

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* DAN *HIGH BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Telaga)

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyaratan Ujian Skripsi Pada
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo*

OLEH

Abdul Harist S. Labajo

Nim: 832 411 069



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

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abdul Harist S. Labajo

Nim : 832 411 069

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* Dan *High Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi eksperimen Pada Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Telaga)

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kejarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata dikemudian hari terbukti melanggar pernyataan tersebut di atas, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Gorontalo, November 2017



Abdul Harist S. Labajo

832 411 069

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* DAN *HIGH BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Telaga)



Oleh.

Abdul Harist S. Labajo

Nim: 832 411 069

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi.

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

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

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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* DAN *HIGH BOX JUMP*
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Telaga)

Oleh.

Abdul Harist S. Labajo

Nim: 832 411 069

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Dosen Penguji.

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd (.....)
NIP :19740826 200312 1 002
2. Drs Ruskin, M.Pd (.....)
NIP :19571231 198603 1 026
3. Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd (.....)
NIP :19570902 198203 2 001
4. Svarif Hidavat, S.Pd Kor, M.Or (.....)
NIP : 19790403 200501 1 003

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahragah Dan Kesehatan
Universiti Negeri Gorontalo



Dr. Hj Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP : 19790403 200501 1 003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Siapa yang bersungguh sungguh pasti akan berhasil

Siapa bersabar pasti akan beruntung

Siapa yang menempati jalannya akan sampai ke tujuan

“Sukses Bukanlah Final, Gagal Bukanlah Fatal; Dan Keberanian Untuk Melanjutkan Adalah Hal Yang Paling Utama “ (Abduh Harist)

Demii Sebaris Pengharapan Serta Gurat Makna Yang Terukir Meski Tersembunyi Di Beningnya Air Mata Bahagia Dan Serpihan Pengorbanan, Dan Demii Curahan Duka Yang Sempat Hadir Hingga Air Mengalir, Atas Ridho Allah SWT Kupersembahkan Karya Nyata Penuh Asi Ini Sebagai Wujud Darma Yang Kubaktikan.

Kepada Mereka:

Ayah Tersayang, Slamam L. Labadjo

Ibu Tercinta, Almarhuma Sitima T. Badah

Yang Telah Membesarkan Dan Mendidiku Dengan Penuh Kasi Sayang Serta Senantiasa Berdoa Demii Keberhasilanku Dan Kebahagiaanku.

Teruntuk Istriku Servina A.Tanua, Dan Kakak-Kakakku Serta Adikku Tercinta: Yang Selaluh Memberi Motivasi Dan Mendoakan Untuk Keberhasilan Studiku.

ALMAMATRKU TERCINTA

TEMPAT AKU MENIMBAH ILMU

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2017

ABSTRAK

ABDUL HARIST S. LABAJO, Nim 832 411 069. 2017. Perbedaan Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* Dan *High Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ibu Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan pembimbing II bapak Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang perbedaan Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* dan *High Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat perbedaan Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* dan *High Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga 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 dibagi dalam dua kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 10 sampel SMP Negeri 1 Telaga. 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 1.83 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} . Oleh karena itu t_{hitung} lebih besar dari $t_{tabel}(1.83)$, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian.

Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* latihan *Side jump sprint* dan *High Box Jump* menunjukkan harga t hitung *side jump sprint* sebesar 6.10 dan *high box jump* sebesar 13,82 kemudian uji t perbedaan sebesar 5,393, 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 di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Side jump sprint* dan *High box jump* memiliki pengaruh terhadap Kemampuan lompat jauh pada siswa.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat perbedaan Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* Dan *High Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Kata Kunci : Latihan *Side Jump Sprint*, Latihan *High Box Jump* dan Lompat jauh gaya jongkok.

ABSTRACT

ABDUL HARIST S. LABAJO, Nim 832 411 069. 2017. Differences Effect of Sprump Jump Side And High Box Jump Against The Long Jump Skill Strength In Students of SMP Negeri 1 Telaga. Thesis, majoring in Sport coaching, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Advisors I Mrs. Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and mentor II of Mr. Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or.

The purpose of this study is to test scientifically about the difference of Side Jump Sprint and High Box Jump Against the Ability of Long Jump Skirt Style at Students of SMP Negeri 1 Telaga. The hypothesis of this research is that there is a difference in the effect of Side Jump Sprint and High Box Jump Training on the Long Jump Skill Strength in Students of SMP Negeri 1 Telaga and programmed for 18 meetings with frequency 4 times a week, the design of this study using the research design Two Group Pre Test and Post Test Design. With a sample of 20 students divided into two groups, each group totaling 10 samples of SMP Negeri 1 Telaga. Then the exercises are given for 18 meetings and in the final test using the Long jump test.

