis results obtained $t_{hitung} = 11,14$. T_{tabel} value at $\alpha = 0:05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) were obtained for $= 1.729$, thus t_{hitung} greater than t_{tabel} ($t_{hitung} = 11,14 > t_{tabel} = 1.729$). Based on testing criteria that reject H_0 : If $t_{hitung} > t_{tabel}$ at $\alpha = 0.05$; $n-1$, therefore the alternative hypothesis or H_a acceptable, so that it can be stated there are training influences Double leg box bound to the results of long jump squat style. In this case that the practice of double leg bound box conducted intensively and programmed to improve outcome long jump squat style.

Keywords: Double Leg Box Bound, Long Jump Squat style.



MOTO DAN PERSEMBAHAN

**SESUNGGUHNYA SETELAH KESULITAN ADA KEMUDAHAN, MAKA, APABILA
KAMUSELESAI DARI SATU UTUSAN KERJAKANLAH DENGAN SUNGGUH-
SUNGGUH (UTUSAN) YANG LAIN, DAN HANYA KEPADA TUHANMU
HENDAKLAH KAMU BERHARAP
(QS.AL-HAJJI : 14)**

“Kepintaran seseorang bisa diketahui dari setiap jawabannya.

Kebijaksanaan seseorang bisa diketahui dari setiap pertanyaannya”.

(“Sis Maryono Teguh”)

*“Kemenangan tidak bisa diraih tanpa
pengorbanan dan kerja keras”
(ERMAN)*

**“DALAM DEKAPAN KASIH SAYANGMU, KUPERSEMBAHKAN SEBAGAI DARMA
BAKTIKU KEPADA IBUNDAKU TERCINTA JUMIATI M LUAIS YANG TELAH
MEMBESARKANKU, MENDOAKANKU, SERTA SENANTIASA SELALU
MEMBERIKAN SEMANGAT DEMI KEBERHASILAN STUDIKU, DAN
AYAHANDAKU TERCINTA SUDIRMAN BATALIPU YANG TELAH BEKERJA
KERAS DEMI KEBERHASILAN STUDIKU SERTA SAUDARA-SAUDARAKU
YULAN SARI SUDIRMAN DAN ARMAN SUDIRMAN YANG SENANTIASA
SELALU MEMBERIKAN MOTIVASI UNTUK KEBERHASILANKU”**

***“Buat seluruh dosen-dosen yang ada di ruang lingkup Fakultas olahraga dan kesehatan,
Khususnya jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan kepelatihan Olahraga yang
senantiasa selalu memberikan pelajaran serta ilmu yang bermanfaat untuk kesuksesan
studiku”***

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPATKU MENJEMBAH ILMU
“UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO”
2017**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala berkat, rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat memperoleh kesempatan serta kesehatan untuk dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Double leg box bound* Terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo” dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna untuk menempuh ujian sarjana pendidikan pada Universitas Negeri Gorontalo (UNG), di Fakultas olahraga dan kesehatan, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.

Dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak menemui kesulitan, namun berkat ketekunan, kesabaran dan semangat penulis serta bantuan dan bimbingan dari pihak utama dosen pembimbing, kesulitan itu dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dari hati yang paling dalam dan tulus, penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Barwadi, M.P, Edwar Wolok, ST,MT, Dr. Fence Wantu, SH,MH, Prof. Dr. Hasanudin Fatsah, M.Hum, selaku pembantu Rektor I,II,III dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas olahraga dan kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan S.Pd M.Pd selaku pembantu Dekan I,II dan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.or dan Edy Dharma P.Duhe S.Pd M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

6. Dra. Hj. Nurhayati liputo, M,Pd dan Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan yang tulus dan ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Perpustakaan FOK yang selalu memberikan kesempatan untuk menggunakan fasilitas Perpustakaan.
8. Kepala Akademik/Registrasi dan staf pegawai yang senantiasa memberikan pelayanan selama studi di Universitas Negeri Gorontalo.
9. Seluruh Bapak/Ibu Dosen serta Staf Tata Usaha Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Telaga dan Seluruh staf tata usaha khususnya yang ada di lingkungan SMP Negeri 1 Telaga Kab Gorontalo yang telah berpartisipasi dalam hal perolehan informasi.
11. Kepada Siswa SMP Negeri 1 Telaga Kelas VIII Putra yang telah bersedia meluangkan waktu untuk pelaksanaan penelitian.
12. Terima kasih kepada Bpk. Junus Adam S.Pd & Kak Azwar Adam S.Pd yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian di SMP Negeri 1 Telaga.
13. Terima Kasih yang tak terhingga buat Ibundaku tercinta **Jumiati M luais**, dan Ayahku tercinta **Sudirman Batalipu** yang selalu memberikan segenap dukungan materi tanpa adanya pengeluhan, serta doa dalam setiap sujudnya. Dan adik”ku tercinta **Yulan Sari Sudirman & Arman Sudirman** serta semua keluarga yang telah mendukung dan mendoakan demi keberhasilan studiku.
14. Teman-teman Se-perjuangan, (Eliz, iqra, walfajri, Arni, Chandra, Oman, Jumran, Habibi, Jusdin, Refli, Manto, Fandli, Yopin, Andri. Yang sama-sama meneliti di SMP Negeri 1 Telaga.
15. Orang terkasih yang selalu menyayangiku baik suka maupun duka, yang telah memberikan pelajaran yang sangat berarti dalam sejarah kehidupanku. Khususnya kepada Deisi Olli S.Pd yang selalu memberikan motivasi,

petunjuk serta arti dan tujuan hidup ini. Dan selalu mendoakan demi keberhasilan bersama.

