

**PENGARUH LATIHAN LARI GAWANG DAN LARI KIJANG
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DITINJAU DARI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI**

TESIS

Oleh:

SUHAIMI

NIM. 2029121014



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2024**

**PENGARUH LATIHAN LARI GAWANG DAN LARI KIJANG
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DITINJAU DARI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI**

TESIS

Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Olahraga

Oleh:

SUHAIMI

NIM. 2029121014



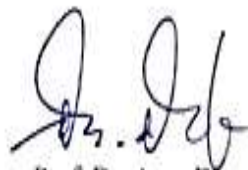
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh : Suhaimi ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis

Singaraja , 30 Januari 2024

Pembimbing I,



Prof. Dr. Agus Dharmadi, S.Pd M.Pd
NIP. 197608272006041001

Pembimbing II,



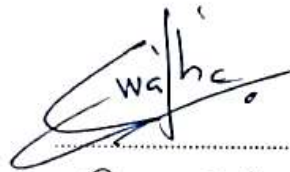
Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd. M.Or., AIF0-P
NIP. 198003112008121002

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

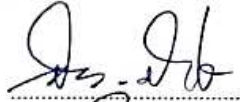
Tesis Oleh Suhaimi telah dipertahankan di depan dewan penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 30 Januari 2024

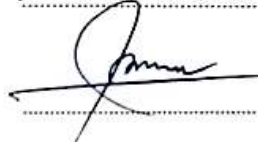
oleh
TIM Penguji



Ketua,
Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or, AIFO-P
NIP. 198003112008121002



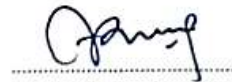
Anggota,
Prof. Dr. Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd
NIP. 197608272006041001



Anggota,
Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd, AIFO-FIT
NIP. 197309262001121001



Anggota,
Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or
NIP. 197105202001121002



Anggota,
Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis
NIP. 197812142001122001

Mengetahui,
Direktur Pendidikan Pascasarjana Undiksha



Prof. Dr. Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP. 195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 30 Januari 2024

Yang memberi pernyataan,



SUHAIMI
NIM. 2029121014

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Thesis dengan judul “ Pengaruh latihan lari gawang dan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok ditinjau dari daya ledak tungkai peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Songgon - Banyuwangi. “ dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi S2 Pendidikan Olahraga. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijin penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak- pihak berikut.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel., M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi, fasilitas serta kesempatan yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd, M.Or.,AIFO-P selaku koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjan Undiksha yang telah banyak membantu dan memotivasi serta bimbingannya penulis selama penyelesaian tesis ini.
4. Prof. Dr. Agus Dharmadi, S.Pd, M.Pd. selaku Selaku Dosen Pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberi motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis ini.
5. Dr. Ketut Semarayasa, S.Pd, M.Or, selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis naskah dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Dr.Suratmin, S.Pd. M.Pd, selaku Dewan Penguji yang telah memberikan

- bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini;
7. Prof. Dr, I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-FIT selaku Dewan Penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini;
 8. Bapak ibu dosen pengajar yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis dalam penyusunan tesis ini;
 9. Rekan rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Olah Raga Pascasarjana Universitas Ganesha yang telah banyak berkontribusi membentuk kemandirian selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini.
 10. Istri dan anak anak kami yang telah banyak memberikan dorongan moril, semangat untuk penyelesaian tesis ini.
 11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga Tesis ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh dari sempurna, namun kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung dibawah kebesaran panji panji Pendidikan.

