

**PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* DAN *QUICK LEAP*
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 8
KOTA GORONTALO**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Ujian Sarjana Pendidikan
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

OLEH

MOH. RISNO SANU

NIM. 832 413 044



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : Moh. Risno Sanu
Tempat tanggal lahir : Toli-Toli, 30-06-1994
Nim : 832 413 044
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : “Pengaruh latihan *side jump sprint* dan *quick leap* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo”

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan 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 normal, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah dalam buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata 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, Juli 2017



Moh. Risno Sanu
NIM :832 413 044

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul Skripsi :

**PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* DAN *QUICK LEAP*
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO**

Oleh.

**Moh. Risno Sanu
Nim. 832 413 044**

Telah Diperiksa dan disetujui untuk diuji

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II


Ukok Hasian Refrater, S.Pd, M.Pd
NIP. 197711202003121003


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

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga


Svarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or
NIP. 197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* DAN *QUICK LEAP*
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO**

Oleh

Moh. Risno Sanu
Nim. 832 413 044

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Hari/Tanggal : Selasa, 11 Juli 2017
Waktu : 09.00 - Selesai

Penguji

1. **Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd**
NIP. 195709021982032 001

1.....

2. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19760423 2005011015

2.....

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

3.....

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

4.....

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



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

ABSTRAK

Moh Risno Sanu, Nim 832 413 044. Skripsi. Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Quick Leap* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I.Ucok Hasian Refiater,S.Pd,M.Pd.dan Pembimbing II.Edy Dharma Putra Duhe, M.pd.

Adapun masalah pada penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo belum maksimal.”Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Quick Leap* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo?”penelitian ini bertujuan untuk menguji secara ilmiah tentang Pengaruh latihan *side jump sprint* dan *quick leap* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat Pengaruh latihan *side jump sprint* dan *quick leap* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa dan terprogram selama 18 pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *Two Group Pre Test and Post Test Desing*. Dengan sampel berjumlah 20 siswa SMP Negeri 8 Gorontalo. Kemudian latihan diberikan selama 18 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes Lompat jauh.Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.833 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} .sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Side jump sprint* menunjukkan harga t hitung sebesar 7,20, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar table atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Side jump sprint* memiliki pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa, sedangkan hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Quick Leap* menunjukkan harga t hitung sebesar 9,97. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar table sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan *Quick Leap* memiliki pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa.

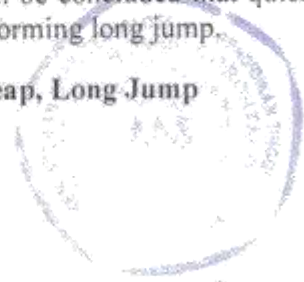
Kata kunci :*Side Jump Sprint* Dan *Quick Leap*, Lompat Jauh

ABSTRACT

Moh Risno Sunu, Student ID. 832 413 044. Skripsi. Influence of Side Jump Sprint and Quick Leap Exercises toward Long Jump Hang Style on Male Students at Grade VIII in SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Skripsi, Department of Sport Exercise Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Principal supervisor is Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd and Co-supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Problem of this research is students' ability in performing long jump in SMP Negeri 8 of Gorontalo City which is not yet maximal. Problem statement is "is there any influence of side jump sprint and quick leap exercises toward ability in performing long jump hang style of male students at grade VIII in SMP Negeri 8 of Gorontalo City?" This research aims at testing scientifically about the influence of side jump sprint and quick leap exercises toward ability in performing long jump hang style of male students at grade VIII in SMP Negeri 8 of Gorontalo City. Hypothesis of research states that there is an influence of side jump and quick leap exercises toward ability in performing long jump hang style of students. It consists of 18 meetings which are conducted 4 times in a week. It applies Two Group Pre Test and Post Test Design. Samples are 20 students in SMP Negeri 8 Gorontalo. Exercises are given 18 meetings and the final test uses long jump test. Technique of data analysis uses t test at significance level α of 0,05. Data analysis and hypothesis result it obtains t_{table} for 1.833. Test criteria states that H_0 is accepted if t_{count} is similar or lower than t_{table} , and H_0 is rejected if t_{count} is higher that t_{table} . Pre test and post test result of side jump sprint group obtain value of t count for 7,20 while from distribution list, it obtains t list for 1.83. It is found that t count value is higher than t table or t count value is out of acceptance area of H_0 . Thus, it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected. Therefore, it can be concluded that side jump sprint exercise has influence towards students' ability in performing long jump. Meanwhile, Pre test and post test result of quick leap group obtains value of t count for 9,97 while from distribution list, it obtains t list for 1.83. It is found that t count value if higher than t table or t count value is out of acceptance area of H_0 . Thus, it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected. Therefore, it can be concluded that quick leap exercise has influence towards students' ability in performing long jump.

