

PERBEDAAN LATIHAN *SINGLE LEG STRIDE JUMP* DAN *STRIDE JUMP CROSSOVER* TERHADAP LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam mengikuti ujian Hasil Skripsi pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Oleh

YONIS ADAM NADU

NIM : 832 410 088



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**

PERBEDAAN LATIHAN *SINGLE LEG STRIDE JUMP* DAN *STRIDE JUMP CROSSOVER* TERHADAP LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO

SKRIPSI

Oleh

YONIS ADAM NADU

NIM : 832 410 088



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : YONIS ADAM NADU
Nim : 832410088
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan Studi : S1 Pend. Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Perbedaan Latihan *Single Leg Stride Jump* Dan *Stride Jump Crossover* Terhadap Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo”** merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik 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 plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Maret 2017
Penulis



YONIS ADAM NADU
NIM. 832410088

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

*“Perbedaan Latihan Single Leg Stride Jump Dan Stride
Jump Crossover Terhadap Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Pada Siswa Putra
Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo”*

Oleh YONIS ADAM NADU

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dra. Hj. Nurhayati Liputo, S.Pd, M.Pd
NIP. 195709021982032001

Pembimbing II



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



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

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Latihan *Single Leg Stride Jump* Dan *Stride Jump Crossover* Terhadap Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo”

YONIS ADAM NADU

832410088

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Selasa, 20 Juni 2017

Waktu : 08.00 - Selesai

Penguji

1. Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd
NIP. 19740826 200312 1 002
2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001
3. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, S.Pd, M.Pd
NIP. 195709021982032001
4. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 197711202003121003

Gorontalo, Juni 2017
Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Kesehatan


Dr. Hj. Tintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Yonis Adam Nadu. 2017. Perbedaan Latihan *Single Leg Stride Jump* Dan *Stride Jump Crossover* Terhadap Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Ucok Hasian Refiater. S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan *single leg stride jump* terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Apakah ada pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *single leg stride jump* dan latihan *stride jump crossover* dalam peningkatan lompat tinggi pada siswa putra SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg stride jump* terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Untuk mengetahui pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *single leg stride jump* dan latihan *stride jump crossover* terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh latihan *single leg stride jump* terhadap kemampuan lompat tinggi gaya guling perut. Terdapat pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap kemampuan lompat tinggi gaya guling perut. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *single leg stride jump* dan *stride jump crossover* terhadap kemampuan lompat tinggi gaya guling perut”.

Dari hasil uji perbedaan di dapati bahwa adanya perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut hal ini dapat di lihat dari hasil uji perbedaan yang mana $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,82 > 2,101$. dan latihan *single leg stride jump* lebih baik dari pada latihan *stride jump crossover* di lihat dari nilai Md. Md1 adalah 4,6 > Md2 adalah 3,6 hal ini sama halnya yang di kemukakan oleh O’Shea dalam bukunya Sajoto (1988:114) bahwa latihan beban hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan di capai”. Meskipun kedua bentuk latihan ini sama-sama berpengaruh dalam meningkatkan lompat tinggi gaya guling perut namun latihan *single leg stride jump* yang lebih baik dalam meningkatkan lompat tinggi gaya guling perut karena di lihat dari spesifik latihan dengan sasaran yang akan di capai latihan *single leg stride jump* sangat sesuai sehinggalah latihan *single leg stride jump* lebih memberikan kontribusi yang dalam meningkatkan lompat tinggi gaya guling perut.

Kata Kunci : Lompat Tinggi Gaya Guling Perut, *Single Leg Stride Jump*, *Single Leg Stride Jump*

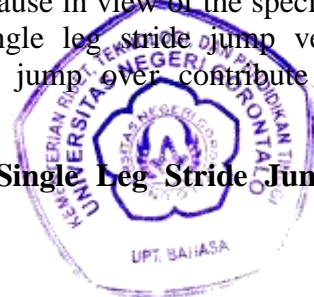
ABSTRACT

Yonis Adam Nadu. 2017. Differences in Exercise Single Leg Stride Jump and High Jump Against Crossover Style Bolsters Stomach In Men's Class VIII student SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Thesis, Sports Coaching Education Program, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, S. Pd, M. Pd, and Advisor II Ucok Hasian Refiater. S. Pd, M. Pd.

The problem in this study as follows: Is there a single leg exercises influence stride jump to the increase in high jump style bolsters stomach in male students of class VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Is there a stride jump crossover exercise influence on the increase in the high jump style bolsters stomach in male students of class VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Is there a difference between the effects of single leg exercises and exercise stride jump crossover stride in improving the high jump at the male student SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. The purpose of the study was to determine the effect of single leg exercises to increase stride jump high jump style bolsters stomach in male students of class VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. To determine the effect of exercise sride crossover jump to the increase in high jump style bolsters stomach in male students of class VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. To determine differences in the effects of exercise single leg jump stride and stride workout crossover jump to the increase in high jump style bolsters stomach in male students of class VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. The hypothesis of this study is "There is a single leg exercises influence on the ability stride jump high jump style bolsters stomach. There is a crossover jump stride exercise influence on the ability of the stomach roll style high jump. There are differences in the effects of exercise single leg stride stride jump jump and high jump crossover against the ability of the stomach roll style ".

