

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG DAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER
STUDI EKSPERIMENT PADA SISWA SMP
NEGERI 1 GORONTALO**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Oleh

Alfian Djapar

Nim 832413046



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

2017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alfian Djapar
Tempat tanggal lahir : Tolondadu, 04-04-1993
Nim : 832413046
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Lompat Kijang Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Studi Eksperimen Pada Siswa Smp Negeri 1 Gorontalo "

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

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata dikemudian hari ditemukan seluruh atau senagian 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



Alfian Djapar
Nim: 832413046

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG DAN HURDLE HOPPING TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER

Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo

Oleh

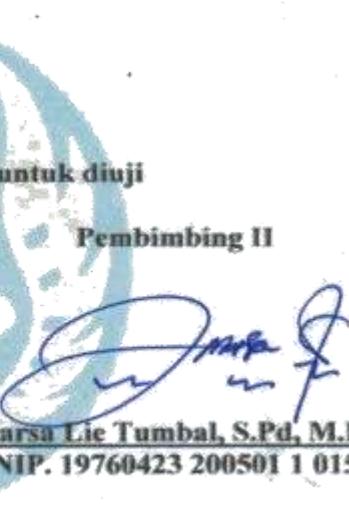
Alfian Djapar
NIM : 832 413 046

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I


Ucok Hasian Refnater, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771120 200312 1 003

Pembimbing II


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

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG DAN HURDLE HOPPING
TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER**

Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo

Oleh

Alfian Djapar

NIM : 832 413 046

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

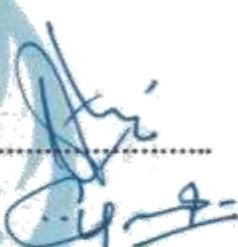
Hari/Tanggal : Selasa, 11 Juli 2017

Waktu : 09.00 - Selesai

Penguji

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

1.....


2.....

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


3.....

3. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771120 200312 1 003


4.....

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

Gorontalo, 11 Juli 2017
Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan


Dr. Hj. Limri Stockoesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Djapar, Alfian. 2017. Pengaruh Latihan Lompat Kijang Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kecepatan lari 60 Meter Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri Gorontalo. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok Hasian Refiater M.Pd, dan pembimbing II Marsa Lie Tumbal M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Apakah terdapat Pengaruh Latihan Lompat Kijang dan Hurdle Hopping Terhadap Kecepatan lari 60 Meter pada siswa kelas olahragawan SMP Negeri 1 Gorontalo? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menguji sejauh mana pengaruh yang di timbulkan oleh bentuk latihan lompat kijang dan *hurdle hopping* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas olahragawan Smp Negeri 1 Gorontalo. Dan untuk memperoleh informasi apakah ada pengaruh latihan lompat kijang dan *hurdle hopping* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas olahragawan Smp Negeri 1 Gorontalo.

Berdasarkan hasil penilitian dapat dilihat adanya pengaruh hasil dari masing-masing bentuk latihan dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok lompat kijang menunjukkan harga t hitung sebesar 6,67, sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar penerimaan Ho, sehingga disimpulkan bahwa Ha diterima dan menolak Ho.

dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Hurdle Hopping* menunjukkan harga t hitung sebesar 4,35, sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar penerimaan Ho, sehingga disimpulkan bahwa Ha diterima dan menolak Ho.

Kata Kunci : Lompat Kijang, Hurdle Hopping, Kecepatan Lari, Olahraga Atletik

ABSTRACT

Djapar, Alfian. 2017. Influence of Triple Jump and Hurdle Hopping Exercises towards 60 Meter Run Speed (An Experimental Study on Students of SMP Negeri 1 Gorontalo. Skripsi, Study Program of Sport Exercise Education, faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo9. Principal supervisor is Ucok Hasian Refiater, M.Pd and Co-supervisor is Marsa Lie Tumbal, M.Pd.

Problem statement of this research is is there any influence of triple jump and Hurdle Hopping Exercise towards 60 Meter Run speed of students in sport class in SMP Negeri 1 Gorontalo? It aims at investigating and testing in what extent triple jump and hurdle hopping exercises influence the 60 meter run speed of students in sport class in SMP Negeri 1 Gorontalo, as well as gaining information if there is any influence of any influence of triple jump and Hurdle Hopping Exercise towards 60 Meter Run speed of students in sport class in SMP Negeri 1 Gorontalo. Hypothesis of research states that there is influence of triple jump and Hurdle Hopping Exercise towards 60 Meter Run speed of students in sport class in SMP Negeri 1 Gorontalo.

Based on finding, it can be seen that there is influence of each exercise. Based on pre test and post test result, triple jump exercise gains t count for 6,67 while from distribution list, t list is 1,83. It is found that t count is higher than t list/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. Meanwhile, triple jump exercise gains t count for 4,35 while from distribution list, t list is 1,83. It is found that t count is higher than t list/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.

Keywords: Triple Jump, Hurdle Hopping, Run Speed, Athletic Sport

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai(dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sesungguhnya (urusan) yang lain”

(Alam Insyiroh : 6-7)

“Hidup bagaikan perjuangan, hidup nikmat tanpa badai topan adalah laksana laut yang mati”

Karya ini kupersembahkan kepada orang orang yang berada dalam hati
saya diantraranya:

kepada orang tuaku yang terinta yaitu bapak Suaib Djapar dan ibu Yuniar Lapa(Alm), dan ibu tiriku serta keluarga yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa, yang tak pernah lelah dan selalu memberikan bimbingan dan nasehat.

Kakak kakak saya yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan bekerja keras untuk menjalani hidup ini.

