

**PENGARUH PELATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* DAN
SINGLE LEG BOUND TERHADAP LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA SMP NEGERI 1 ABANG
KARANGASEM**



**OLEH
DESAK GEDE SUCI PARAMITA
NIM 1616041024**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2020

**PENGARUH PELATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* DAN
SINGLE LEG BOUND TERHADAP LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA SMP NEGERI 1 ABANG
KARANGASEM**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program
Sarjana
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Oleh
Desak Gede Suci Paaramita
NIM 1616041024**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2020

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I

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

Pembimbing II

Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or
NIP. 197903172008121005

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

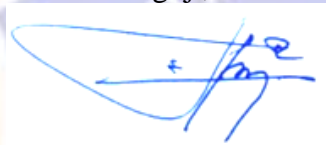
Skripsi oleh

Nama : Desak Gede Suci Paramita
NIM : 1616041024
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 15 Juli 2020

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M. Or.
NIP. 197903172008121005

(Anggota)



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

(Anggota)



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada,

Hari : Rabu

Tanggal : 15 Juli 2020

Mengetahui,

Ketua Ujian,



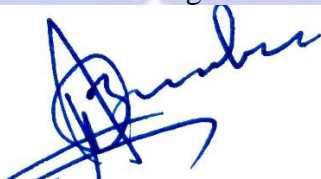
Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian,



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

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Pelatihan *Double Leg Bound* dan *Single Leg Bound* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada SMP Negeri 1 Abang Karangasem”. Beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak menjiplak ataupun mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 15 Juli 2020
Yang membuat pernyataan,



Desak Gede Suci Paramita
NIM. 1616041024

Puja dan puji syukur peneliti panjatkan kehadapan
Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa
“yang senantiasa menuntun dan menunjukan jalan demi
kelancaran dalam pembuatan skripsi ini”

Peneliti ucapkan Terima Kasih kepada:

Orang Tua:

Bapak “Dewa Gede Ngurah Sucika”

Ibu “Desak Gede Sumiati”

Adik kedua “Desak Gede Susila”

Adik ketiga “Desak Gede Sumiantari”

Adik keempat “Dewa Gede Alit Mahardika”

dan Keluarga Besar tercinta di Banjar Waliang yang selalu
memberikan kasih sayang, dukungan moril dan materil,

Ni Komang Wiwin Aringsih,

Rekan PKO angkatan 2016

“yang menjadi sumber inspirasi”

Alumni PKO, Kakak Tingkat, Adik Tingkat,

dan

Rekan-rekan yang tidak bisa disebutkan satu persatu

“Terima Kasih atas dukungan yang telah diberikan”.

MOTTO

“Jangan Menyerah Untuk Impian Masa Depan”

(Desak Gede Suci Paramita, 23 Juni 2020)



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Double Leg Bound* Dan *Single Leg Bound* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada SMP Negeri 1 Abang Karangasem” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penyusunan proposal penelitian ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, arahan dan saran dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga peneliti bisa menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (PENOR) yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
4. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga (PENOR) sekaligus sebagai Pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan untuk penyempurnaan proposal penelitian ini.
5. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga (Prodi PKO) sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
6. Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or., selaku Kepala Laboratorium yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga (PENOR), Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).

7. I Gede Suartana Eka Putra, S.Pd., selaku Guru Pendamping Penelitian Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Abang Karangasem yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam proposal penelitian ini.
8. Seluruh siswa putra kelas A dan kelas H SMP Negeri 1 Abang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga (Prodi PKO) yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian .
10. Keluarga besar tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril dan materiil sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
11. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian proposal penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan dan saran demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Singaraja, 15 Juli 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
KATA PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
PRAKARTA.....	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Lompat Jauh.....	12
2.2 Teknik Lompat Jauh.....	12
2.3 Sistem Energi Lompat Jauh	17
2.4 Pelatihan	18
2.5 Prinsip-Prinsip Dasar Pelatihan	19
2.6 Sistematika Latihan	23
2.7 Intensitas Pelatihan.....	26
2.8 Frekuensi Latihan.....	28
2.9 Lama Pelatihan.....	29
2.10 Pelatihan Plaiometrik	29
2.11 Pelatihan <i>Double Leg Bound</i>	30
2.12 Pelatihan <i>Single Leg Bound</i>	32
2.13 Perkembangan Fisik Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP).....	33
2.14 Kerangka Berfikir.....	35
2.15 Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Rancangan Penelitian	38
3.2 Variabel Penelitian	40
3.3 Subyek Penelitian.....	40
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	41
3.4.1 Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.4.2 Instrumen Penelitian	44