From the difference in the test results found that the difference between the two forms of the exercise of this case can be seen from the test results where the difference $t_{score} > T_{Table}$ or $3.82 > 2.101$. and a single leg exercises stride jump better than to stride jump crossover exercise in view of the value Md_1 is $4.6 > 3.6$ Md_2 is the same as it is being addressed by O'Shea in his Sajoto (1988: 114) that weight training should be specific, in accordance with the objectives to be achieved ". Although both forms of exercise are equally influential in increasing the high jump style bolsters the stomach but exercise single leg stride jump better in improving the high jump style bolsters stomach because in view of the specific exercises with targets to be achieved exercises single leg stride jump very accordingly so that the single leg exercises stride jump over contribute in increasing the high jump style bolsters stomach.

Keywords: High Jump Style Bolsters Stomach, Single Leg Stride Jump, Jump Single Leg Stride



MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO:

‘jangan merusak apa yang kamu miliki dengan mengejar sesuatu yang tidak mungkin kau miliki. Sebab,apa yang ada padamu saat ini bisa jadi merupakan salah satu dari banyak hal yang kmu impikan’

(Mario Teguh)

‘hidup bagaikan perjuangan, hidup nikmat tanpa badai topan adalah laksana laut yang mati’

(Yonis)

Kupersembahkan kepada :

“Ayahandaku Alm. Adam Nadu dan ibundaku Almh. Sartin Uba tersayang sebagai dharma baktiku atas jarih payah merekalah dalam mengasuh dan mendidik serta mendoakan keberhasilanku. Ucapanku terimakasih sja takkan perna cukup untuk membalas kebaikan orang tua.karena itu terimalah bersembahan bakti dan cintaku untuk kalian ayah dan ibuku.”

“Kakakku tercinta Sarco Uba dan Winton Uba serta seluruh keluarga besar yang senantiasa mendoakan keberhasilanku, selalu memberikan motivasi dan menemaniku dalam suka maupun duka”

“Kekasiku tersayang, yang senantiasa menjadi penyemangat,motivasi inspirasi selalu setia menemaniku dalam suka maupun duka datng melanda dan tiada henti memberikan do'anya buat aku.”

“Teruntuk teman-teman seangkatananku yang selalu membantu, berbagi keceriaan dan melewati setiap suka dan duka selama kuliah, terima kasih banyak.’’ Tiada hari yang indah tanpa kalian semua’’.

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPATKU MENIMBAH ILMU DAN PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat yang dilimpahkan. Sehingga penulis memperoleh kekuatan serta kesehatan untuk menyelesaikan penulisan penelitian tindakan kelas ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusunan penelitian ini sebagai realisasi tri dharma perguruan tinggi khususnya dalam bidang penelitian, penelitian merupakan syarat untuk menyelesaikan program studi strata satu (S-1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Ucapan terima kasih penulis khususkan kepada Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Ucok Hasian Refiater. S.Pd, M.Pd, yang senantiasa selalu membimbing penulis hingga menyelesaikan studi.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga peneliti pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo yang memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Perguruan Tinggi,
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P, selaku Wakil Rektor I, Supardi Nani, S.E, M.Si, selaku Wakil Rektor II, Dr. Fence M. Wantu, SH.MH, selaku Wakil Rektor III dan Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Ha. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, selaku Wakil Dekan I, Dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, selaku Wakil Dekan II dan Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or, dan Edy Dharma Putera Duhe, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan dan Sekertaris Jurusan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan,

6. Bapak/Ibu dosen, dan pegawai dalam lingkungan Universitas Negeri Gorontalo,
7. Kepala SMP Negeri 8 Kota Gorontalo beserta seluruh Staf Dewan Guru dan Tata Usaha
8. Siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo yang telah berpartisipasi dalam membantu penelitian.

Akhirnya semoga penelitian ini dapat berguna bagi kita semua, khususnya dalam proses pembelajaran pendidikan keolahragaan.

Gorontalo, Maret 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LOGO UNG	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	7
2.1 Kajian Teoritis	7
2.1.1 Hakekat Atletik	7
2.1.2 Hakikat Lompat Tinggi	9
2.1.3 Hakikat <i>Single Leg Stride Jump</i> dan <i>Single Jump Crossover</i>	21
2.2 Kerangka Berpikir	23
2.3 Kajian Penelitian Yang Relevan	23
2.4 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Tempat Dan Waktu Lokasi	25
3.2 Metode Penelitian	25
3.3 Desain Penelitian	25
3.4 Variabel Penelitian	25
3.5 Definisi Operasional Variabel	26
3.6 Populasi dan Sampel	26
3.7 Teknik pengumpulan Data	27
3.8 Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.2 Pembahasan	54

BAB V PENUTUP	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

CURRICULUM VITAE