

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA  
SISWA PUTRA KELAS XI SMA Dr. SOETOMO SURABAYA**

**SKRIPSI**



Oleh:

**FELIKS P. P. RANGGAS  
NIM: 155900013**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
2019**

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA  
SISWA PUTRA KELAS XI SMA Dr. SOETOMO SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FELIKS P. P. RANGGAS  
NIM 155900013**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
2019**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Feliks P. P. Ranggalas


NIM : 135900013


Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap  
Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada  
Siswa Putra Kelas XI Sma Dr. Soetomo Surabaya

Telah dipriksa dan disetujui untuk diuji

Surabaya, 31 Januari 2019


Mengetahui,  
Ketua Program Studi



  
Dr. Muhammad Muhyi, M. Pd  
NIP/NPP.1002560/DY

Mengetahui

Dosen pembimbing



Dr. Muhammad Muhyi, M. Pd  
NIDN 0712127502



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi 3-B/37 Surabaya, (031) 5053127  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII/4 Surabaya, Tlpn. (031) 8281182  
[Http://fkip.unipasby.ac.id/](http://fkip.unipasby.ac.id/)

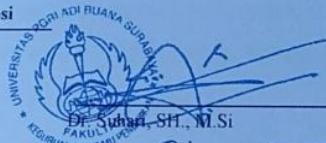
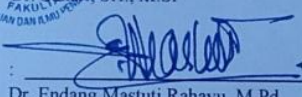
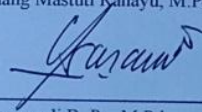
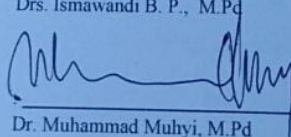
#### HALAMAN PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : FELIKS P. P. RANGGAS  
NIM : 155900013  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya

Skripsi ini telah diterima dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada Hari : Rabu  
Tanggal : 06 Februari  
Tahun : 2019

#### Panitia Ujian Skripsi

1. Ketua :   
Dr. Suhana, SH., M.Si
2. Sekretaris :   
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd
3. Anggota :   
Drs. Ismawandi B. P., M.Pd
4. Anggota :   
Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda Tangan di bawah ini :

**Nama** : FELIKS P. P. RANGGAS  
**NIM** : 155900013  
**Program Studi** : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
**Fakultas** : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bawah Skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa 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, 07 Februari 2019  
  
FELIKS P. P. RANGGAS  
NIM:155900013

## ABSTRACT

FELIKS P. P. RANGGAS, 2019 Effect of Riding Exercise Decreased Bench on Squat Style Long Jump Ability in Xi Class Male Students High School Dr. Soetomo Surabaya. Sports Coaching Education Study Program. Teacher Training and Education Faculty, University of PGRI Adi Buana Surabaya.

Supervisor: Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd.

Keywords: Contribution of Up and Down Stool Exercises to Squat Style Long Jump Ability

To find out the quality of the long jump with the condition of the body that is still able to carry out activities without experiencing fatigue which means, still has a reserve of energy to do other activities. In carrying out an activity everyone always wants that his business can succeed in accordance with the goals he wants. One of the activities that people need to do in achieving their intended goals is to know how to do their activities, the next. And the practice of going up and down the bench is a series of exercises consisting of several practice items that are carried out continuously at one time. "

The method used in this study is an experimental method with a quasi-experimental type (quasi experimental design). Experimental research is a rigorously conducted study to find out the causal relationship between variables (Maksum, 2012: 65). Experiments are types of research in which samples or research objects are given a treatment. While the design or design in this study uses Non-Randomize Pretest-Posttest Design Group Control (Maksum, 2012: 100).

From the results of data analysis with the existing requirements starting from the normality test and normal distribution, the homogeneity test of the data is homogeneous data and terminated by the t test. Then a final result can be taken that there is the Effect of Up and Down Stool Exercises on Squat Style Long Jump Ability in Xi Class Male Students High School Dr. Soetomo Surabaya or Athlete. This proves with the final result 0.081 greater than 0.05 with the value of t arithmetic  $1.964 < t$  table 1.85955. So based on the value of t count and t table at the significance level of 5%, there is a significant effect on the experimental group.

## ABSTRAK

**FELIKS P. P. RANGGAS**, 2019 Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Dr. Soetomo Surabaya. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Dosen Pembimbing: Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd.

***Kata kunci: Kontribusi Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok***

Untuk mengetahui kualitas lompat jauh dengan kondisi tubuh yang masih mampu melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Dalam melakukan suatu kegiatan setiap orang selalu menginginkan bahwa usahanya dapat berhasil sesuai dengan tujuan yang ia inginkan. Salah satu kegiatan yang perlu dilakukan orang dalam mencapai tujuan yang dimaksud adalah mengetahui cara - cara melakukan kegiatannya, yang selanjutnya. Dan latihan naik turun bangku adalah sebuah rangkaian latihan terdiri dari beberapa item latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dalam satu waktu tersebut.”

