

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *HIGH BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANGUN PURBA

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

ALPAN ROZALI LUBIS
NIM. 2034036

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2024**

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *HIGH BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANGUN PURBA

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

ALPAN ROZALI LUBIS
NIM. 2034036

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2024**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

**ALPAN ROZALI LUBIS
NIM. 2034036**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 11 Juli 2024

Dekan FKIP



**Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP: 198601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *HIGH BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANGUN PURBA

SKRIPSI

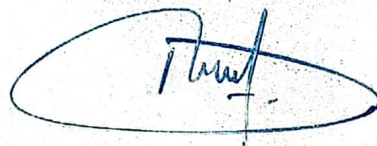
Disusun oleh :

Nama : Alpan Rozali Lubis
Nim : 2034036
Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

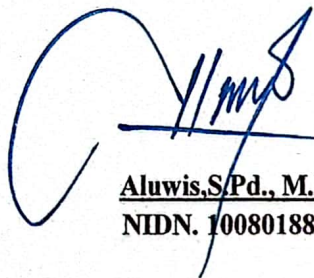
Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



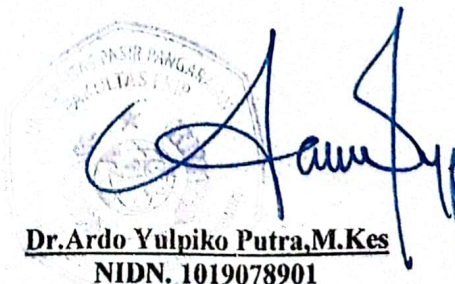
Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101



Aluwis, S/Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**


Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

ALPAN ROZALI LUBIS
NIM. 2034036

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan

Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 11 Juli 2024 sebagai

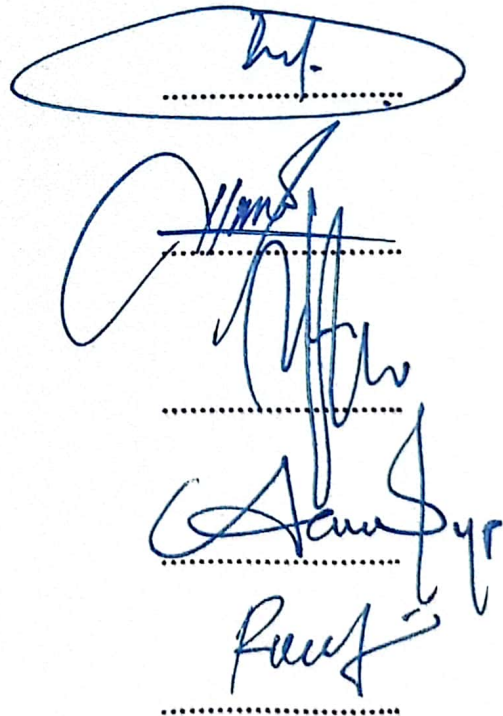
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Muarif Arhas Putra., M.Pd**
NIDN. 1009039101
Ketua
2. **Aluwis., S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Sekretaris
3. **Lolia Manurizal., M.Or**
NIDN. 1020099201
Anggota
4. **Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota
5. **Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or**
NIDN. 1003039301
Anggota

Tanda Tangan



Handwritten signatures of the five members of the examination committee, each on a dotted line.

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama Mahasiswa: Alpan Rozali Lubis

Nim : 2034036

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya yang dengan judul: **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Depth Jump* Dan *High Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Sma Negeri 1 Bangun Purba”** adalah benar-benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun masyarakat dan hukum Negara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.