16. Teman-teman angkatan 2011 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Khususnya kelas B yang senasib dan sepejuangan dalam menuntut gelar sarjana.
17. Teman-teman PPMIB di gorontalo yang senantiasa memberikan motivasi selama studi di Universitas Negeri Gorontalo.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis menyampaikan permohonan maaf bila terdapat kekhilafan. Semoga ilmu, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, insya allah akan memperoleh pahala dari allah SWT, dan Semoga Allah SWT memberikan taufik dan hidayahnya kepada kita semua hingga akhir zaman Amiin.

Gorontalo, April 2017

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
LOGO.....	
HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Hasil Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORI KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1 Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	5
2.1.2 Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok (tuck)	7
2.1.3 Hakikat Latihan	10
2.1.4 Hakikat Power	13
2.1.5 Hakikat Double Leg Box Bound	14
2.2 Kerangka Berfikir.....	17

2.3	Hipotesis Penelitian.....	17
-----	---------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Tempat Dan Waktu Penelitian	18
	3.1.1 Tempat Penelitian.....	18
	3.1.2 Waktu Penelitian	18
3.2	Desain Penelitian.....	18
3.3	Variabel Penelitian	19
3.4	Devinisi Operasional Variabel	19
3.5	Populasi Dan Sampel	19
	3.5.1 Populasi	19
	3.5.2 Sampel.....	19
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	20
	3.6.1 Instrumen Penelitian.....	20
3.7	Teknik Analisis Data.....	21
3.8	Rumus Hipotesis	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Gambaran Peneltian	
4.2	Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	23
	4.2.1 Analisis Uji Statistik Deskriptif Variabel Peneltian Pre test (X1)	23
	4.2.2 Distribusi Frekuensi Pre Test (X1)	
	4.2.3 Perhitungan Rata Rata Data Pre Test Kemampuan Lompat Jauh	26
	4.2.4 Perhitungan Dan Uji Statistik Deskriptif Variabel Pre Test (X1)	27
	4.2.5 Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi Variabel Pre Test (X1)	27
	4.2.6 Uji Normalitas Data Pre Test (X1)	29
4.3	Analisis Uji Statistik Deskriptif Variabel Penelitian Post Test (X2)	31
	4.3.1 Perhitungan Rata Rata Post Test Kemampuan Lompat Jauh	34
	4.3.2 Perhitungan Dan Uji Statistik Deskriptif Variabel (X2)	34
	4.3.3 Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi Variabel (X2)	34
	4.3.4 Uji Normalitas Data Post Test (X2)	36

4.4	Pengujian Homogenitas Varians	38
4.5	Pengujian Hipotesis Penelitian	39
4.6	Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	46
5.2	Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Desain Penelitian	18
Tabel 2 : Sajian Data Hasil Penelitian Pre Test	24
Tabel 3 : Frekuensi Data Pre Test	25
Tabel 4 : Daftar Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Pre Test (X1).....	28
Tabel 5 : Perhitungan Uji Normalitas Data Pre Test.....	30
Tabel 6 : Hasil Data Post Test.....	32
Tabel 7 : Frekuensi Data Post Test	33
Tabel 8 : Daftar Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Post Test.....	35
Tabel 9 : Perhitungan Uji Normalitas Data Post Test	37
Tabel 10 : Perhitungan Besar Besaran Statistik Dari Peningkatan Lompat Jauh	41

Daftar lampiran

Lampiran:

Lampiran	Program Latihan.....
Lampiran	Dokumentsi Penelitian
Lampiran	Jadwal Latihan
Lampiran	Daftar Hadir Sampel Penelitian Tes Dan Perlakuan
Lampiran	Format Pre Test
Lampiran	Format Post Test
Lampiran	Tabel Distribusi Normal Komulatif Z.....
Lampiran	Tabel Distribusi t.....
Lampiran	Tabel Distribusi F.....
Lampiran	Nilai kritis L Untuk Uji Lilifor.....
Lampiran	SK Penelitian.....
Lampiran	Surat Rekomendasi.....
Lampiran	Curriculum Vitae.....

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	: Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	6
Gambar 2	: Teknik Tolakan Lompat Jauh.....	8
Gambar 3	: Teknik Melayang Lompat Jauh.....	9
Gambar 4	: Teknik Mendarat Lompat Jauh.....	9
Gambar 5	: Latihan Doble Leg Box Bound.....	15
Gambar 6	: Histogram Data Pre Test.....	26
Gambar 7	: Histogram Data Post Test.....	34
Gambar 8	: Kurva Penerimaan (H_0 Dan H_a)	43