

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TUMPUAN SATU  
KAKI BERGANTIAN DENGAN DUA KAKI TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKO SISWA SMP NEGERI 11  
GORONTALO**  
(Studi Eksperimen Pada Kelas Olahraga SMP N 11 Gorontalo)

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mengikuti Ujian  
Skripsi Pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga  
Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo*

**OLEH**

**ARIYANTO NIHE**

**832 413 065**



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

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ariyanto Nihe  
Tempat tanggal lahir : Iloheluma, 25-05-1993  
Nim : 832 413 065  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Dengan ini saya menyatakan bahwa SKRIPSI ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga sekaligus Memperoleh Gelas 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 lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, November 2017



Ariyanto Nihe  
832 413 065

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi Yang Berjudul :**

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TUMPUAN SATU  
KAKI BERGANTIAN DENGAN DUA KAKI TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SMP 11 GORONTALO  
(Studi Eksperimen Pada Kelas Olahraga SMP N 11 Gorontalo)**

**Oleh  
Ariyanto Nihe  
Nim. 832 413 065**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Dr. Hartono Hadjarati M.Pd  
NIP : 19740826 200312 1 002**

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

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

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada SMP Negeri 11 Gorontalo (Studi Eksperimen Pada Kelas Olahraga SMP N 11 Gorontalo)**

Oleh  
**Ariyanto Nihe**  
Nim. 832 413 065

Telah Memenuhi Syarat Dan Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Pada

Hari/Tanggal : Rabu, 29 November 2017

Pukul : 09.00 S/d Selesai

No	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Dra.Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd</u> Nip.19570902 198203 2 001		.....
2.	<u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> Nip.19571231 198603 1 026		.....
3.	<u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19760423 200501 1 015		.....
4.	<u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> Nip. 19740826 200312 1 002		.....



Mengesahkan  
**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan**

**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
Nip. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

Nihe, Ariyanto. 2017. Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 11 Gorontalo. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Unuversitas Negeri Gorontalo. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd, Selaku pembimbing I dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, Selaku pembimbing II

Masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :Apakah terdapat pengaruh latihan Naik Turun Tangga Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dua Kaki Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada siswa Kelas Olahragawan SMP Negeri 11 Gorontalo? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menguji sejauh mana pengaruh yang di timbulkan oleh bentuk latihan lompat jauh terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas olahragawan Smp Negeri 11 gorontalo. Dan untuk memperoleh informasi apakah ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kempuan lompat jauh. Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas olahragawan Smp Negeri 11 Gorontalo. Metode penarikan sampel adalah dengan rumus *slovin* jumlah sampel 18 orang

Dari hasil pengujian *pree test* dan *post test lompat jauh* menunjukkan harga *t* hitung sebesar 1.975. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *t* daftar / table sebesar 1.747.Ternyata harga *t* hitung lebih besar dari *t* daftar / table atau *t* hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  di terima dan menolak  $H_0$

Maka dapat di simpulkan bahwa: 1). Terdapat pengaruh latihan naik turun tangga tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. 2). Metode latihan naik turun tangga tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki dapat meningkatkan lompat jauh gaya jongkok

**Kata Kunci : Naik Turun Tangga Tumpuan Satu kaki Bergantian Dengan Dua Kaki, Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok, Olahraga Atletik**

## ABSTRACT

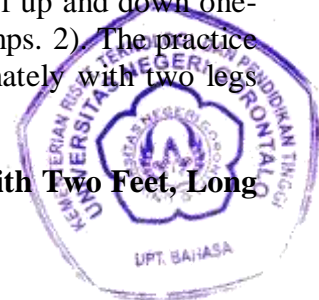
Nihe, Ariyanto. 2017. The Effect of Downward Stair Lift One-legged Alternative With Two Feet To The Ability Of Long Jump Style Squatting Experimental Study At SMP Negeri 11 Gorontalo Student. Thesis, Study Program of Sport Coaching Education, Faculty of Sport And Health, Gorontalo State University. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd, As mentors I and Marsa Lie Tumbal, S. Pd, M. Pd, As mentor II

The problems in this study are as follows: Are there any influences of Downgrade One-legged Footsteps on Two-Legs Against Long-Jump Ability at the students of the 11th Junior High School Athlete Students class of Gorontalo? The purpose of this study is to examine and examine the extent to which the impact of the long jump exercise on long jump ability on the students athlete class Smp Negeri 11 Gorontalo. And to get information on whether there is an effect of up and down practice on the long jump. The hypothesis of this research is "There is an effect of up and down stairs exercise on the ability of long jump student smp class student Smp Negeri 11 Gorontalo. Sampling method is by formula slovin sample number 18 people

From test result of pre test and post test long jump show price t count equal to 1,975. While from the list of distribution obtained price t list / table of 1.747. Ternyata price t arithmetic greater than t list / table or t arithmetic has been outside the acceptance area  $H_0$ , so it can be concluded that  $H_a$  received and rejected  $H_0$

Then it can be concluded that: 1). There is an effect of up and down one-legged footsteps with two legs on the ability to squat long jumps. 2). The practice method of going up and down stairs one foot pedestal alternately with two legs can improve the squat style long jump

**Keywords: Take Down the Stairs One Foot Alternately With Two Feet, Long Jump Skill Style, Athletic Sports**



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

Jangan takut dan berusahalah, kita pernah kehilangan kesempatan yang baik, namun kita melawam rasa takut dan berusaha akan memperoleh sesuatu yang lebih baik.

*(Ariyanto Nihe)*

Kita memiliki kemampuan untuk menyalakan semangat demi menghidupkan iman,cinta, dan perubahan dengan harapan. Selalu jaga harapanmu.

