

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN LOMPAT VERTICAL DAN  
HORIZONTAL TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kabilia  
Kabupaten Bone Bolango)

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi salah satu Persyaratan dalam mengikuti Ujian  
Sarjana pendidikan*

**OLEH**

**ALQISHASH JUSUF**

**832 412 008**



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

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **ALQISHASH JUSUF**  
NIM : 832 412 008  
Prodi/jurusan : S1 Pend. Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan

Judul Skripsi : "Perbandingan Pengaruh Latihan Lompat Vertical Dan Horizontal Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gongkok (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango)

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan penulis sendiri dan sepanjang pengetahuan peneliti, tidak berisi Materi yang dipublikasikan atau tertulis oleh orang lain telah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi S1 di perguruan tinggi, kecuali pada suatu bagian-bagian yang tertentu dan yang peneliti ambil sebagai acuan. Apabila ternyata terbukti pernyataan ini tidak benar, Sepenuhnya menjadi sebuah tanggung jawab peneliti sendiri.

Gorontalo, Desember 2017



  
**ALQISHASH JUSUF**  
**NIM : 832 412 008**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN LOMPAT VERTICAL DAN  
HORIZONTAL TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK**  
**(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kabilia  
Kabupaten Bone Bolango)**

Oleh:

**ALQISHASH JUSUF**

832 412 008

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



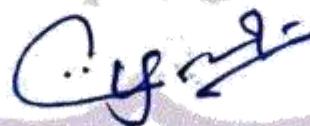
Dr. Hartono Hadjarati M.Pd  
NIP. 19740826 200312 1 001

Pembimbing II

  
Syarif Hidayat M.Or  
NIP.19790403 200501 1 003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Syarif Hidayat M.Or  
NIP.19790403 200501 1 003

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

### SKRIPSI YANG BERJUDUL : PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN LOMPAT VERTICAL DAN HORIZONTAL TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Kabilo  
Kabupaten Bone Bolango)

Oleh:  
**ALQISHASH JUSUF**  
832 412 008

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/tanggal : Jum'at /29/12/2017  
Waktu : 14:00

Nama Penguji

1. Dr. Hartono Hadjarati M.Pd  
NIP. 19740826 200312 1 001

2. Syarif Hidayat M.Or  
NIP. 19790403 200501 1 003

3. Drs. Ruskin M.Pd  
NIP.19571231 198603 1 026

4. Dra. Hi Nurhayati Liputo M.Pd  
NIP. 19570902 198203 2 001

Tanda Tangan

Tanggal

1. ..... (.....)

2. ..... (.....)

3. ..... (.....)

4. ..... (.....)



## ABSTRAK

**Alqishash Jusuf . NIM: 832412008, Tahun 2017. Skripsi: “Perbandingan Pengaruh Latihan Lompat Vertical Dan Horizontal Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok”. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd Dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or**

Adapun masalah dalam penelitian ini yaitu; Apakah terdapat pengaruh latihan lompat vertical terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (studi eksperimen pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabilia Kabupaten Bone Bolango), Apakah terdapat pengaruh latihan lompat horizontal terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (studi eksperimen pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabilia Kabupaten Bone Bolango), Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan lompat vertical dan horizontal terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (studi eksperimen pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabilia Kabupaten Bone Bolango)

Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian ini adalah desain two group pre test post test design. Untuk mengukur kemampuan lompat jauh menggunakan tes lompat jauh. Anggota populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kabilia berjumlah 154 orang dan sampel berjumlah 20 orang Teknik analis data menggunakan teknik uji t.

