

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT JANGKIT TERHADAP KECEPATAN  
LARI PADA ATLET CLUB ATLETIK UNISMA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi



**OLEH:**

**FADEL AL RASYID**

**41182191160265**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

## **LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT JANGKIT TERHADAP KECEPATAN LARI  
PADA ATLET CLUB ATLETIK UNISMA**

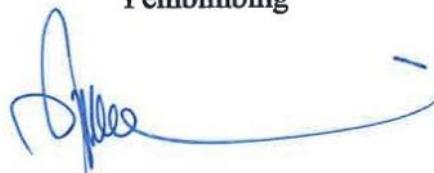
Oleh:

Fadel Al Rasyid

41182191160265

Telah disetujui oleh,

Pembimbing



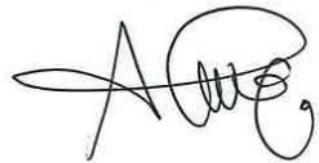
Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO  
NIK. 45101042010011

Tanggal 10 Agustus 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aptah Mylsidayu, M.Or  
NIK. 45101122011035

## **LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

### **“Pengembangan Model Latihan Lompat Berbasis Permainan Kids Atletik Untuk Sekolah Dasar”**

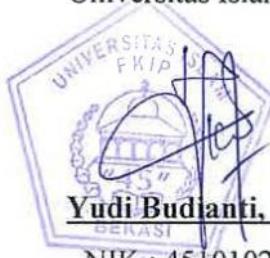
Dipersiapkan dan ditulis oleh  
**Fadel Al Rasyid**  
41182191160265

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 10 Agustus 2023  
dan dinyatakan memenuhi syarat  
**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd  
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or  
Anggota : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd  
Anggota : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd M.Pd  
Anggota : Adli Azhari, M.Pd.



Bekasi, 31 Juli 2023  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam “45” Bekasi



**Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.**

NIK : 45101022012015

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadel Al Rasyid

NPM : 41182191160265

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Jangkit Terhadap Kecepatan Lari Pada Atlet Club Atletik Unisma” ini beserta isinya benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kerjasama.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran diri sendiri dan tidak atas tekanan ataupun pelaksanaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 10 Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan,



640AKX545091508

Fadel Al Rasyid

NPM. 41182191160265

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### ***MOTO***

*Terus berusaha dan berdoa*

*“Hasbunallah wanikmal wakkil nikmal maula wanikman nasir”*

*Cukuplah Allah sebagai tempat diri bagi kami, Sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami.*

### ***PERSEMBAHAN***

*Skripsi ini  
saya persembahkan untuk  
kedua orang tua saya Bapak dan Ibu, orang terdekat, sahabat  
yang selalu ada buat saya dan selalu mendukung, menghibur  
dan mendoakan.*

## **ABSTRAK**

Fadel Al Rasyid, NPM: 41182191160265, Pengaruh Latihan Lompat Jangkit Terhadap Kecepatan Lari Pada Atlet Club Atletik UNISMA Bekasi.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan kecepatan lari dalam latihan lompat jangkit pada atlet Club Atletik UNISMA Bekasi.

Metodologi penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan instrument tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atlet Club Atletik UNISMA Bekasi sebanyak 16 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 8 orang dengan menggunakan *sampling purposive*. Persyaratan analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan homogenitas. Analisi data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

Berdasarkan dari hasil analisis data, metode latihan lompat jangkit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari pada atlet Club Atletik UNISMA Bekasi. Dengan rata-rata nilai tes awal 13,88 dan rata-rata nilai tes akhir 13,25, serta nilai rata-rata peningkatan sebesar 0,63. Sedangkan nilai t-hitung 3,71 lebih besar dari t-tabel 2,36 sehingga data signifikan.

**Kata Kunci :** *Lompat Jangkit, Kecepatan Lari, Atletik*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur senantiasa terucap pada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini pada tepat waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, peserta para sahabat dan keluarga. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan Lompat Jangkit Terhadap Kecepatan Lari Pada Atlet Club Atletik UNISMA” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Didalam penyusunan ini penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd selaku Rektor Unisma Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apti Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan Skripsi yang telah melayani, membimbing, dan mengarahkan penulis dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, serta seluruh Staf dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang telah banyak membantu membimbing selama penulis mengikuti pendidikan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
6. Kepada kedua Orang Tua saya yang telah memberikan semangat serta dukungannya.

