

**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. Apta 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 orisinal 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,



10000
SERI ALHENDI RUDANI
M. ABRA
TEMPEL
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. Analisis 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. Apta 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
BAB II TINJAUAN TEORITIS		6
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
BAB III PROSEDUR PENELITIAN		19
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