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis eksperimen semu (*quasi experimental design*). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel (Maksum, 2012: 65). Eksperimen adalah jenis penelitian yang mana sampel atau objek penelitian diberikan suatu perlakuan (*treatment*). Sedangkan desain atau rancangan dalam penelitian ini menggunakan *Non-Randomize Control Group Pretest-Posttest Design*(Maksum, 2012: 100).

Dari hasil analisis data dengan persyaratan yang ada mulai dari uji normalitas data dan berdistribusi normal, uji homogenitas data yaitu data homogen dan diakhiri oleh uji t.

Maka dapat diambil suatu hasil akhir bahwa ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Dr. Soetomo Surabaya atau *Atlet*.

Hal ini membuktikan dengan hasil akhir 0,081 lebih besar dari 0,05 dengan nilai t hitung  $1,964 < t \text{ tabel } 1,85955$ . Sehingga berdasarkan nilai t hitung dan t tabel pada taraf signifikansi 5% maka terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelompok eksperimen.



## **Motto dan Persembahkan**

**“motto”**

**Lakukanlah apa yang kita bisa, dengan apa yang kita punya dimana kita berada dan didunia ini penuh dengan tantangan maka belajarlal untuk memahaminya**

**persembahkan**

Kepersembahkan Karya Tulis Ini Kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus
2. Kedua Orang terhebat dalam hidupku, Ayah dan Ibu tercinta, terimakasih karna sudah memberikan do'a dan dukungannya.
3. Teman-teman Pko kelas A dan B Angkatan 2015 yang sudah mendukung menyelesaikan skripsi ini
4. Teman teman Pko Senior angkatan 2014 yang telah membantu memberikan motivasi, ide ide, sehingga terselesainya skripsi ini.
5. Tak lupa kakak dan adik adikkun tercinta, Kae Nadus, Kae Edu, Kae Ferdy, Kae Toes, Fidel, Geral, Ferdy dan enenk Relly, yang turut memberikan suport dan semangat mereka sehingga terselesainya skripsi ini
6. Teman-teman se-angkatan dan seperjuangan (Flores-Manggarai Surabaya), serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut serta memberikan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini dari awal sampai akhir.

Penulis hanya dapat memohon, semoga Allah memberikan balasan kebaikan dan barakah kepada pihak-pihak tersebut. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu masukan berupa saran dan kritik sangat diharapkan demi perbaikan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan masyarakat penggemar olahraga pada khusus

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucap Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas yang berbentuk Skripsi dengan judul : Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya. Penulis mengajukan ini sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa dalam proses ini banyak mengalami kendala. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-sebesarannya kepada:

1. Dr. Djoko Adi Walujo, ST. MM selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberi kesempatan penulis untuk studi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr.Suhari, S.H., M.Si.Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk menempuh studi di FKIP dan memberi surat pengantar permohonan ijin penelitian proposal
3. Dr.Muhammad Muhyi,M.Pd.Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Adi Buana Surabaya.
4. Dr.Muhammad Muhyi,M.Pd, selaku dosen Pembimbing yang dengan sabar hati memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini
5. Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd selaku dosen penguji yang dengan dengan sabar memberikan bimbingan skripsi ini sehingga semuanya dapat berjalan lancar.

Surabaya 07 Februari 2019

Penulisan



Feliks P. P. Ranggalas

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman pengesahan .....	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi .....	iv
Abstrak .....	v
Abstrac .....	vi
Halaman Motto .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiv

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	5

## **BAB II LANDASA TEORI**

A. Kajian Teorits .....	6
1. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai .....	6
2. Pengertian Lompat Jauh .....	8
3. Teknik dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	9
4. Rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok .....	13
B. Penelitian yang relevan .....	14
C. Kerangka Konseptual .....	16
D. Hipotesis .....	17

## **BAB III METOΔE ΠENEΛITIAN**

A. Δεσαιν Πενελιτιαν □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ .....	18
B. Ποπυλασι Δαν Σαμπελ πενελιτιαν □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ .9	
X. ζαριαβελ Πενελιτιαν □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 21	
1.Variabel Penelitian .....	21
2.Definisi operasional variable .....	22
D. Instrumen penelitian .....	23
E. Teknik pengimpulan data .....	24
F. Teknik Analisis Data .....	27

**BAB IV**

- A. Hasil Penelitian.....
- B. Pengajuan Hipotesis .....
- C. Intrepretasi.....

**BAB V**

- A. Kesimpulan.....
- B. Saran.....

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
3.1. Rancangan Penelitian.....	27
3.2. Ordinal Pairing.....	29
3.4. Norma Tes Lompat Jauh Laki-Laki.....	32
4.1. Hasil Penelitian di Lapangan.....	48
4.2. Hasil Uji Normalitas Data.....	50
4.3. Hasil Uji Homogenitas.....	51
4.4. Paired Samples Test.....	52

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
2.1. Awalan, tolakan, posisi diudara, mendarat .....	17
2.2. Gerakan tumpuan .....	20
2.3. Gerakan Melayang di Udara.....	20
2.4. Gerakan Mendarat.....	21
3.3. Naik Turun Bangku.....	31