



**PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA  
KELAS VII SMP UNGGULAN MANBA'UTH  
THOYYIBAH TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**ERVAN NUR KOMARUDDIN**

**D0218022**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “perbedaan pengaruh metode latihan *wall pass* dan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra SSB Manang Sukoharjo Tahun 2022”, karya:

Nama : Bima Hendrawan Putra

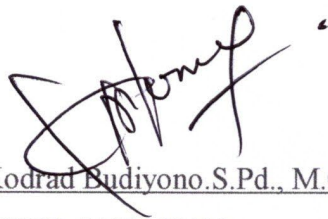
NIM : D0217009

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.


Disetujui:

Pembimbing 1



Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0619068401

Pembimbing 2



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0617078202

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Lompat Tali terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VII SMP Unggulan Manba’uth Thoyyibah Tahun 2023”, karya:

Nama : Ervan Nur Komaruddin

NIM : D0218022



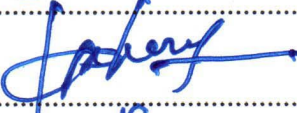

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa


Tanggal : 25 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.	..... 
Sekretaris	: Danang Adhi Kusuma, S.Pd, M.Or.	..... 
Anggota I	: Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or.	..... 
Anggota II	: Risa Agus Teguh W., S.Pd, M.Or.	..... 

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
Dekan



  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## ABSTRAK

**Ervan. PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP UNGGULAN MANBA'UTH THOYYIBAH TAHUN 2023. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2023.**

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Unggulan Manba'uth Thoyyibah Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah pada siswa putra kelas VII SMP Unggulan Manba'uth Thoyyibah Tahun 2023 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil lompat jauh dengan latihan lompat tali sebagai variabel bebas serta hasil lompat jauh variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui peningkatan hasil lompat jauh menggunakan tes lompat jauh menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Persatuan Atletik Seluruh Indonesia, (1996: 142). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan lompat tali terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Unggulan Manba'uth Thoyyibah Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 4.968$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan lompat tali memiliki pengaruh terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Unggulan Manba'uth Thoyyibah Tahun 2023, Dengan demikian perbedaan *mean* antara pretest dan posttest sebesar 0,25 dan presentase peningkatan hasil lompat jauh adalah sebesar 25,78 %.

## **MOTTO**

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,  
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Al Hadist)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada :

1. Allah SWT Pencipta semesta alam yang telah memberiku hidup, berkah dan rizki-Nya
2. Bapak dan Ibu tercinta terimakasih atas dukungan dan pengorbanannya, sungguh cinta kasih Bapak dan Ibu yang tulus , doa serta kasih sayangnya tak akan pernah Ananda lupakan.
3. Untuk seluruh keluarga dan saudaraku terimakasih atas doa dan dukungannya.
4. Untuk seseorang yang aku sayangi RAGIL DYAH NOVITASARI yang telah menemani dengan tulus dari awal hingga akhir, kamu hebat.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitri Yulianto, S.Pd, M.Or. selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada siswa putra kelas VII SMP Unggulan Manba'uth Thoyyibah Tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2023

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	7
2. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	8
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi .....	18
4. Hakikat Permainan Lompat Tali.....	19
5. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama .....	22
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berpikir.....	26
D. Pengajuan Hipotesis.....	27



BAB III. METODE PENELITIAN .....	28
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
B. Metode Penelitian.....	28
C. Variabel Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
E. Teknik Pengumpulan Data .....	29
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	33
A. Deskripsi Data .....	33
1. Uji Reliabilitas.....	34
B. Hasil Uji Prasyarat Analisis .....	34
1. Uji Normalitas Data .....	34
2. Uji Homogenitas Data .....	35
3. Uji Linearitas Data .....	36
C. Hasil Analisis Data .....	36
D. Presentase Peningkatan .....	38
E. Pengujian Hipotesis.....	38
F. Pembahasan.....	40
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	42
A. Simpulan .....	42
B. Implikasi .....	42
C. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	47

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Parameter Kemampuan Biomotor.....	9
Gambar 2. Gerakan Lompat Jauh.....	11
Gambar 3. Gerakan Menolak pada Lompat Jauh.....	12
Gambar 4. Gerakan Melayang .....	14
Gambar 5. Letak Titik Berat Badan pada saat Tolakan .....	15
Gambar 6. Lintasan Titik Berat Sewaktu Tolakan.....	15
Gambar 7. Posisi Mendarat pada Lompat Jauh.....	17
Gambar 8. Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	18

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Preetest</i> Hasil Lompat Jauh.....	33
Tabel 2.	<i>Posttest</i> Hasil Lompat Jauh .....	33
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes .....	34
Tabel 4	Uji Normalitas Data .....	34
Tabel 5.	Uji Homogenitas Varians Data .....	35
Tabel 6.	Uji Linieritas Data .....	36
Tabel 7.	<i>Paired Samples Statistics</i> .....	37
Tabel 8.	<i>Paired Samples Correlations</i> .....	37
Tabel 9.	<i>Paired Samples Test</i> .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Lompat Jauh.....	47
Lampiran 2. Daftar Kehadiran .....	49
Lampiran 3. Program Latihan .....	50
Lampiran 4. Data Hasil <i>Pree Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	55
Lampiran 5. Statistik Data Penilaian.....	57
Lampiran 6. Mencari Reliabilitas.....	58
Lampiran 7. Uji Prasyarat Analisis .....	59
Lampiran 8. Analisis Uji <i>Paired</i> dan <i>Sample Test</i> .....	60
Lampiran 9. Surat Izin Riset .....	62
Lampiran 10. Surat Bukti Penelitian.....	63
Lampiran 11. Dokumentasi Pengambilan Data .....	64