Alpan Rozali Lubis
Nim. 2034036

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *HIGH BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANGUN PURBA

ALPAN ROZALI LUBIS
NIM. 2034036

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2024

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah dapat dilihat dari kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 1 Bangun Purba yang masih belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *Depth Jump* dan *High Box Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 1 Bangun Purba. Serta Perbedaan Pengaruh latihan *Depth Jump* dan *High Box Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 1 Bangun Purba.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen dilanjutkan dengan melihat pengaruh variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangun Purba berjumlah 10 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t dan uji t *independent*.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari: (1) penelitian latihan *Depth Jump* menunjukkan hasil $t_{hitung} = 46,600 > t_{tabel} = 2,015$ (Signifikan). (2) latihan *High Box Jump* menunjukkan hasil $t_{hitung} = 38,571 > t_{tabel} = 2,015$ (Signifikan). (3) Metode Latihan *Depth Jump* dan *High Box Jump* yang dilakukan perhitungan statistik (Uji t *independent*) diperoleh nilai $t_{hitung} 0,102 < t_{tabel} 2,015$ (No signifikan).

Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut Metode Latihan *Depth Jump* dan Metode Latihan *High Box Jump* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangun Purba. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara Metode Latihan *Depth Jump* dan Metode Latihan *High Box Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangun Purba.

Kata Kunci: Latihan *Depth Jump*, *High Box Jump*, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

**DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF DEPTH JUMP AND HIGH BOX
JUMP EXERCISES ON THE LONG JUMP ABILITY OF THE SQUAT
STYLE IN SMA NEGERI 1 BANGUN PURBA STUDENTS**

ALPAN ROZALI LUBIS

NIM. 2034036

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
Rokan Hulu Regency
2024*

ABSTRACT

The problem in this study is that it can be seen from the ability to long jump squatting style of SMA Negeri 1 students who are still not optimal. This study aims to determine the effect of Deep Jump and High Box Jump exercises on the ability to long jump squatting style in students of SMA Negeri 1 Bangun Purba. As well as the difference in the effect of Depth Jump and High Box Jump training on the ability to long jump squatting style in students of SMA Negeri 1 Bangun Purba.

1This research is an experimental research method continued by looking at the influence of variables X1 and In this research, the data analysis used is normality test analysis using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test and independent t test.

From the results of this research, the results of Hypothesis testing analysis were obtained from: (1) the Depth Jump exercise research showed the results of $t_{count} = 46,600 > t_{table} = 2,015$ (Significant). (2) High Box Jump training shows the results $t_{count} = 38.571 > t_{table} = 2.015$ (Significant). (3) The Depth Jump and High Box Jump training methods carried out statistical calculations (independent t test) obtained a t value of $0.102 < t_{table} 2.015$ (No significant).

The conclusions in this research are as follows: The Depth Jump Training Method and the High Box Jump Training Method have a significant effect on the squat style long jump ability of class X SMA Negeri 1 Bangun Purba students. There is no significant difference in influence between the Depth Jump Training Method and the High Box Jump Training Method on the squatting style long jump ability of class X SMA Negeri 1 Bangun Purba students.

Keywords: Depth Jump Training, High Box Jump, Squatting Long Jump.

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “**Perbedaan Pengaruh Latihan *Depth Jump* dan *High Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Sma Negeri 1 Bangun Purba**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penulisan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya penulisan skripsi ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian

2. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr.Ardo Yulpiko Putra,M.kes Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah meberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan skripsi ini.
4. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Aluwis, S.Pd,.M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan terhadap penulisan Hasil Penelitian ini dan yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini
5. Lolia Manurizal, M.Pd.,AIFO Selaku Penguji 1, Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes Selaku penguji 2 dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO Selaku Penguji 3, yang telah memberikan kritik dan saran serta masukan terhadap penulisan ini.
6. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
7. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibuk Dr. Saidah, M.Pd yang telah memberikan Izin kepada Peneliti untuk melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Bangun Purba.

9. Kepada Orang Tua: Ayahanda Anwar Lubis Dan Ibunda Sahrawati Nasution Yang Selalu Memberikan Dukungan Dan Do'a Kepada Penulis Sehingga Timbul Rasa Semangat Dan Tanpa Putus Asa Selama Proses Penyusunan skripsi ini.

10. Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Angkatan 2020 Yang Senantiasa Memberikan Motivasi Dan Memberi Semangat kepada penulis.