Dari hasil pengujian pree test dan post test dengan uji t penelitian latihan lompat *vertical* Terhadap Lompat Jauh Gaya jongkok menunjukkan harga  $t_{hitung} = 2.02$ . Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha=0.05$ ; dk  $n_1+n_2-2=18$  diperoleh harga sebesar 1.73, dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 2.02 > t_{tabel} = 1.73$ ). Sedangkan untuk lompat *horizontal* Terhadap Lompat Jauh Gaya jongkok menunjukkan harga  $t_{hitung}=2,34$ . Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha=0.05$ ; dk  $n_1+n_2-2=18$  diperoleh harga sebesar 1.73, dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 2,34 > t_{tabel} = 1.73$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , Sementara untuk korelasi hasil pengujian diperoleh  $t_{hitung}=-6.53$ . Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha=0.05$ ; dk  $n_1+n_2-2=18$  diperoleh harga sebesar 1.73. dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 6.53 > t_{tabel} = 1.73$ ). Oleh karena itu hipotesis alternative atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat di nyatakan terdapat Perbandingan Pengaruh Latihan Lompat *Vertical* dan lompat *Horizontal* Terhadap Kemampuan *Lompat Jauh Gaya Jongkok* (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kabilia Kabupaten Bone Bolango)

**Kata Kunci :** Lompat Vertical, Lompat Horizontal, Lompat Jauh, Gaya Jongkok

## ABSTRACT

**Alqishash Jusuf. NIM: 832412008, Year 2017. Thesis: "Comparison of Effects of Vertical And Horizontal Jump Exercises on Jump Skill Style Long Jump". Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport And Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd And Advisor II Syarif Hidayat, M.Or**

The problem in this research is; Is there any effect of vertical jump exercise on the ability of long jump style squatting (experimental study on X SMA Negeri 1 Kabilia Kabupaten Bone Bolango), Is there any effect of horizontal jump exercise on the ability of long jump style squatting (experimental study on students of class X SMA Negeri 1 Kabilia Kabupaten Bone Bolango), Is there a difference in the effect of vertical and horizontal jump exercises on the ability of long jump style squatting (experimental study on students of class X SMA Negeri 1 Kabilia Bone Bolango District)

Method in this research is experiment. The design of this research is two group design pre test post test design. To measure the ability of long jump using a long jump test. Members of the population in this study were all students class X Class SMA Negeri 1 Kabilia amounted to 154 people and the sample amounted to 20 people Technique data analyst using t test technique.

From the test result of pre test and post test with t test of vertical jump exercise to Long Jump Squatting style shows  $t_{count}$  price = 2.02. The  $t_{table}$  value at  $\alpha = 0.05$ ; dk  $n_1 + n_2 - 2 = 18$  obtained the price of 1.73, thus  $t_{count}$  is bigger than  $t_{table}$  ( $t_{count} = 2.02 > t_{table} = 1.73$ ). As for the horizontal jump to the Long Jump Squatting style shows the price  $t_{count} = 2.34$ . The  $t_{table}$  value at  $\alpha = 0.05$ ; dk  $n_1 + n_2 - 2 = 18$  obtained the price of 1.73, thus  $t_{count}$  is greater than  $t_{table}$  ( $t_{count} = 2.34 > t_{table} = 1.73$ ). Based on the testing criteria that reject  $H_0$ : if  $t_{count} > t_{table}$ , While for the correlation of test results obtained  $t_{count} = -6.53$ . The  $t_{table}$  value at  $\alpha = 0.05$ ; dk  $n_1 + n_2 - 2 = 18$  obtained the price of 1.73. so  $t_{count}$  is bigger than  $t_{table}$  ( $t_{count} = 6.53 > t_{table} = 1.73$ ). Therefore, alternative or  $H_a$  hypothesis can be accepted, so it can be stated there is Comparison of Effect of Vertical Jump Exercise and Horizontal Jump on Long Jump Skill Style (Experimental Study on Grade X Student of SMA Negeri 1 Kabilia Kabupaten Bone Bolango)

**Keywords:** Vertical Jump, Horizontal Jump, Long Jump, Squat Style



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah apa apa yang pada diri mereka " (Q.S. Ar – Ra'd ; 11)

Ilmu tanpa Amal bagaikan Pohon Tanpa Buah, dan Amal Tanpa Ilmu bagaikan tanah kering (gersang) tanpa pohon apalagi mengharapkan buah. (AQJ)

Tanpa Cinta Kecerdasan itu Berbahaya dan tanpa Kecerdasan Cinta itu Lemah (AQJ)

Kami Petani dan Miskin di mata orang kota kemiskinan adalah Kesalahan, Tapi Mereka Lupa bahwa apa yang Mereka Makan itu Lahir dari Suar KERINGAT KAMI PETANI (P.A.T)

