

**PENGARUH LATIHAN *STRIDE JUMP CROSSOVER* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu)**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Mengikuti Ujian Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Oleh

ANGGRIANTO W. AKASE

NIM: 832 413 034



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

2017

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggrianto W. Akase
Nim : 832 413 034
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan Studi : SI Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Stride Jump Crossover Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu)”** 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, November 2017
Penulis



Anggrianto W. Akase
NIM. 832 413 034

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN STRIDE JUMP CROSSOVER TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu)

Oleh
ANGGRIANTO W. AKASE
NIM: 832 413 034

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

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

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

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *STRIDE JUMP CROSSOVER* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu)

Oleh
ANGGRIANTO W. AKASE
NIM: 832 413 034

Telah dipertahankan didepan dewan pengaji

Hari/Tanggal : Rabu, 20 Desember 2017

Waktu : 10.00 - Selesai

Pengaji

1. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP. 19740826 2003312 1 002
2. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760423 200501 1 015
3. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003
4. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

1.....

2.....

3.....

4.....

Gorontalo, Desember 2017
Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Liang Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Akase, Anggrianto W. 2017. Pengaruh Latihan Stride Jump Crossover Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu). Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan OLahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or, dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : apakah terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu? Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu. Hipotesis penelitian ini adalah “terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bulango Ulu”.

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh $t_{hitung} = 5,51$ lebih besar dari nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; dk $n-1 = 19$ diperoleh harga $t_{tabel} = -1.729$ Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , kriteria pengujian menyatakan bahwa H_0 tolak jika $(th) \geq (tt)$ oleh karena itu hipotesis alternatif H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *stride Jump crossover* memberikan pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh dalam cabang Atletik

Sehingga hipotesis H_0 menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover*. memberikan pengaruh terhadap peningkatan *ketepatan smash* pada cabang bolavoli ditolak dan menerima hipotesis H_a yang menyatakan; diterima atau terdapat pengaruh latihan *Stride Jump Crossover*. memberikan pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh pada cabang Atletik

Kata Kunci : *Stride Jump Crossover, Lompat jauh, Atletik.*

ABSTRACT

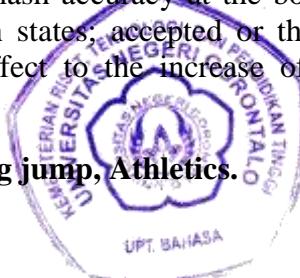
Akase, Anggrianto W. 2017. The Influence of Stride Jump Crossover Exercise Against Increased Ability Of Long Jump Style (Experimental Study on Extracurricular Students of SMA Negeri 1 Bulango Ulu). Thesis, Department of Educational Training OLahraga, Faculty of Sport And Health, State University of Gorontalo. Advisor I Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or, and Supervisor II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

The problem in this research is as follows: is there any influence of Stride Jump Crossover training on increasing the squat style jump in extracurricular students of SMA Negeri 1 Bulango Ulu? The purpose of this research is to know how big the influence of Stride Jump Crossover exercise to increase the long jump style squatting on the students extracurricular SMA Negeri 1 Bulango Ulu. The hypothesis of this research is "there is the effect of Stride Jump Crossover training on the improvement of long jump skirt style ability in extracurricular students of SMA Negeri 1 Bulango Ulu".

Based on the results of t test calculation obtained $t = 5,51$ is greater than t_{table} value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1 = 19$ $t_{table} = -1.729$ Thus t_{hitung} is larger than t_{table} , the test criteria states that H_0 reject if $(t_h) \geq (t_t)$ therefore alternative hypothesis H_a may be accepted or the effect of the Jump crossover stride exercise has had an effect on the long jumping in the Athletics branch

So the hypothesis H_0 states that there is no effect of Stride Jump Crossover exercise. give effect to the increase of smash accuracy at the bolavoli branch is rejected and accept hypothesis H_a which states; accepted or there is influence Stride Jump Crossover exercise. give effect to the increase of long jump on Athletic branch

Keywords: Stride Jump Crossover, Long jump, Athletics.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Rahmat dan Karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Stride Jump crossover terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Ekstrakurikuler Negeri 1 Bulango Ulu”.

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.

Penyusun skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat pencapaian gelar sarjana (S.Pd) di UniversitasNegeri Gorontalo. Pada kesempatanini, peneliti ingin mengucapakan terima kasih kepada semuapihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
3. Risna Podungge, M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Ruslan, M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Syarif Hidayat M.Or dan Edy D.P. Duhe, M.Pd, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Terima kasih kepada Bapak Syarif Hidayat M.Or selaku Dosen Penasehat Akademik, dan pembimbing I.