Kekasihku Siti Anggun Tontoli yang selalu memberi semangat dan motivasi, perhatian dan kasih sayang yang tak henti hentinya kepada saya, terimah kasih sayangku.

Teruntuk teman teman ppl2, teman teman kks dan teman teman seangkatan pko 2013 yang selalu membantu,berbagai kecerian dan melewati setiap suka dan duka selama kuliah, terimah kasih banyak “tiada hari yang indah tanpa kalian semua”

Teruntuk sahabat sahabatku, Masrin, Faldi, Zul, Risno, Izhar, Ahmad Inal. Terimah kasih kalian sudah memberikanku semangat, motivasi, dan dukungan sampai saat ini.

Teruntuk teman seperjuanganku, Rosi(Sepeda), terimah kasih telah menemaniku di setiap langkah ini yang tak pernah kenal lelah dan selalu ada di setiap aku membutuhkanmu.

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

KATA PENGANTAR

Bismillahhirrohmanirrohim...

Segala puji serta syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Studi Eksperimen Pada Siswa Smp Negeri Lgorontalo”.

Salawat serta salam tidak lupa peneliti curahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang telah menjadi uswah hasanah bagi para pengikutnya, sehingga dapat melahirkan peradaban baru di dunia ini, yaitu peradaban islam yang tidak pernah goyah oleh perkembangan zaman.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat pencapaian gelar Sarjana (S.Pd) di Universitas Negeri Gorontalo (UNG). Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Edward Wolok, ST. MT, Dr. Fence Wantu, SH. MH, Prof. Dr. H. Hasanuddin Fatsah, M.Hum, masing-masing menjabat selaku wakil Rektor I, II, III dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan, M.Pd, masing-masing menjabat selaku wakil Dekan I, II dan III Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat, M.or, dan Edy D.P Duhe, M.Pd, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olah Raga Universitas Negeri Gorontalo.

6. Ucok Hasian Refiater, M.Pd, selaku Dosen Penasehat Akademik.
7. Ucok Hasian Refiater, M.Pd, M.Pd, dan Marsa Lie Tumbal, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Pembimbing II.
8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olah Raga Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Kepada yang teristimewa untuk keluargaku khususnya kedua orang tua, ayah, ibu, kakakku, kakak iparku dan keponakanku tercinta yang senantiasa memberikan semangatnya serta tiada bosan mendoakan kepada penenliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada wanita yang aku sayangi setelah ibuku, yang kelak akan menjadi pendamping hidupku yang selalu memberikan doa untuk setiap kesuksesanku.
11. Sahabat seperjuangan di PKO angkatan 2013 khususnya kelas B semoga kekeluargaan kita akan teus terjalin sampai kapan pun.

Serta kepada semua piha-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, mudah-mudahan segala bantuan yang telah diberikan mendapat balasan oleh Allah SWT. Akhir kata, semoga skripsi ini bermafaat bagi para pembacanya. Amin Yarabbal'alamin.

Gorontalo, Juli 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
 BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	 4
2.1 Hakikat Atletik	4
2.2 Hakikat Lari 60 Meter	5
2.3 Hakikat Latihan	10
2.4 Hakikat Plyometrik	12
2.5 Kekhususan Program Latihan Lompat Kijang	13
2.6 Hakikat Hurdle Hopping	16
2.7 Kerangka Berfikir	18
2.8 Hipotesis Penelitian	18
 BAB III METODE PENELITIAN	 19

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	19
3.1.1 Tempat.....	19
3.1.2 Waktu Penelitian	19
3.2 Variabel Penelitian	19
3.3 Desain Penelitian	19
3.4 Definisi Operasional Variabel	20
3.5 Populasi dan Sampel	20
3.5.1 Populasi	20
3.5.2 Sampel	20
3.6 Instrumen Penelitian	21
3.7 Teknik Pengumpulan Data	22
3.8 Analisis Data	22
3.9 Hipotesis Statistik	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	25
4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif Latihan Lompat Kijang	25
4.1.2 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	35
4.2 Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Desain Penelitian	19
Tabel 2 Sajian Data Hasil Kecepatan Lari latihan Lompat Kijang	26
Tabel 3 Distribusi Frekuensi latihan Lompat Kijang	27
Tabel 4 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>pretes</i>	29
Tabel 5 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>Posttest</i>	30
Tabel 6 Uji Normalitas Data Lompat Kijang	32
Tabel 7 Menentukan X_d dan X^2d Lompat Kijang	34
Tabel 8 Sajian Data Hasil Lompat Jauh latihan <i>Hurdle Hopping</i>	36
Tabel 9 Distribusi Frekuensi latihan <i>Hurdle Hopping</i>	37
Tabel 10 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>pretest</i>	39
Tabel 11 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>Posttest</i>	40
Tabel 12 Uji Normalitas Data <i>Hurdle Hopping</i>	42
Tabel 13 Menentukan X_d dan X^2d <i>Hurdle Hopping</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Teknik start jongkok	7
Gambar 2 Teknik memasuki garis finish	8
Gambar 3 Latihan Lompat Kijang	15
Gambar 4 Latihan <i>Hurdle hopping</i>	17
Gambar 5 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis Lompat kijang	35
Gambar 6 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis <i>Hurdle Hopping</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Program Latihan	52
Lampiran 2 Jadwal Latihan	58
Lampiran 3 Hasil Analisis Data	61
Lampiran 4 Dokumentasi	70
Lampiran 5 Tabel Uji Lilliefors.....	75
Lampiran 6 Table Normalitas Data	76
Lampiran 7 Tabel Distribusi F	78
Lampiran 8 Tabel uji t	80