Akhir kata, Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan Semoga Hasil Penelitian yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita Semua, Aamiin.

Pasir Pengaraian, 11 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1. Pengertian Lompat Jauh	9
2.1.2. Pengertian Latihan <i>Depth Jump</i>	14
2.1.3. Pengertian Latihan <i>High box jump</i>	16
2.1.4. Pengertian Power Otot Tungkai	19
2.1.5. Pengertian Latihan.....	21
2.2 Penelitian yang Relevan	30
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis Penelitian.	32

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	33
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel.....	34
3.4 Instrumen Penelitian.....	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data	39
3.6 Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis.....	48
4.3 Pengujian Hipotesis	50
4.4 Pembahasan	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	59
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	61
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Sampel Penelitian Kelompok <i>Depth Jump</i>	35
Tabel 3.2. Norma Tes Lompat Jauh	37
Tabel 4.1. Sajian Data Peningkatan Lompat jauh Gaya Jongkok	44
Tabel 4.2. Statistic Deskriptif <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Kemampuan lompat jauh Pada Siswa SMAN 1 Bangun Purba Dengan Latihan <i>Dept Jump</i>	45
Tabel 4.3. Statistic Deskriptif <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Kemampuan lompat jauh Pada Siswa SMAN 1 Bangun Purba Dengan Latihan <i>High Box Jump</i>	47
Tabel 4.4. Uji Normalitas	49
Tabel 4.5. Uji Homogenitas	50
Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Kelompok Metode Latihan <i>Dept Jump</i>	52
Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Kelompok Metode Latihan <i>High Box Jump</i>	53
Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga Kelompok Metode Latihan <i>High Box Jump</i> dan <i>High Box Jump</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Lompat Jauh	11
Gambar 2.2. Bentuk Latihan <i>Depth Jump</i>	15
Gambar 2.3. Bentuk Latihan <i>High Box Jump</i>	17
Gambar 2.4. Kerangka Konseptual	32
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	33
Gambar 3.2. Lompat Jauh <i>Test</i>	37
Gambar 4.1 Histogram <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Kemampuan Pada Siswa SMAN 1 Bangun Purba Dengan Latihan <i>Depth Jump</i>	46
Gambar 4.2 Histogram <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Kemampuan Pada Siswa SMAN 1 Bangun Purba Dengan Latihan <i>High Box Jump</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah <i>Pre Test Pos-Test</i> Kelompok <i>Depth Jump</i>	62
Lampiran 2.	Data Mentah <i>Pree test Post Test</i> Kelompok <i>High Box Jump</i> .	63
Lampiran 3.	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Lompat Jauh Test Kelompok <i>Depth Jump</i>	64
Lampiran 4.	Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Lompat Jauh Test Kelompok <i>Depth Jump</i>	65
Lampiran 5.	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Lompat Jauh Test Kelompok <i>High Box Jump</i> ..	66
Lampiran 6.	Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Lompat Jauh Test Kelompok <i>High Box Jump</i> ..	67
Lampiran 7.	Uji Homogenitas <i>Varsians</i>	68
Lampiran 8.	Data Uji Hipotesis I	69
Lampiran 9.	Data Uji Hipotesis II.....	70
Lampiran 10.	Data Uji Hipotesis III	71
Lampiran 11.	Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	72
Lampiran 12.	Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	73
Lampiran 13.	Nilai-nilai Distribusi F	74
Lampiran 14.	Nilai Persentil untuk distribusi t.....	76
Lampiran 15.	Program Latihan <i>Depth Jump</i>	77
Lampiran 16.	Program Latihan <i>High Box Jump</i>	81
Lampiran 17.	Petugas Tes	85
Lampiran 18.	Dokumentasi Foto	87
Lampiran 19.	Surat Pengantar Penelitian dari Kampus	95
Lampiran 20.	Surat Balasan dari SMA Negeri 1 Bangun Purba	96
Lampiran 21.	Abstrak.....	97
Lampiran 21.	Motto	98
Lampiran 23.	Persembahan.....	99
Lampiran 24.	Riwayat Hidup	100