3.4.3 Program Pelatihan	45
3.4.4 Pengujian Instrumen Penelitian	50
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Hasil Penelitian	56
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	69
4.3 Implikasi Penelitian.....	75
BAB V PENUTUP	76
5.1 Rangkuman	76
5.2 Simpulan	79
5.3 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Prestasi Cabang Atletik 5 Tahun Terakhir Porjar Tingkat Kecamatan SMP Negeri 1 Abang	6
2.1 Skala Intensitas untuk Latihan Kecepatan dan Kekuatan	26
2.2 Zone Intensitas Berdasarkan Reaksi Denyut Nadi Terhadap Beban Latihan.....	27
3.1 Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i> Dari Hasil Tes Awal	41
3.2 Hasil Denyut Nadi.....	45
3.3 Tes Fisik	46
3.4 Katagori Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Konsumsi Oksigen Maksimal (VO2 Maks).....	46
3.5 Rasio Kerja dan Istirahat	47
3.6 Program Pelatihan <i>Double Leg Bound</i>	48
3.7 Program Pelatihan <i>Single Leg Bound</i>	49
3.8 Standar Prestasi Lompat Jauh Putra.....	50
4.1 Deskripsi Kelompok Pelatihan <i>Double Leg Bound</i>	57
4.2 Deskripsi Kelompok Pelatihan <i>Single Leg Bound</i>	59
4.3 Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data <i>Double Leg Bound</i>	62
4.4 Rekapitulasi Hasil Uji Dependent Data <i>Double Leg Bound</i>	63
4.5 Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data <i>Single Leg Bound</i>	64
4.6 Rekapitulasi Hasil Uji Dependent Data <i>Single Leg Bound</i>	65
4.7 Rekapitulasi Hasil Uji Homogenitas Data	67

4.8 Rekapitulasi Hasil Uji Independent T-Tets.....69



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Awalan Lompat Jauh.....	14
2.2 Teknik Tolakan Lompat Jauh	15
2.3 Teknik Melayang Lompat Jauh	16
2.4 Teknik Pendaratan Lompat Jauh	17
2.5 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi Tahap <i>Unloading</i>	20
2.6 Faktor Penunjang Prestasi Olahraga	23
2.7 Cara Menghitung Denyut Nadi.....	27
2.8 Rangkaian Gerak <i>Double Leg Bound</i>	31
2.9 Rangkaian Gerak <i>Single Leg Bound</i>	32
2.10 Sistematika Kerangka Berfikir	35
3.1 Bagan Rancangan Penelitian	38
4.1 Diagram Histogram Data <i>Pre-Test Double Leg Bound</i>	58
4.2 Diagram Histogram Data <i>Post-Test Double Leg Bound</i>	58
4.3 Diagram Histogram Data <i>Pre-Test Single Leg Bound</i>	60
4.4 Diagram Histogram Data <i>Post-Test Single Leg Bound</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
01. Surat Tugas	84
02. Surat Ijin Melakukan Observasi	85
03. Surat Keterangan Telah Melakukan Observasi SMP Negeri 1 Abang ...	86
04. Surat Ijin Melakukan Penelitian	87
05. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian SMP Negeri 1 Abang ...	88
06. Jadwal Pelatihan <i>Double Leg Bound</i> dan <i>Single Leg Bound</i>	89
07. Perengkingan Kelompok Dengan Teknik <i>Ordinal Pairing</i>	90
08. Pembagian Kelompok <i>Double Leg Bound</i> dan <i>Single Leg Bound</i>	91
09. Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	92
10. Hasil Data <i>Pre-Test</i> , <i>Post-Test</i> dan <i>Gain Score</i>	94
11. Uji Normalitas Data	97
12. Uji Homogenitas Data	98
13. Hasil Uji-t Dengan <i>Paired Sample t Test Double Leg Bound</i>	99
14. Hasil Uji-t Dengan <i>Paired Sample t Test Single Leg Bound</i>	100
15. Uji-t <i>Independent</i>	101
16. Absensi	102
17. Dokumentasi Penelitian	103