

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS
VIII SMP NEGERI 7 RAMBAH SAMO**

SKRIPSI



*Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH :
ULVI WARDANA
1834012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

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

**ULVI WARDANA
NIM. 1834012**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 10 Juli 2023



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

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS
VIII SMP NEGERI 7 RAMBAH SAMO**

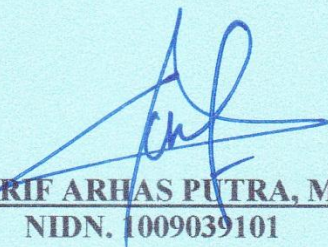
Skripsi

Disusun oleh :

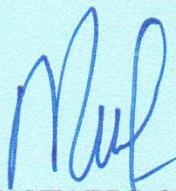
NAMA : ULVI WARDANA
NIM : 1834012
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui oleh:

Pembimbing I


MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101

Pembimbing II


MASDI JANIARLI, SST., M.Kes
NIDN. 1014019004

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**


MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

ULVI WARDANA
NIM. 1834012

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 10 Juli 2023 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN.1009039101
Ketua
2. **Masdi Janiarli, SST., M.Kes**
NIDN. 1014019004
Sekretaris
3. **Lolia Manurizal, M.Pd**
NIDN. 1002039001
Anggota
4. **Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1020099201
Anggota
5. **Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota

Tanda Tangan

.....
.....
.....
.....
.....

PERNYATAAN ORISINILITAS

PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP N 07 RAMBAH SAMO

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dari ringkasan yang tiap satunya telah di jelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian 19 Juli 2023



Ulvi Wardana

Nim : 1834012

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP N 7
RAMBAH SAMO**

ULVI WARDANA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Kabupaten Rokan Hulu

2023

ABSTRAK

Peneliti melakukan observasi awal dengan melihat belum tercapainya proses pembelajaran lompat jauh di SMP N 7 Rambah Samo. Untuk itu Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP N 7 Rambah Samo.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Teknik Pengambilan Sampel menggunakan sampel jenuh, dengan jumlah sampel dari jumlah seluruh populasi yaitu 19 orang yang berjenis kelamin laki-laki. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji-t independen dengan taraf signifikan = 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Lompat Gawang Berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan skor *Pre-test* rata-rata 2,98 m, kemudian post-test menjadi 3,14 m. Sehingga meningkat sebesar 0,16 m. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan lompat gawang berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP N 7 Rambah Samo.

Kata Kunci : Latihan Lompat Gawang, Lompat jauh Gaya jongkok

**THE EFFECT OF HOUSE JUMPING TRAINING ON THE RESULTS OF
SQUAT STYLE LONG JUMP IN CLASS VIII STUDENTS OF SMP N 7
RAMBAH SAMO**

ULVI WARDANA

Sport and Health Education Study Program

Faculty of Teacher Training and Education

Pengaraian Sand University

Rokan Hulu Regency

2023

ABSTRACT

The researcher made initial observations by seeing that the long jump learning process had not been achieved at SMP N 7 Rambah Samo. For this reason, this study aims to determine the effect of hurdle jumping training on the long jump squat style results in class VIII students of SMP N 7 Rambah Samo.

This study used an experimental method with the One Group Pretest-Posttest design. The sampling technique uses a saturated sample, with a total sample of the entire population, namely 19 people who are male. Data analysis and research hypothesis testing used an independent t-test analysis technique with a significant level = 0.05.

The results showed that the Hoops Jump exercise had an effect on the results of the squat style long jump with an average pre-test score of 2.98 m, then the post-test became 3.14 m. So it increases by 0.16 m. The conclusion of this study is that the hurdles exercise has an effect on the results of the squat style long jump in students of SMP N 7 Rambah Samo.