*(Ariyanto Nihe)*

### PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas rahmat dan hidayah,NYA saya dapat menyelesaikan SKRIPSI ini dengan baik

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

Kedua orang tuaku yang sangat aku cintai, ku hormati dan sebagai contoh untukku

mereka adalah orang tuaku, mereka adalah kekuatan hidupku dalam proses perjalan kuliah ini

Kepada ayah (Rustam Nihe) dan Ibuku (Yusna Lenjo)

Dan kedua adiku (Sukardi Nihe) dan (Fadlun Nihe) telah memberikan semangat

Terimakasih untuk semuanya

ALMAMATERKU TERCINTA  
TEMPAT KUMENIMBA ILMU  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2017

## **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 di susun untuk memenuhi persyaratan dalam memenuhi ujian Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan kepelatihan 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 di peroleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan dapat di atasi. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati serta dengan hati yang tulus penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat. Kedua orang tuaku dan adikku tercinta yang telah mendukung.

1. Prof. Dr. H. Syamsul Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Dr.Hj.Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
3. Risna Podungge, S.Pd, 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, S.Pd, M.Pd, Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Syarif Hidayat,S.Pd Kor, M.Or Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
7. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.



8. Dr. Hartono Hadjarati M.Pd, Selaku pembimbing I dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, Selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
10. 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.
11. Kepala Sekolah SMP Negeri 11 Kota Gorontalo.
12. Idris Nantu dan pak steven Selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 11 Gorontalo.
13. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan angkatan 2013 yang sepejuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan keperawatan olahraga khususnya kelas B, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
14. Semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu-persatu yang selama ini telah memberikan dorongan dan bantuan baik moral maupun materil demi penyelesaian skripsi ini.

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

Gorontalo, November 2017

Penulis

**Ariyanto Nihe**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II Kajian Teoritis Dan Hipotesis</b>	
<b>2.1 Kajian Teori.....</b>	<b>5</b>
2.1.1 Hakikat Atletik.....	5
2.1.2 Hakikat Lompat Jauh.....	6
2.1.3 Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	7
2.1.3.1 Non Lokomotor.....	7
2.1.3.2 Lokomotor.....	9
2.1.3.3 Manipulasi Di Udara.....	10
2.1.3.4 Manipulasi Keterampilan Mendarat.....	11
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik.....	12
2.1.5 Hakikat Otot Tungkai.....	13
2.1.6 Hakikat Latihan.....	15
2.1.7 Latihan Naik Turun Tangga.....	16
2.1.8 Hasil Yang Relefan.....	18
2.1.8 Kerangka Berpikir.....	19
<b>2.2. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>19</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
<b>3.1 Metode Penelitian.....</b>	<b>21</b>
3.1.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	21
<b>3.2 Jenis atau Desain Penelitian.....</b>	<b>21</b>
<b>3.3 Variabel Penelitian.....</b>	<b>22</b>
<b>3.4 Populasi Dan Sampel.....</b>	<b>22</b>
3.4.1 Populasi.....	22
3.4.2 Sampel.....	22
<b>3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....</b>	<b>23</b>
3.5.1 Instrumen Tes.....	23

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	25
<b>3.6 Teknik Analisis Data.....</b>	<b>25</b>
3.6.1 Pengujian Normalitas Data.....	25
3.6.2 Pengujian Homogenitas.....	25
<b>3.7 Uji Hipotesis.....</b>	<b>26</b>
<b>3.8 Hipotesis Statistik.....</b>	<b>27</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
<b>4.1 Deskriptif Hasil Penelitian.....</b>	<b>28</b>
4.1.1 Deskriptif Hasil Penelitian Kemenpuan Lompat Jauh.....	28
4.1.2 Daftar Distribusi Frekuensi Prêt-Test Dan Post-Test Lompat Jauh...30	
4.1.3 Uji Normalitas Data Awal Kemanpuan Lompat Jauh.....	31
4.1.4 Uji Normalitas Data Akhir Kemanpuan Lompat Jauh.....	35
<b>4.2 Pengujian Homogenitas Varians.....</b>	<b>39</b>
<b>4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>39</b>
4.3.1 Pengujian Hipotesis Latihan Naik Turun Tangga Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dua kaki Terhadap Kemanpun Lompat Jauh Gaya Jongkok...39	
<b>4.4 Pembahasan.....</b>	<b>43</b>
4.4.1 Keterbatasan Penelitian.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Data Hasil Pret Test Dan Post Test Kemampuan Lompat Jauh .....	21
Tabel 2 Daftar Distribusi Frekuensi Pret Test Dan Post Test .....	28
Tabel 3 Daftar Perhitung Standar Deviasi Data Pret Test .....	31
Tabel 4 Daftar Perhitungan Uji Normalitas Pret Test.....	33
Tabel 5 Daftar Perhitung Standar Deviasi Data Post Test .....	35
Tabel 6 Daftar Perhitungan Uji Normalitas Post Test .....	46
Tabel 7 Daftar Hitungan Besaran Statistik Pret Test Dan Post Test Kemampuan Lompat Jauh.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Non Lolomotor.....	.8
Gambar 2 Lokomotor .....	.9
Gambar 3 Manipulasi Keterampilan Di Udara.....	10
Gambar 4 Manipulasi Keterampilan Mendarat.....	11
Gambar 5 Otot Tungkai Atas. ....	14
Gambar 6 Otot Tungkai Bawah .....	14
Gambar 7 Grafik Pret Test Dan Post Test.....	27
Gambar 6 Grafik Frekuensi Pret Test Dan Post Test.....	29
Gambar 7 Kurva Penerimaan Kemampuan Lompat Jauh.....	40