

**MODEL LATIHAN STANDING BROAD JUMP
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH KELAS 11 SMA
SUNAN GIRI MENGANTI**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**Bagas Dwi Hermawan
175900041**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN PENDAGOGIK
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
2021**

**MODEL LATIHAN STANDING BROAD JUMP
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH KELAS 11 SMA
SUNAN GIRI MENGANTI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas
PGRI AdiBuana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Bagas Dwi Hermawan
175900041**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN PENDAGOGIK
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Bagas Dwi Hermawan
 NIM 175900041
Judul Skripsi: Model Latihan Standing Broad Jump
 Terhadap Hasil Lompat Jauh Kelas 11
 SMA Sunan Giri Menganti


Surabaya, 15 Desember 2020

Dosen pembimbing

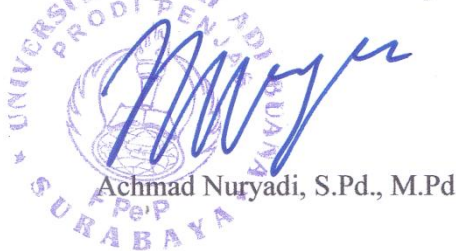


Dr. Sumardi M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd





FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax (031)5662804 Surabaya 60234

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181,8281182,8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Skripsi oleh Bagas Dwi Hermawan dengan Judul “Model Latihan Standing Broad Jump Terhadap Lompat Jauh Kelas 11 SMA Sunan Giri Menganti”

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 februari 2021

Dewan Penguji :

1. Dr. Sumardi M. kes

Ketua Penguji

2. Dr. Ujang Rohman, M. Kes.,

Anggota Penguji I

3. Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd.,

Anggota Penguji II

Mengesahkan
Dekan FPP

Dr. Santika Rendiika Hadi, M. Kes
NIP. 198302091992031002

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani.

Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd.
NIDN 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bagas Dwi Hermawan
NIM : 175900041
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 10 Februari 2021
Yang membuat pernyataan



023DCAJX015658781
Bagas Dwi Hermawan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Orang yang berilmu bukan orang yang banyak ilmunya, tetapi orang berilmu adalah orang yang memiliki ilmu dan mampu mengamalkan”

PERSEMBAHAN

1. Untuk bapak sapani dan ibu suyati tercinta yang setia mendoakan anak-anaknya
2. Untuk kakak dan adikku yang selalu setia memberikan semangat
3. Untuk teman-teman terima kasih atas suport dan dukungannya untuk menyelesaikan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, ridha, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul “Model Latihan Standing Broad Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Kelas 11”. Penulis proposal skripsi ini memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana selama menempuh pendidikan S1 Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan pada skripsi ini. Penyusuna proposal skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari semua pihak. Oleh sebab itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
4. Dr. Sumardi M.Kes., Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan pembimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan proposal skripsi ini

Surabaya, 15 Desember 2020



Bagas Dwi Hermawan

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abstrakt	v
Abstrac	vi
Pesembahan/Moto	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identitas Masalah	4
C. Batasa Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan	17
C. Kerangka Berfikir	17
D. Hipotesis	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	21
B. Subyek Penelitian	21
C. Devinisi Operasional Variabel Penelitian	22
D. Instrument	22
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan	30
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35

DAFTAR TABEL

3.1	<i>One Groub Pretet-Posstest Design</i>	21
3.2	Instrumen Penilaian	23
3.3	Uji Normalitas	25
3.4	Perhitungan Variansi	25
3.5	Uji Homogenitis	25
4.1	Hasil Pretest Lompat Jauh	27
4.2	Hasil Posttest Lompat Jauh.....	27
4.3	<i>Descriptive Statistik</i>	28
4.4	<i>Test Of Normality</i>	28
4.5	<i>Test Of Homogenity Of Variances</i>	29
4.6	<i>Anova^a</i>	30
4.7	<i>ceofficients^a</i>	30

DAFTAR GAMBAR

2.1 Teknik Awalan	13
2.2 Teknik Tolakan.....	14
2.3 Teknik Pendaratan.....	15

DATAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Perijinan	38
Lampiran 2 Surat Keterangan Perijinan	39
Lampiran 3 dokumen.....	40
Program Latihan.....	44
Berita Acara Bimbingan Skripsi	48
Format Revisi Skripsi.....	49