

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU  
TUMPUAN SATU KAKI BERGANTIAN DAN TUMPUAN  
DUA KAKI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK SISWA KELAS V & VI SD KRISTEN 1  
KOTA TUAL**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**ALFONS ANDERSON RAHANRA**  
**(165900167)**

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

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU  
TUMPUAN SATU KAKI BERGANTIAN DAN TUMPUAN  
DUA KAKI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK SISWA KELAS V & VI SD KRISTEN 1  
KOTA TUAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi  
Sebagian Persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Penjas**

**Oleh :**

**ALEONS ANDERSON RAHANRA  
165900167**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Alfons Anderson Rahanra

NIM 165900167

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku  
Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dan  
Tumpuan Dua Kaki Terhadap Hasil  
Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa  
Kelas V & VI SD Kristen 1 Tual.

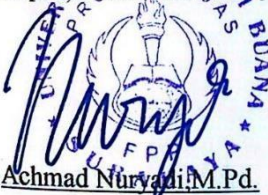
Telah di periksa dan di setujui untuk diuji.

Surabaya, 15 Februari 2022

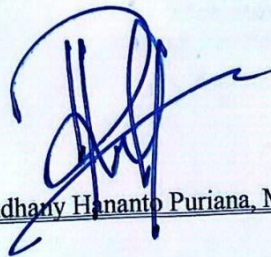
Mengetahui:

Pembimbing,

Kaprodik Bendidikan Penjas



Achmad Nurvadi, M.Pd.



Ramadhany Hananto Puriana, M.Pd

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Alfons Anderson Rahanra dengan judul Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dan Tumpuan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V & VI SD Kristen 1 Tual telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Februari 2022.

Dewan Penguji:

1. Ramadhany Hananto Puriana, M.Pd
2. Shandy Pieter Pelamonia, M.Pd
3. Gatot Margisal Utomo, M.Pd

Ketua .....  
Anggota .....  
Anggota .....

Mengesahkan  
Dekan FPP,



Dr. Santika Renika Nuryadi, M.Kes

Mengetahui  
Kaprodi Pendidikan Penjas



Aghmad Nuryadi, M.Pd

### HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alfons Anderson Rahanra

NIM : 165900167

Program Studi : Pendidikan Penjas

Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya,

Yang saya buat pernyataan,



Alfons Anderson Rahanra

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**“Diberkatilah orang yang mengandalkan  
TUHAN, yang menaruh harapannya pada  
TUHAN”**

**(Yeremia 17:7)**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tercinta (Bapak Christian Rahanra & Ibu Rosina Rahanra)
2. Kelima saudara tersayang saya (Nyong Rahanra, Ella Rahanra, Nenny Rahanra, Dian Rahanra dan Alm. Muklas Rahanra)
3. Keempat keponakan tersayang (Marsel Rahanra, Christin Rahanra, Nadine Rahanra, dan Suzzete Rahanra)
4. Teman terbaik yang selalu menjadi support system (Selvina Visbad Saiya)
5. Keluarga Besar Rahanra & Rahakbauw
6. Untuk semua orang yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tulus kepada saya, ini untuk kita semua .

## KATA PENGANTAR

*Salam sejahtera!*

Segala puji bagi Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan segala kasih dan berkahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan bukan semata-mata atas kemampuan penulis saja, tetapi atas berkat dan bimbingan Tuhan Yesus yang membuat penulis mendapatkan ide untuk menulis skripsi yang berjudul: “ **Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dan Tumpuan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V & VI SD Kristen 1 Tual** “

Dalam penyusunan skripsi ini tidak mungkin selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Atas bimbingan, fasilitas, dan bantuan yang diberikan dalam penyusunan laporan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Adi Buana Surabaya.
2. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah dengan tulus hati memberikan ilmu, tenaga, bantuan, dan

waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Seluruh dosen serta staf jurusan pendidikan penjas yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat selama penulis menjalankan studi di Universitas Adi Buana Surabaya.
5. Basudara Gandong Surabaya yang selalu mendukung.
6. Rekan-rekan pendidikan penjas angkatan 2016
7. Ibu Kepala Sekolah dan Semua guru serta murid SD Kristen 1 Tual
8. Dan untuk semua orang yang tidak dapat saya sebutkan nama nya satu per satu tapi sudah selalu mendukung saya, saya ucapkan banyak terimakasih.

Terimakasih banyak untuk semua yang sudah diberikan, penulis tidak dapat membalas tapi semoga Tuhan Yesus yang membalas semua kebaikan saudara semua. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih ada banyak kekeliruan dan kekurangan. Kekurangan ini tentulah semata-mata karena keterbatasan kemampuan penulis, sehingga membutuhkan waktu untuk disempurnakan kembali dikemudian hari oleh peneliti selanjutnya. Tak lupa pula, kritik dan saran yang sangat membangun diharapkan untuk menyempurnakan skripsi ini. Danke, Tuhan Yesus Memberkati .

Surabaya, Februari 2022

Alfons Anderson Rahanra



## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	
Halaman Persetujuan.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Halaman pernyataan keaslian.....	ii
Abstrak .....	iv
Motto dan Persembahan .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi.....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Dasar Teori.....	5
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Penelitian yang relevan .....	24
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN .....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
C. Variabel Penelitian.....	31
D. Instrumen Penelitian .....	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Analisis Deskriptif .....	37
B. Uji Asumsi Klasik.....	43
C. Uji Hipotesis .....	46
D. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN .....	64