7. Kepada Club Atletik Unisma yang telah membantu saya untuk menyelesaikan penelitian Skripsi ini.
8. Serta seluruh teman dan sahabat yang selalu mendukung saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Pada akhirnya penulis berharap agar skripsi ini dapat berguna bagi seluruh insan olahraga, baik secara nasional maupun internasional.

Bekasi, 10 Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan



Fadel Al Rasyid  
NPM : 41182191160265

## **DAFTAR ISI**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A.    Latar Belakang Masalah .....	1
B.    Batasan dan Rumusan Masalah .....	3
1.    Batasan Masalah .....	3
2.    Rumusan Masalah .....	3
C.    Tujuan Penelitian .....	3
D.    Manfaat Penelitian .....	4
1.    Secara Teoritis .....	4
2.    Secara Praktis .....	4
E.    Definisi Operasional .....	4
1.    Pengaruh .....	5
2.    Latihan .....	5

3.	Lompat Jangkit .....	5
4.	Kecepatan Lari.....	5
5.	Club Atletik Unisma .....	5
	<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>6</b>
A.	Kajian Teori.....	6
1.	Hakikat Atletik.....	6
2.	Hakikat Latihan.....	6
3.	Ciri-Ciri Latihan .....	7
4.	Prinsip-Prinsip Latihan .....	8
5.	Tujuan dan Sasaran Latihan.....	9
6.	Komponen-Komponen Latihan .....	10
7.	Hakikat Lompat Jangkit.....	11
8.	Teknik-Teknik Lompat Jangkit .....	12
9.	Kecepatan Lari.....	15
10.	Club Atletik Unisma .....	16
B.	Anggapan Dasar dan Hipotesis .....	17
1.	Anggapan Dasar.....	17
2.	Hipotesis .....	18
	<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A.	Metode Penelitian.....	19
B.	Populasi dan Sampel .....	20
1.	Populasi.....	20
2.	Sampel .....	20

C. Waktu & Tempat Penelitian .....	21
1. Waktu Penelitian.....	21
2. Tempat Penelitian .....	21
D. Desain dan Instrument Penelitian.....	22
1. Desain Penelitian .....	22
2. Instrument Penelitian .....	23
E. Prosedur Pengolahan Data.....	25
1. Mencari Nilai Rata-Rata Dari Skor .....	25
2. Menghitung Simpangan Baku .....	25
3. Uji Normalitas .....	26
4. Pengujian Homogenitas .....	27
5. Uji Hipotesis .....	28
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA .....	30
A. Deskripsi Data .....	30
B. Pengujian Hipotesis .....	32
C. Diskusi Penemuan .....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran-Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA .....	36
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	76

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, Varians .....	30
Tabel 4.2 Nilai Uji Normalitas (Liliefors) .....	31
Tabel 4.3 Uji Homogenitas (Variansi) .....	31
Tabel 4.4 Uji Distribusi t Peningkatan.....	32

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Fase Pendekatan .....	12
Gambar 2.2 Fase Melompat .....	13
Gambar 2.3 Fase Melangkah.....	14
Gambar 2.4 Fase Mendarat .....	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen.....	22
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	23

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Sesi Latihan .....	38
Lampiran 2. Tes Awal Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	38
Lampiran 3. Tes Akhir Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	63
Lampiran 4. Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Awal Lari <i>Sprint</i> 100 Meter .....	64
Lampiran 5. Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, Variansi Tes Akhir Lari <i>Sprint</i> 100 Meter .....	65
Lampiran 6. Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, Variansi Peningkatan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter .....	66
Lampiran 7. Uji Kenormalan Tes Awal Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	67
Lampiran 8. Uji Kenormalan Tes Akhir Lari <i>Sprint</i> 100 Meter .....	68
Lampiran 9. Uji Kenormalan Peningkatan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	69
Lampiran 10. Uji Homogenitas (Variansi).....	70
Lampiran 11. Uji Distribusi t Peningkatan .....	71
Lampiran 12. Surat Keterangan Pembimbing.....	72
Lampiran 13. Surat Penelitian.....	73
Lampiran 14. Lembar Frekuensi Bimbingan .....	74
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	75