Kesuksesan seorang Pria karena ada Wanita Hebat di belakannya. (AQJ)

Kupersembahkan karya ini wujud dharma baktiku kepada orang-orang yang kusayangi dan kucintai. Terutama kedua orang tuaku yang amat aku cintai ayah (Marten Jusuf) dan ibu (Istin Jasin ) yang begitu sabar dan tabah dalam mengasuh dan membesarkanku, menyayangiku, membimbingku dengan penuh kasih sayang dan berjuta nasihat, membiayai studiku dan mendoakanku demi keberhasilan studiku

- Buat Kakak dan adikku (Ka Fathir, dan Mutia, Marifat,Mursyid,Mifta) yang senantiasa membuntuku, mendoakanku dan sangat mendambakan keberhasilanku.
- Untuk semua keluarga besarku JUSUF & JASIN yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu berusaha memotivasi aku untuk lebih sabar dan banyak berdoa untuk mencapai keberhasilanku

ALMAMATERKU TERCINTA  
TEMPAT AKU MENIMBA ILMU  
UNIVESITAS NEGERI GORONTALO

2017

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Untaian kalimat syukur dari lubuk hati yang paling dalam hamba haturkan kepada Allah SWT, karena atas segala nikmat-Nya, baik berupa nikmat, baik berupa nikmat kesehatan, kekuatan, kesempatan dan kesanggupan yang di berikan sehingga penulis dapa tmenyelesaikan skripsi ini dengan judul **Perbandingan Pengaruh Latihan Lompat Vertical Dan Horizontal Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kabilia Kabupaten Bone Bolango)**

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak dipersulit dengan berbagai macam tantangan, serta cobaan, karena dengan berkat kesabaran, keikhlasan hati, ketulusan jiwa, dan semangat kerja serta bantuan dari dosen Penasehat Akademik **Syarif Hidayat S.Pd Kor M.Or** dan dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 sehingga bisa selesai dengan baik.

Oleh karena itu dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati saya sebagai peneliti ingin ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. **Ayah** saya dan **Ibu** saya tercinta yang sangat saya banggakan, yang selalu memberi semangat dan doa kepada saya selama saya melakukan kegiatan perkuliahan dan penyusunan hasil penelitian saya sendiri.
2. Tak lupa pula aku ucapan banyak terima kasih kepada pembimbingKu sekaligus **IMAMKU AL – IMAM AL – HABIB MUHAMMAD EFENDY AL – AEYDARUS BAALLAWY**, atas BERKAHMULAH saya dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawabku sebagai seorang anak.. kepada kawan diskusi saya, saksi sekaligus pelaku sejarah tahun 98 kawan **RUSLI SALAMANYA S.Ip** rumahmu bagaikan sebuah Perpustakaan bagiku, dan tak lupa pula kepada **PENGURUS MAJELIS MUHYIN NU FUUS GORONTALO** yang telah memberikan semangat dan dorongan untuk menyelesaikan studi akhir sampai meraih sarjana,
3. **Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd** selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.

4. **Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes** selaku Dekan Fakultas Olahrag dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. **Risna Podungge, S.Pd M.Pd.** selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahrag dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
6. **dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes** selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahrag dan Kesehatan Uneversitas Negeri Gorontalo
7. **Ruslan S,Pd M.Pd** selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahrag dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
8. **Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or** selaku ketua jurusan dan **Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd M.Pd** selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahrag Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
9. Terima kasih kepada bapak **Dr. Hartono Hadjarati S.Pd. M.Pd** selaku pembimbing I yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi.
10. Terima kasih kepada bapak **Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or** sebagai pembimbing II sebagai Penasehat Akademik yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
12. Terima kasih kepada saudara kandung saya yang selalu member dukungan dan doanya yang kusebut namanya AlFathir Jusuf S.Pd, Cut Mutia Jusuf, Marifat Jusuf, Mursyidullatif Jusuf dan Mifta Huljannah Jusuf.
13. Teman – teman seangkatan 2012 Mahasiswa Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga dan lebih khususnya teman – teman kelas A, yang selalu sejalan, senasib dan seperjuangan dalam menuntut ilmu olahraga di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
14. Guru pamong bapak Irvan Hasty S.Pd, dan teman – teman PPL 2 SMK NEGERI 2 Kota Gorontalo , (Emil , Aan, Alim, , dll), terima kasih atas kebersamaan dan kerjasamanya.
15. Terima kasih pula aku ucapan kepada Sekolah SMA NEGERI 1 KABILA tempat Penelitiaku dan tak lupa pula ucapan **kepada bapak Yantje Hulukati S.Pd** dan **Ibu Hi. Nariman Bumulo S.Pd** selaku Guru yang telah