Technique of data analysis is by using t test formula at significant level $\alpha = 0,05$ in hypothesis test data analysis, obtained tabel equal to 1.83 according to testing criterion that accept H_0 if t_{count} equal to or less than t_{table} . While decline H_0 if t_{count} bigger than t_{table} . Therefore t_{count} is bigger than t_{table} (1.83), hence result of analysis indicate reject H_0 which mean accept H_a or accept research hypothesis.

From the test result of pre test and post test of exercise of Side jump sprint and High Box Jump show price t_{count} side jump sprint of 6.10 and high box jump equal to 13,82 then t test of difference of 5,393, while from distribution list obtained t_{table} price equal to 1.83. It turns out that the price of t_{count} is greater than $t_{list / table}$ or the price t_{count} has been outside the receiving area of H_0 , so it can be concluded that H_a accepted and rejected H_0 . So it can be concluded that the exercises of Side jump sprint and High box jump have an influence on the ability of long jump on students.

Thus the conclusion of the analysis is that there is a difference in the Effect of Side Jump Sprint And High Box Jump Against The Long Jump Skill Strength In Students of SMP Negeri 1 Telaga.

Keywords: Sprinter Side Jump Training, High Box Jump Training and Long jump style squat.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat 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. 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.PdKor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

7. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or 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. Ibu Oca Polontalo, S.Pd selaku kepala Sekolah SMP Negeri 1 Telaga.
11. Bapak Junus Adam, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Telaga.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan angkatan 2011 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.

Akhirnya penulis berharap 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, November 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Lompat Jauh.....	8
2.1.2 Hakikat Kecepatan Lari	18
2.1.3 Hakikat Latihan pliometrik.....	21
2.1.4 Hakikat Daya ledak Otot tungkai.....	25
2.1.5 Hakikat Latihan <i>Side Jump Sprint</i>	26

2.1.6 Hakikat Latihan <i>high Box Jump</i>	27
2.2 Kajian Relevan.	31
2.3 Kerangka Berfikir.....	31
2.4 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.2 Desain Penelitian	33
3.3 Variabel Penelitian.....	34
3.4 Definisi Operasional Penelitian	34
3.5 Populasi dan Sampel.....	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data	36
3.7 Teknik Analisis Data	39
3.8 Pengujian Hipotesis	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	43
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.	43
4.1.1 Analisis dan Uji statistik deskriptif latihan <i>side jump sprint</i> X ₁	44
4.1.2 Analisis dan Uji statistik deskriptif latihan <i>high box jump</i> X ₂	55
4.2. Analisis dan Uji Statistik Perbedaan Pengaruh	65
4.3 Pembahasan.	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Saran.	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1	Rancangan Penelitian.....	33
Tabel 4.1	Sajian data Kemampuan Hasil <i>side jump sprint</i>	44
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi <i>side jump sprint</i>	45
Tabel 4.3	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi <i>Pretest</i>	47
Tabel 4.4	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi <i>Posttest</i>	48
Tabel 4.5	Uji Normalitas Data.....	50
Table 4.6	Menentukan X_d dan X^2_d	53
Tabel 4.7	Sajian data Kemampuan Hasil <i>High Box Jump</i>	55
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi <i>High Box Jump</i>	56
Tabel 4.9	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi <i>Pretest</i>	58
Tabel 4.10	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi <i>Posttest</i>	59
Tabel 4.11	Uji Normalitas Data.....	61
Table 4.12	Menentukan X_d dan X^2_d	64
Tabel 4.13	Perhitungan Besaran – Besaran Statistik Dari Lompat jauh.....	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Aktivitas Lompat Jauh	11
Gambar 2 Cara melakukan awalan/ancang-ancang lompat jauh.	12
Gambar 3 Cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh.....	14
Gambar 4 Gerak melayang di udara dengan gaya jongkok.	15
Gambar 5 Cara Melakukan Mendarat Lompat Jauh.	16
Gambar 6 Rangkaian Lari cepat.....	18
Gambar 7 <i>High Box Jump</i>	29
Gambar 8 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis <i>side jump sprint</i>	45
Gambar 9 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis <i>high box jump</i>	54
Gambar 10 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis perbedaan	69

DAFTAR ISI

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Meneliti dari FIKK-UNG	1
Lampiran 2 Surat Rekomendasi dari DIKNAS.....	2
Lampiran 3 SK Pembimbingan.....	3
Lampiran 4 SK Selesai Meneliti dari SMP Negeri 1 Telaga.	4
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	5
Lampiran 6 Program Latihan dan Jadwal Latihan.	6
Lampiran 7 Hasil Analisis Data.	7
Lampiran 8 Tabel Uji Lilliefors.....	8
Lampiran 9 Table Normalitas Data.....	9
Lampiran 10 Tabel Distribusi F.	10
Lampiran 11 Tabel uji t.....	11
Lampiran 12 Data Hasil Pre test dan Posttest	12
Lampiran 13 Absensi Peserta Penelitian.....	13
Lampiran 14 Curriculum Vitae.....	14