

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 1 TAMANAN
BONDOWOSO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**MARIA KONSTANTINA BARA
195900047**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN PEDAGOGIK
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA SMP NEGERI 1 TAMANAN BONDOWOSO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya untk memenuhi sebagian Peryaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi
Pendiddikan Jasmanai

Oleh :

Maria Konstantina Bara
NIM 195900047

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Maria Konstantina Bara

Nim : 195900047

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap
Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok
Pada Siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso


Surabaya, 6 Desember 2022

Mengetahui,
Keprosidipendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN 072409730

Pembimbing,



Dr. Drs. Abd Cholid, SPd., M.Pd
NIDN 0720046203



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://fpep.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Rabu tanggal 21 ..bulan Desember ..tahun 2022.....

telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

Nama Mahasiswa : MARIA KONSTANTINA BARA
NIM : 195900047
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN JUMP TO BOX TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 1 TAMANAN
BONDOWOSO

Penguji I

(Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd.)
NIDN 0720046203

Penguji II

(Gatot Magirsal Utomo, S.Pd., M.Pd.)
NIDN 0708108805

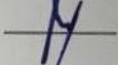
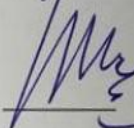
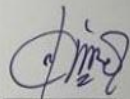
Penguji III

(Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd.)
NIDN 0718108801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Maria Konstantina Bara dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Desember 2022.

Dewan Penguji:

- | | | |
|--|---------|---|
| 1. <u>Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd</u> | Ketua |  |
| 2. <u>Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd</u> | Anggota |  |
| 3. <u>Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd</u> | Anggota |  |

Mengesahkan
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentina Hadi, M.Kes

Menggetahui
Ketua Program Studi,



Ashmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan anugerah-NYA kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan proposal dengan judul : “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 1 Tamanan Bondowoso”. Penulis menyadari dan berusaha keras bahwa keberhasilan dalam menyusun proposal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Subandowo, M.S, selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M.kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Ahmad Nuryadi., S.Pd, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, PPG Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Dr. Drs. Abd Cholid., S.Pd, M.Pd., Dosen pembimbing yang selalu membantu dalam ketuntasan pengerjaan proposal penulis
5. Bapak/ ibu dosen program studi pendidikan jasmani yang telah memberikan bekal dan ilmu pendidikan yang bermanfaat kepada penulis selama perkuliahan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Keluarga besar saya yang telah membantu baik berupa materi maupun motivasi yang senantiasa mengiringi langkahku dengan doa-doanya.

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**HANYA PENDIDIKAN YANG BISA MENYELAMATKAN
MASA DEPAN, TANPA PENDIDIKAN DALAM NEGERI TAK
MUNGKIN BERTAHAN**

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Bapak Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang sudah membimbing saya sampai mendapatkan nilai terbaik dalam hidup saya dan memvantu dalam ketuntasan pekerjaan skripsi.
2. Bapak dan Ibu Dosen program studi Pendidikan jasmani yang telah memberikan bekal ilmu Pendidikan yang bermanfaat, selama mengikuti perkuliahan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Kepada orang tua saya yang telah membesarkan dan mendidik saya dari kecil hingga sampai dengan sekarang, saya ucapkan banyak terimakasih atas segala doa dukungan motivasi buat saya selama masa perkuliahan.
4. Kepada teman-teman saya yang ada di kontrakan roslin kema, echa elishabet, de sercely, astrid, helmin , martha yeni, intan tonda yang sudah memberikan dukungan terhadap saya pada masa perkuliahan dan terimakasih juga sudah memberi support terhadap saya.
5. Kepada teman- teman terbaik PENJAS Muhammad Triatmojo, Octavira Wahyuningtias, Khoirotun Nisa' M.J yang telah membantu dan memberi dukungan, serta semangat dalam pengerjaan skripsi
6. Kepada my sister Fransiska Ferdinanda Bara yang telah membantu dan memberi dukungan, motivasa, support dalam pengerjaan skripsi saya selama ini
7. Kepada kaka teddy mukin saya ucapkan terimakasih banyak yang telah membantu saya dan mendukung saya selama pengerjaan skripsi

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maria Konstantina Bara
NIM : 195900047
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Psikologi dan Pedagogik

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

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Surabaya, 06 Desember 2022
Yang membuat pernyataan,



Maria Konstantina Bara

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
HalamanPengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iv
Motto.....	v
KataPengantar.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii

Bab I PENDAHULUAN

A.Latar Belakang.....	1
B.Batasan Masalah.....	4
C.Rumusan Masalah.....	5
D.Tujuan Penelitian.....	5
E.Variabel Penelitian.....	6
F.Manfaat Penelitian.....	6

Bab II LANDASAN TEORI

A . Kajian Pustaka.....	8
1. Pengertian Lompat jauh.....	8
2. Teknik Lompat Jauh.....	11
a. Awalan.....	11
b. Tolakan.....	13
c. Melayang di Udara.....	14
d. Pendaratan.....	15
3. Komponen Fisik.....	16
4. Pengertian <i>Jump To Box</i>	19
5. Pengertian Latihan.....	24
6. Prinsip-prinsip Latihan.....	25
B. Peneltian Terdahulu yang relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	31

BAB III METODE PENELITIAN	
A.Rancangan Penelitian	32
B.Populasi dan Sampel.....	34
C.Metode Pengumpulan data.....	35
D.Teknik Analisis Data	39
E.Jadwal Penelirian	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan	50
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	52
B. Saran	52
 DAFTAR PUSTAKA.....	 54
LAMPIRAN	56