membantu selama penelitian, tak ada yang dapat saya berikan melainkan rasa ucapan terima kasih dan gelar ini sebab tanpa bantuan kalian penelitian saya tidak selesai.

16. Teman-teman KKS tahun 2016 Desa Dulupi, Kecamatan Dulupi, Boalemo yang tidak dapat disebut satu persatu namanya terima kasih atas kerjasamanya.
17. Teman-teman Paguyuban **PAPMIB – G, KAWAN – KAWAN LMND, HMI** dan Pengurus **SENAT MAHASISWA FOK TAHUN 2015** yang selalu membuat cerita yang tak ada hentinya namun cerita itu menjadi tawa kita di setiap waktu.
18. Teman sekaligus sahabat terbaik, (kawan Ilham, Samad, Harpin, kawan allan, bahar hamdan,). Tak lupa pula kepada kawanku yang telah membantu membuat video kawan febrianto sahi. Terima kasih atas kebersamaan dan kerjasamanya.
19. Dan tak lupa pula kepada kekasihku **SINTIA IBRAHIM** yang selalu memberikan dorongan dan semangat sekaligus yang nantinya akan menjadi teman hidupku, makasih yach, atas semua pengorbanan yang telah kau berikan padaku..
20. Keluarga besar saya, kerabat – kerabat terhebat saya, sahabat terbaik saya, dan yang selalu memotivasi, memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan penelitian ini.

Penulisan hasil penelitian ini masih banyak kekurangan dan belum sempurna. Oleh karena itu, masukan kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan dalam menyusun hasil skipsi ini

semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya serta Ridho kepada kita semua. *Amin Yaa Rabbal Alamin.*

Gorontalo, Desember 2017  
PENULIS

ALQISHASH JUSUF

## DAFTAR ISI

Halaman

### HALAMAN JUDUL

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv

### BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	5
1.3. Rumusan Masalah .....	5
1.4. Tujuan penelitian .....	5
1.5. Manfaat Penelitian .....	6

### BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS

2.1 Deskripsi Teori .....	7
2.1.1 Pengertian Atletik .....	7
2.1.2. Hakikat Lompat Jauh .....	7
2.1.3 Tujuan Lompat Jauh .....	9
2.1.4 Teknik lompat Jauh Gaya Jongkok .....	9
2.1.5. Hal yang harus di hindari dan di utamakan dalam lompat jauh .....	13
2.1.6. Bak Lompat Jauh .....	14
2.1.7. Hakikat Latihan Metode <i>Plyometric</i> .....	15
2.1.8. Hakikat <i>Vertical Jump</i> .....	16
2.1.9. Hakikat <i>Horizontal Jump</i> .....	17
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan .....	19
2.3 Kerangka Berpikir .....	20
2.4 Hipotesis Penelitian .....	21

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	22
3.2. Jenis Penelitian .....	22
3.3. Desain Penelitian .....	22
3.4. Variable Penelitian .....	23
3.5. Definisi Operasional Variable .....	23
3.6. Populasi dan Sampel .....	23
3.6.1. Populasi .....	23
3.6.2. Sampel .....	23
3.7. Intrument Penelitian .....	24