Keywords: Side Jump Sprint and Quick Leap, Long Jump



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan berkah serta kesehatan dan kekuatan lahir batin kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memenuhi ujian Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini berbagai hambatan yang ditemui, namun berkat ridho dari Allah SWT, dan usaha serta bimbingan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan dapat diatasi. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati serta dengan hati yang tulus penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Syamsul Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir Mahludin Barwadi M.P, Supardi Nani, SE, M.si, Dr. Fance M. Wantu, SH.MH dan Prof. Dr. Hasanudin Fatsah, M.Hum, masing-masing selaku Wakil Rektor I, II, III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes, Ruslan, S.Pd, M.Pd masing-masing selaku Wakil Dekan I, II, III pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Orselaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
7. Pembimbing I Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Jurusan Pendidikan Keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Drs. H. Hasyim Gani Kepala Sekolah SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
11. Rasyid Yusuf selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan angkatan 2013 yang sepejuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selama ini telah memberikan dorongan dan bantuan baik moral maupun materil demi penyelesaian skripsi ini.

14. Terimah kasih yang tidak terhingga kepada ke 2 orang tua, (Ayah) Andi Hamsa.Sanu dan (Ibu), Ratna Gobel, serta kakak saya Nasri Sanu, Kartini Y. Minu Dan keponakan saya tercinta Moh. Fajrin N. Sanu, Moh. Sapril, Ayu Triani N.Sanu yang senantiasa menjadi motivasi sekaligus pendukung saya dalam proses studi saya.

Akhirnya penulis barharap semoga bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah bagi masing-masing dan memperoleh balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga rahmat dan berkah-Nya selalu dilimpahkan kepada kita semua hingga akhir zaman. Amin

Gorontalo, Juli 2017

Penulis

Moh. Risno Sanu
Nim. 832 413 044

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
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.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Hakikat Atletik.....	6

2.1.2 Hakikat Lompat Jauh Gaya Menggantung	8
2.1.3 Hakikat Latihan <i>Pliometrik</i>	13
2.1.4 Hakikat Latihan <i>Side Jump Sprint</i>	14
2.1.5 Hakikat Latihan <i>Quick Leap</i>	16
2.2 Kajian Relevan.	19
2.3 Kerangka Berfikir.....	19
2.4 Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
3.2 Desain Penelitian	21
3.3 Variabel Penelitian.....	22
3.4 Definisi Operasional Penelitian	22
3.5 Populasi dan Sampel.....	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data	24
3.7 Teknik Analisis Data	26
3.8 Pengujian Hipotesis	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	28
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.	28
4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif latihan <i>Side Jump Sprint</i>	28
4.1.2 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif latihan <i>Quick Leap</i>	37
4.3 Pembahasan.	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48

5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	21
Tabel 4.1 Sajian Data Hasil Lompat Jauh latihan <i>Side Jump Sprint</i>	29
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi latihan <i>Side Jump Sprint</i>	29
Tabel 4.3 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>pre test</i>	31
Tabel 4.4 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>Post test</i>	32
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data <i>Side Jump Sprint</i>	34
Tabel 4.6 Menentukan X_d dan X^2 d <i>Side Jump Sprint</i>	36
Tabel 4.7 Sajian Data Hasil Lompat Jauh latihan <i>Quick Leap</i>	37
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi latihan <i>Quick Leap</i>	38
Tabel 4.9 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>pre test</i>	40
Tabel 4.10 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>Post test</i>	41
Tabel 4.11 Uji Normalitas Data <i>Quick Leap</i>	42
Tabel 4.12 Menentukan X_d dan X^2 d <i>Quick Leap</i>	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Aktivitas Lompat Jauh gaya menggantung	8
Gambar 2.2 Cara melakukan awalan/ancang-ancang lompat jauh.	10
Gambar 2.3 Cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh.....	11
Gambar 2.4 Gerak melayang di udara dengan gaya menggantung.....	12
Gambar 2.5 Cara Melakukan Mendarat Lompat Jauh.	12
Gambar 2.6 Bentuk latihan <i>Side Jump Sprint</i>	16
Gambar 2.7 Bentuk latihan <i>Quick leap</i>	17
Gambar 3.1 Daerah Pendaratan Lompat Jauh.....	24
Gambar 4.1 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis	45

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman	
Lampiran 1 Surat Ijin Meneliti dari FOK-UNG	52
Lampiran 2 Surat Rekomendasi dari DIKNAS.....	53
Lampiran 3 SK Pembimbingan.....	54
Lampiran 4 SK Selesai Meneliti dari SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.	57
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	58
Lampiran 6 Program Latihan	63
Lampiran 7 Jadwal Latihan.....	69
Lampiran 8 Hasil Analisis Data.....	72
Lampiran 9 Tabel Uji Lilliefors.....	79
Lampiran 10 Tabel Normalitas Data.....	80
Lampiran 11 Tabel Distribusi F.....	82
Lampiran 12 Tabel uji t.....	83
Lampiran 13 Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Side Jump Sprint</i>	84
Lampiran 14 Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Quick Leap</i>	85
Lampiran 15 Absensi Peserta Penelitian.....	86
Lampiran 16 Curriculum Vitae.....	87