8. Terima kasih kepada bapak Edy D.P. Duhe, M.Pd. selaku pembimbing II, yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Ridwan mateka S.Pd, selaku kepala sekolah SMA N 1 Bulango Ulu, yang telah mengizinkan peneliti untuk mmengadakan penelitian.
11. Amad Idrus S.Pd selaku guru pembimbing saya ketika melakukan penelitian di SMA N 1 Bulango ulu
12. Siswa SMA N 1 Bulango yang dengan semangat mengikuti penelitian ini khususnya siswa Ekstrakurikuler.
13. Kepada yang teristimewa untuk keluargaku khususnya kedua Orang Tua, Ayahanda Welly J. Akase dan Ibunda tercinta Rusni Isila, saudara-saudaraku Andri Akase dan Adit Akase. Yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini
14. Sahabat seperjuangan di PKO angkatan 2013 khususnya kelas A semoga kekeluargaan kita akan terus terjalin sampai kapan pun.

Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembacanya. Amin
Yarabbal'alamin

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL	
SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan penelitian.....	3
1.5 Manfaat penelitian	4
 BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	 5
2.1 Kajian Teoritis.....	5
2.1.1 Hakikat Atletik	5
2.1.2 Hakikat Lompat Jauh	6
2.1.3 Hakikat Latihan	10
a. Pengertian Latihan	10
b. Prinsip – prinsip latihan.....	11
2.1.4 Hakikat <i>Plyometrik Stride Jump Crossover</i>	15
2.1.5 Latihan Stride Jump Crossover	16
2.1.6 Kajian Penelitian Yang Relevan	17
2.2 Kerangka Berpikir.....	18
2.3 Hipotesis Penelitian.....	19
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 19
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	19
3.1.1 Tempat Penelitian	19
3.1.2 Waktu Penelitian	19
3.2 Desain Penelitian.....	19
3.3 Metode Analisis	19
3.4 Variabel Penilitian.....	19
3.5. Definisi Operaasional Variabel	20
3.5.1 Populasi Dan Sampel	20
3.5.2 Populasi	19

3.5.3 Sampel.....	21
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.7 Instrument Penelitian	21
3.8 Teknik Analisis Data.....	22
3.9 Hipotesis Statistik.....	23
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	25
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	26
4.3 Pengujian Persyaratan Analisis X1	27
4.3.1 Pengujian Normalitas Data	27
4.4 Pengujian Persyaratan Analisis X2	34
4.5 Pengujian Homogenitas Varians	36
4.6 Analisis Pengujian Penelitian.....	37
4.6.1 Pengujian Hipotesis Pertama	37
4.7 Pembahasan.....	39
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 KESIMPULAN	42
5.2 SARAN	42
 DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>One Group Pretest and Posttest Design</i>	18
Tabel 2. Data Hasil Pre-Test dan Post-test	22
Tabel 3. Daftar Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-Test	24
Tabel 4. Daftar Perhitungan Uji Normalitas Data Post-Test	26
Tabel 5. Daftar Perhitungan Besaran Statistik Data Pre-Test dan Post-Test Menentukan X_d dan X^2d	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Jadwal Dan Program Latihan	35
Lampiran 2.	Data Hasil Penelitian	41
Lampiran 3.	Tabel Distribusi Frekuensi (X1) Data Awal.....	42
Lampiran 4.	Tabel Distribusi Frekuensi (X2) Data Akhir	43
Lampiran 5.	Tabel Perhitungan.....	44
Lampiran 6.	Perhitungan Normalitas Data Pree Test	45
Lampiran 7.	Perhitungan Normalitas Data Post Test.....	46
Lampiran 8.	Pengujian Homogenitas Data	47
Lampiran 9.	Pengujian Hipotesis Penelitian	48
Lampiran 10.	Dokumentasi.....	50
Lampiran 11.	Tabel <i>Lilliefors</i>	52
Lampiran 12.	Tabel Normal Baku	53
Lampiran 13.	Tabel Distribusi F	55
Lampiran 14.	Tabel Distribusi t	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan bak lompat jauh	7
Gambar 2. <i>Stride Jump Crossover</i>	16
Gambar 3. Histogram Data Pre-test dan Post-test.....	23
Gambar 4. Histogram Perhitungan Besaran Fisik Statistik Selisih Data Pre-Test dan Post-Test	28
Gambar 5. Kurva Penerimaan <i>Stride Jump Crossover</i>	30
Gambar 6. Latihan Plyometrik Dengan Bentuk <i>Stride Jump Crossover</i>	31