3.8. Teknik Pengumpulan data.....	24
3.9. Teknik Analisis Data.....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PENELITIAN</b>	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Deskripsi Data Variabel pre test dan post test Latihan lompat <i>vertical</i> .....	26
4.1.2 Deskripsi Data Variabel pre test dan post test Latihan lompat <i>horizontal</i> .....	27
4.2. Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi .....	29
4.2.1 Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi Pre test Kelompok Latihan <i>Vertical</i> .....	29
4.2.2 Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi Post test Kelompok Latihan <i>Vertical</i> .....	30
4.2.3 Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi Pre test Kelompok Latihan <i>Horizontal</i> .....	31
4.2.4 Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi Post test Kelompok Latihan <i>Horizontal</i> .....	32
4.3. Uji Persyaratan Data .....	33
4.3.1 Perhitungan Uji Normalitas Data.....	33
a. Perhitungan Normalitas Data Kelompok Pre Test Kelompok Latihan Lompat <i>Vertical</i> .....	33
b. Perhitungan Normalitas Data Kelompok Post Test Kelompok Latihan Lompat <i>Vertical</i> .....	34
c. Perhitungan Normalitas Data Kelompok Pre Test Kelompok Latihan Lompat <i>Horizontal</i> .....	35
d. Perhitungan Normalitas Data Kelompok Post Test Kelompok Latihan Lompat <i>Horizontal</i> .....	36
4.3.2 Perhitungan Homogenitas Data .....	36
4.4 Analisis Uji Hipotesis .....	37
4.4.1 Perhitungan Uji Hipotesis Perbandingan Pengaruh Latihan Lompat <i>Vertical</i> Dan <i>Horizontal</i> Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango).....	37
4.5 Pembahasan.....	43

## **BAB V PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	46
5.2 Saran.....	47

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **CURRICULUM VITAE**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.3	Desain Penelitian
Table 4.1	Sajian Data Hasil Penelitian <i>Pre Test Dan Post Test Latihan lompat Vertical</i>
Table 4.2	Sajian Data Hasil Penelitian <i>Pre Test Dan Post Test Latihan Lompat Horizontal</i>
Table 4.3	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>Pre Test Latihan Lompat Vertical</i>
Table 4.4	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>Post Test Latihan Vertical</i>
Table 4.5	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>Pre Test Latihan Horizontal</i>
Table 4.6	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>Post Test Latihan Horizontal</i>
Table 4.7	Uji Normalitas Data <i>Pree Test Latihan Lompat Vertical</i>
Table 4.8	Uji Normalitas Data <i>Post Test Latihan Lompat Vertical</i>
Table 4.9	Uji Normalitas Data <i>Pree Test Latihan Lompat Horizontal</i>
Table 4.10	Uji Normalitas Data <i>Post Test Latihan Lompat Horizontal</i>
Table 4.11	Uji Homogenitas Data
Table 4.12	Menentukan $X_d$ dan $X^2d$ <i>Pre Test Dan Post Test Latihan Lompat Vertical</i>
Table 4.13	Menentukan $X_d$ dan $X^2d$ <i>Pre Test Dan Post Test Latihan Lompat Horizontal</i>
Table 4.14	Menentukan $X_d$ dan $X^2d$ <i>Pre Test Dan Post Test Latihan Lompat Vertical dan Horizontal</i> dan Pengujian Hipotesis Uji t

## **DAFTAR GAMBAR**

- Gambar 1. Gaya Dalam Lompat Jauh
- Gambar 2. Tehnik Awalan Dalam Lompat Jauh
- Gambar 3. Saat Melakukan Tolakan
- Gambar 4. Saat Melayang Di Udara
- Gambar 5. Saat Mendarat
- Gambar 6. Latihan Lompat *Vertical*
- Gambar 7. Latihan Lompat *Horizontal*
- Gambar 7. Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1.Hasil penelitian
- Lampiran 2.Program latihan
- Lampiran 3.Dokumentasi penelitian
- Lampiran 4.SK penelitian
- Lampiran 5.Surat izin meneliti dari FOK-UNG
- Lampiran 6.Surat rekomendasi dinas pendidikan dan kebudayaan
- Lampiran 7.Surat keterangan selesai meneliti
- Lampiran 8.Table uji lilliefors
- Lampiran 9.Table normaliras data
- Lampiran 10.Table distribusi F
- Lampiran 11.Tabel Distribusi