Singaraja, 30 Januari 2024

Penulis

ABSTRAK

Suhaimi (2024). Pengaruh Latihan Lari Gawang dan Lari Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I Prof. Dr. Agus Dharmadi, S.Pd M.Pd dan Pembimbing II: Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd. M.Or.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Pelatihan, Daya Ledak Otot Tungkai.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: Pengaruh Pelatihan Lari Gawang dan Lari Kijang terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok yang ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Songgon - Banyuwangi. Jenis penelitian yang digunakan eksperimen semu, dengan desain penelitian *factor design treatment by level 2x2* yaitu suatu eksperimen faktorial yang menyangkut dua faktor masing-masing faktor terdiri atas dua buah taraf, dengan menggunakan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). yang digunakan yaitu 20 orang yang terdiri dari 10 orang mempunyai Daya ledak tungkai tinggi dan 10 orang mempunyai Daya ledak tungkai rendah dengan masing- masing terdapat 10 orang pada setiap kelompok. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji *homogenitas varians*, sedangkan uji hipotesis yang digunakan yaitu *anova* dua jalur pada taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui penerapan metode latihan lari gawang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan lari kijang dengan rata-rata kelompok latihan lari gawang sebesar 15.40 dan total rata-rata kelompok latihan lari kijang sebesar 14.30 (2) Peserta didik yang mempunyai daya ledak tungkai tinggi dilatih dengan metode latihan lari gawang lebih baik dari pada peserta didik yang mempunyai daya ledak tinggi dilatih dengan metode latihan lari kijang, dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$. (3) Peserta didik yang mempunyai daya ledak tungkai rendah dilatih dengan metode latihan lari gawang lebih baik dari pada peserta didik yang mempunyai daya ledak rendah dilatih dengan metode latihan lari kijang, dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$

ABSTRACT

Suhaimi (2024). The Effect of Hurdle Running and Deer Running Training on Long Jump Results in Squatting Style Seen from Leg Explosive Power Sports Education, Postgraduate Program, Ganesha Education University.

This thesis has been approved and examined by Supervisor I Prof. Dr. Agus Dharmadi, S.Pd M.Pd and Supervisor II: Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd. M. Or.

Keywords: Long Jump, Training, Leg Muscle Explosive Power.

This research aims to analyze: The effect of Hurdle Running and Kijang Pole Training on the Long Jump Results in Squat Style in terms of Leg Explosive Power in class IX students at SMP Negeri 3 Songgon, Banyuwangi. The type of research used is a quasi-experiment, with a factor design treatment by level 2x2 research design, namely a factorial experiment involving two factors, each factor consisting of two levels, using an initial test (pre-test) and a final test (post-test). The data used were 20 people consisting of 10 people who had high leg power and 10 people who had low leg power with 10 people in each group. The data analysis technique used prerequisite tests and hypothesis tests. The prerequisite test used was the normality test. and homogeneity of variance test, while the hypothesis test used was two-way ANOVA at a significance level of 0.05.

The results of the research showed: (1) The results of the Long Jump Squatting through the application of the hurdle training method were better compared to the gazelle training method with an average of the hurdle training group of 15.40 and a total average of the gazelle training group of 14.30 (2) Students who have high explosive power trained using the hurdle training method are better than students who have high explosive power trained using the gazelle training method, with a p value of $0.000 < 0.05$. (3) Students who have low explosive power trained using the hurdle training method are better than students who have low explosive power trained using the gazelle training method, with a p value of $0.000 < 0.05$

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Mafaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Lompat Jauh	12
2.2 Lapangan Lompat Jauh.....	14
2.3 Teknik dasar Lompat Jauh.....	15
2.4 Daya ledak otot tungkai	23

2.5 Pelatihan	27
2.6 Kecepatan Lari.....	35
2.5 Kajian hasil penelitian.....	37
2.6 Kerangka berpikir... ..	38
2.6 Hipotesa Penelitian	39
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	40
3.2 Jenis Penelitian	40
3.3 Desain Penelitian	40
3.4 Langkah - langkah Penelitian	41
3.5 Populasi dan sampel Penelitian	44
3.6 Variabel dan Definisi Operasional	46
3.7 Metode dan instrumen pengumpulan data	47
3.8 Metode analisis data.....	54
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	58
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	69
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian	72
4.4 Penerapan Metode	79
4.5 Interaksi antara Metode latihan.....	80
4.6 Penerapan metode latihan lari gawang.....	82
 BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	84