Keywords : Hoop jump exercise, Long jump Squat style

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah yang Maha Kuasa atas segala Rahmat dan kemudahan yang telah diberikan kepada penulis, sehingga mampu menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat jauh Gaya jongkok pada Siswa kelas VIII SMP N 7 Rambah Samo**”. 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. Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini banyak mendapat fasilitas, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang ikut serta dalam membantu fasilitas, bantuan dan bimbingan sampai terselesaikannya Skripsi. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Masdi Janiarli, SST, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
3. Dosen Penguji satu Ibu Lolita Manurizal M.Pd., Aifo, Dosen Penguji Dua Bapak Riwaldi Putra M.Pd, Dosen penguji tiga Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra,

M.Kes. yang telah memberikan kritik, saran dan masukannya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

4. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan semangat, arahan dan bantuannya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik .
5. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan Perkuliahan.
6. Ibu Dr. Pipit Rahayu M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
7. Kepala Sekolah SMP N 7 Rambah Samo beserta guru yang sudah membantu dalam proses penyelesaian skripsi
8. Kedua Orang Tua Tercinta Abah Ali Bidin dan omak Robaini yang telah memberikan dukungan do'a dan kasih sayang sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Teruntuk uni Meri andriani, abang Iwan serta Adik Muhammad Rifai terimakasih atas dukungan dan motifasi nya.
10. IcuY Lia Erianti S.Psi yang selalu ada menemani dan membantu disetiap proses demi proses hingga saat ini dalam penyelesaian skripsi.
11. Semua orang-orang baik yang terlibat dan membantu dalam proses pelaksanaan penelitian, dan seluruh teman-teman seangkatan satu fakultas .

Dalam penyusunan skripsi peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan penelitian ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun dengan tujuan untuk menyempurnakan skripsi . peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Pasir Pengaraian 19 Juli 2023

ULVI WARDANA

NIM : 1834012

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
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	8
2.1.2 Hakikat Atletik Lompat Jauh	9
2.1.3 Aspek Fisik dalam Lompat Jauh.....	15
2.1.4 Latihan.....	16
2.1.5 Prinsip – Prinsip Latihan.....	17
2.1.6 Program latihan lompat gawang.....	18
2.1.7 Penelitian yang relevan	18
2.1.8 Kerangka Berfikir.....	20
2.1.9 Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	22
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	23
3.3 Populasi dan Sampel.....	23

3.3.1	Populasi	23
3.3.2	Sampel.....	23
3.4	Defenisi Operasional Variabel Penelitian	24
3.5	Instrumen Penelitian.....	24
3.6	Teknik Analisis Data	25
3.6.1	Uji Normalitas.....	25
3.6.2	Uji Homogenitas	26
3.6.3	Uji Hipotesis.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		28
4.1.	Hasil Penelitian.....	28
4.1.1	Deskriptif Data	28
4.2	Penyajian Persyaratan Analisis.....	31
4.2.1.	Uji Normalitas.....	31
4.2.2	Hasil Uji-t.....	32
4.2.3	Uji Homogenitas	33
4.2.4.	Uji Hipotesis	33
4.3	Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		38
5.1	Kesimpulan.....	38
5.2	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA		39
LAMPIRAN.....		40

DAFTAR TABEL

Table 2.1 kerangka berfikir.....	21
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data.....	28
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil.....	29
Tabel 4.3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	30
Tabel 4.4 Hasil uji-t.....	32
Tabel 4.5 Rangkuman analisi hasil uji homogenitas.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Awalan	12
Gambar 2.2 Tumpuan	13
Gambar 2.3 Melayang	14
Gambar 2.4 Mendarat	14
Gambar 2.5 Desain Penelitian.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data mentah <i>Pre-test</i>
Lampiran 2	Data Mentah <i>Pos-test</i>
Lampiran 3	Normalitas <i>Pre-test</i>
Lampiran 4	Normalitas <i>Pos-test</i>
Lampiran 5	Homogenitas
Lampiran 6	Dokumentasi foto
Lampiran 7	Absensi siswa
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian
Lampiran 9	Surat Balasan
Lampiran 10	Motto
Lampiran 11	Persembahan
Lampiran 12	Daftar Riwayat Hidup