

**PENGARUH VARIASI LATIHAN KONDISI FISIK TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA SMA N 1 KOTO
BALINGKA PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



OLEH

**INDRA ENDRAHMAN
NPM. 1310013411254**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2018**

ABSTRAK

Indra Endrahman (2018) : Pengaruh Variasi latihan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA N 1 Koto Balingka Pasaman Barat.

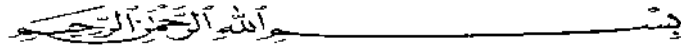
Masalah dalam penelitian ini adalah, kemampuan siswa di SMA N 1 Koto Balingka dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok masih belum begitu baik, sehingga perlu adanya program latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa salah satunya menggunakan variasi latihan kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kondisi fisik terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok Siswa putra SMA N 1 Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2017/2018.

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah lompat jauh. sampel dalam penelitian ini adalah Siswa putra kelas X IPS IV sebanyak 13 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t *paired sample t test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis diperoleh hasil uji t tersebut $t_{hitung} (9,798) > t_{tabel} (1,771)$, hal tersebut menunjukkan diartikan H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh variasi latihan kondisi fisik terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas X IPS IV SMA N 1 Koto Balingka Pasaman Barat.

Kata kunci : Variasi Latihan Kondisi Fisik, Lompat Jauh.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Variasi Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA N 1 Koto Balingka Pasaman Barat**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw “Allahumma salli ‘ala sayyidinaa muhammad wa’alaa ‘aali sayyidinaa Muhammad” yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Prof, Dr. Eddy Marheni, M,Pd Pembimbing I dan Ibu Meiriani Armen S.Pd, M.Pd Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak, Dr. Chalid Marzuki. MA dan Ibu Luci Oktavani S.Pd, M.Pd tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Khairul M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
5. Ali Mardius S.Pd, M.Pd plt Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta yang memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik serta menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FKIP UBH yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
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 KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian yang Relevan	16
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Rancangan Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	21
D. Pelaksanaan Tes	22
E. Teknik Analisis Data	24
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	25
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	27
C. Pengujian Hipotesis.....	28

D. Hasil penelitian	28
E. Pembahasan.....	29
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok	
2. Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok	10
3. Lapangan Tes Lompat Jauh	23
4. Tabulasi Frekuensi Data Awal (<i>Pretest</i>) Variasi Latihan Kondisi Fisik	28
5. Tabulasi Frekuensi Data <i>Posttest</i> Variasi Latihan Kondisi Fisik	29
6. Siswa Melakukan Lari Ziq-Zaq	43
7. Siswa Melakukan Naik Turun Bangku	44
8. Siswa Melakukan Lari Intensitas Maksimal	44
9. Siswa Melakukan Lari Melewati Rintangan	45
10. Siswa Melakukan <i>Skiping</i>	45
11. Siswa Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok	46
12. Siswa Melakukan Lompat Kijang	46
13. Siswa Melakukan lompat Tanpa Awalan	47
14. Siswa Melakukan Latihan Kekuatan	47
15. Siswa Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok	48

DAFTAR TABEL

Tabel

	Halaman
1. Rancangan Penelitian.....	20
2. Populasi dan Sampel	21
3. Distribusi Data Penelitian	25
4. Tabulasi Frekuensi Data Awal (<i>Pretest</i>) Variasi Latihan Kondisi Fisik.....	25
5. Tabulasi Frekuensi Data Akhir (<i>Posttest</i>) Variasi Latihan Kondisi Fisik	26
6. Ringkasan Hasil Uji Normalitas	27
7. Uji Homogenitas	28
8. Hasil Penelitian	29
9. Kelompok Variasi Latihan Kondisi Fisik	34
10. Analisis Data Mean dan Standar Deviasi	35
11. Uji Normalitas <i>Liliefors Pretest</i> Variasi Latihan Kondisi Fisik	36
12. Uji Normalitas <i>Liliefors Posttest</i> Latihan Kondisi Fisik	37
13. Uji Homogenitas	38
14. Uji Hipotesis.....	39
15. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	40
16. Nilai Dalam Distribusi 't'	42
17. Uji F.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar

1. Kelompok Variasi Latihan Kondisi Fisik	34
2. Analisis Data Mean Dan Standar Deviasi.....	35
3. Uji Normalitas <i>Liliefors Pretest</i> Variasi Latihan Kondisi Fisik	36
4. Uji Normalitas <i>Liliefors Posttest</i> Latihan Kondisi Fisik	37
5. Uji Homogenitas	38
6. Pengujian Hipotesis	39
7. Nilai Kritis L Untuk <i>Liliefors</i>	40
8. Nilai Dalam Distribusi 't'	42
9. Uji F.....	44
10. Dokumentasi Penelitian	47
11. Program Latihan Variasi Latihan Kondisi Fisik	51