5.2 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	91



DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>factor design treatment by level 2x2</i>	39
Tabel 3.2 Jumlah Anggota Sampel Penelitian.....	43
Tabel 3.3 Dosis Latihan Lari Gawang	47
Tabel 3.4 Dosis Latihan Lari Kijang	48
Tabel 3.5 Norma Standar Prestasi Lompat Jauh Putra.....	49
Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif Hasil lompat jauh gaya jongkok Peserta Didik SMP Negeri 3 Songgon Banyuwangi Metode Latihan Lari Gawang dan Lari Kijang.....	54
Tabel 4.2 Tabel distribusi frekuensi kelompok latihan Lari Gawang secara keseluruhan	55
Tabel 4.3 Tabel distribusi frekuensi kelompok latihan Lari Kijang secara keseluruhan.....	56
Tabel 4.4 Nilai statistik deskriptif hasil lompat jauh gaya jongkok kelompok latihan Lari Gawang dan kelompok latihan Lari Kijang yang memiliki daya ledak tungkai tinggi	57
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi kelompok latihan Lari Gawang dengan daya ledak tungkai tinggi	59
Tabel 4.6 Tabel distribusi frekuensi kelompok latihan Lari kijang yang memiliki daya ledak tungkai tinggi	60
Tabel 4.7 Nilai statistic deskriptif lompat jauh gaya jongkok Peserta Didik SMP Negeri 3 Songgon Banyuwangi kelompok latihan Lari Gawang dan kelompok latihan Lari Kijang yang memiliki daya ledak otot tungkai Rendah.....	61
Tabel 4.8 Tabel distribusi frekuensi kelompok latihan Lari Gawang yang memiliki daya ledak tungkai rendah.....	62
Tabel 4.9 Tabel distribusi frekuensi kelompok latihan Lari Kijang yang memiliki daya ledak tungkai rendah.....	63

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Data Hasil lompat jauh gaya jongkok Peserta Didik SMP N 3 Songgon	65
Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas Data Hasil lompat jauh gaya jongkok Peserta didik SMP N 3 Songgon	66
Tabel 4.12 Hasil deskriptif data hasil lompat jauh gaya jongkok kelompok latihan Lari Gawang dan kelompok latihan Lari Kijang Peserta Didik SMP N 3 Songgon Banyuwangi	67
Tabel 4.13 Hasil analisis Varians 2x2 hasil lompat jauh gaya jongkok kelompok latihan Lari Gawang dan kelompok latihan Lari Kijang Peserta.....	68
Tabel 4.14 ringkasan nilai beda rata-rata dan beda kritik hasil lompat jauh gaya jongkok antara kelompok sampel	70
Tabel 4.15 Ringkasan nilai rata-rata uji tukey terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok antara kelompok sampel.....	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan lompat jauh	15
Gambar 2.2 Fase Awalan	17
Gambar 2.3 Fase Bertolak	18
Gambar 2.4 Fase Melayang	18
Gambar 2.5 Fase Mendarat	20
Gambar 2.8. Penambahan Beban latihan	29
Gambar 4.1 Diagram prosentase hasil lompat jauh kelompok lari gawang	56
Gambar 4.2 Diagram prosentase hasil lompat jauh kelompok lari kijang	57
Gambar 4.3 Diagram prosentase hasil lompat jauh kelompok lari gawang yang memiliki daya ledak otot tungkai tinggi	59
Gambar 4.4 Diagram persentase hasil lompat jauh metode lari kijang yang memiliki daya ledak otot tungkai tinggi	60
Gambar 4.5 Diagram persentase hasil lompat jauh kelompok latihan lari gawang yang mempunyai daya ledak otot tungkai rendah	63
Gambar 4.6 Diagram persentase hasil lompat jauh kelompok latihan lari Kijang yang mempunyai daya ledak otot tungkai rendah	64

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian.....	86
Lampiran 2 Surat Bersedia menerima pengambila data	87
Lampiran 3 Daftar hadir latihan lari gawang	88
Lampiran 4 Daftar hadir latihan lari kijang.....	94
Lampran 5 Dokumentasi kegiatan Pengambilan data.....	100
Lampiran 6 Riwayat hidup Penulis.....	101

