

**PERBANDINGAN LATIHAN *HOPPING* DAN *TRIPLE TAKE-OFF*  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH PADA MAHASISWA KOP  
ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**NANDA RIZKY SAFITRI  
1604619051**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN  
OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2023**

# PERBANDINGAN LATIHAN *HOPPING* DAN *TRIPLE TAKE-OFF* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH PADA MAHASISWA KOP ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1). Pengaruh latihan hopping terhadap hasil lompat jauh, 2) Pengaruh latihan *triple take-off* terhadap hasil lompat jauh, 3) Perbandingan latihan *hopping* dan *triple take-off* terhadap hasil lompat jauh. Pengambilan data penelitian dilaksanakan tanggal 26 Juni 2023 – 26 Juli 2023 yang bertempat di Stadion Atletik Rawamangun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen semu. Penelitian ini adalah penelitian yang dibagi menjadi dua kelompok yang mendapatkan perlakuan berbeda. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 46 orang, dan sampelnya berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes lompat jauh untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan *hopping* dan latihan *triple take-off*. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Dalam perhitungan lanjutan diperoleh nilai t-hitung sebesar [-6,311] dan kemudian hasil tersebut diujikan dengan nilai kritis t-tabel pada derajat kebebasan ( $dk = n-1$ ,  $10-1 = 9$ ) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  (5%) diperoleh nilai kritis t-tabel sebesar 2,262 dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ( $t\text{-hitung} [-6,311] > t\text{-tabel } 2,262$ ). Pada kelompok yang diberikan perlakuan *Hopping dan Triple Take-Off* masing masing terdapat sebuah perbedaan antara hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posstest) yang dimana pada kelompok *Hopping* nilai rata rata selisih sebesar 0,28 sedangkan pada kelompok *Triple Take-Off* nilai rata-rata selisih sebesar 0,21.

**Kata Kunci** : *hopping, triple take-off, lompat jauh*

**COMPARISON OF HOPPING AND TRIPLE TAKE-OFF EXERCISES TO THE RESULTS OF THE LONG JUMP IN STUDENTS OF THE ATHLETIC KOP AT STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

**ABSTRACT**

*The purpose of this research is to find out 1) The effect of hopping exercises on long jump results, 2) The effect of triple take-off exercises on long jump results, 3) Comparison of hopping and triple take-off exercises on long jump results. Research data collection was carried out on June 26 2023 - July 26 2023 which took place at the Rawamangun Athletic Stadium. The research method used is a quasi-experimental research method. This research is a study that is divided into two groups that receive different treatment. The population of this study were 46 students of KOP Athletics, State University of Jakarta, and the sample consisted of 20 people using a purposive sampling technique. The instrument used was the long jump test to determine the effect of the hopping and triple take-off training methods. The statistical analysis technique used is the t test. The results of the data analysis show that in further calculations the t-count value is [-6.311] and then the result is tested with the t-table crisis value at degrees of freedom (dk) = n-1, 10-1 = 9 with a significant level  $\alpha = 0.05$  (5%) obtained a critical t-table value of 2.262, thus the t-count value is greater than the t-table (t-count [-6.311] > t-table 2.262). In the group that was given the Hopping and Triple treatment Each Take-Off has a difference between the results of the initial test (pretest) and the final test (posttest) where in the Hopping group the average difference is 0.28 while in the Triple Take-Off group the average difference is 0.21 .*



**Keywords :** *hopping, triple take-off, long jump*



## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		19/08/23
<u>Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd</u> NIP. 196112071989031004		

Pembimbing II		19/08/23
<u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001	Ketua		18/08/23
2. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Sekretaris		.../08/23
3. <u>Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd</u> NIP. 196112071989031004	Anggota		19/08/23
4. <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Anggota		19/08/23
5. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR</u> NIP. 197307052009121002	Anggota		21/08/23

Tanggal Lulus : 11- Agustus - 2023

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juli 2023



Yang membuat pernyataan,  
NANDA RIZKY SAFITRI  
1604619051







KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NANDA RIZKY SAFITRI  
NIM : 1604619051  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : safitrinandarizky@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**“ PERBANDINGAN LATIHAN *HOPPING* DAN *TRIPLE TAKE-OFF*  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH PADA MAHASISWA KOP  
ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Agustus 2023

Penulis

(Nanda Rizky Safitri)

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Perbandingan Latihan *Hopping* dan *Triple Take-Off* Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Mahasiswa Kop Atletik Universitas Negeri Jakarta” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS.,Sp. KFR.** selaku Pembimbing Akademik, Pihak KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral. Sahabat saya di KOP Atletik khususnya angkatan 2019 dan 2022 yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 26 Juli 2023

N.R.S



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Lompat Jauh	8
2. Hakikat Latihan	26
3. Hakikat <i>Hopping</i>	31
4. Hakikat <i>Triple Take-Off</i>	33
B. Kerangka Berfikir	35
C. Hipotesis Penelitian	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
A. Tujuan penelitian	37
B. Tempat dan waktu penelitian	37
C. Metode Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Instrumen Penelitian	39
F. Teknik Pengambilan Data	39
G. Teknik Analisis Data	40
H. Hipotesis Statistika	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>42</b>
A. Deskripsi Data	42
B. Pengujian Hipotesis	47
C. Pembahasan Hasil Penelitian	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>51</b>
A. Kesimpulan	51

B. Saran.

51

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Format Tes Lompat Jauh	39
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	42
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Hopping</i> .....	42
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Hopping</i> .....	44
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Triple Take-Off</i> .....	45
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Triple Take-Off</i> .....	46



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan gaya jongkok.....	10
Gambar 2. 2 Gerakan gaya berjalan diudara .....	10
Gambar 2. 3 Gerakan gaya menggantung.....	11
Gambar 2. 4 Arena Lompat Jauh .....	11
Gambar 2. 5 Rangkaian Gerak Keseluruhan Lompat Jauh .....	12
Gambar 2. 6 Gerakan Awalan Lompat Jauh .....	17
Gambar 2. 7 Lari awalan pada lompat jauh gerak linier .....	18
Gambar 2. 8 Hukum Newton III .....	19
Gambar 2. 9 Gerak vertikal untuk menghasilkan kecepatan vertical.....	20
Gambar 2. 10 Fase Tolakan .....	22
Gambar 2. 11 Fase Menolak Yang Tepat.....	22
Gambar 2. 12 Fase Tolakan Tidak Sah .....	23
Gambar 2. 13 Gerakan melayang di udara.....	24
Gambar 2. 14 Fase Mendarat .....	25
Gambar 2. 15 Gerakan <i>Hopping</i> .....	31
Gambar 2. 16 Gerakan <i>Triple Take off</i> .....	33
Gambar 4. 1 Grafik histogram tes awal <i>Hopping</i> .....	43
Gambar 4. 2 Grafik histogram tes akhir <i>Hopping</i> .....	45
Gambar 4. 3 Grafik histogram tes awal <i>Triple Take-Off</i> .....	46
Gambar 4. 4 Grafik histogram tes akhir <i>Triple Take-Off</i> .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Tes Awal dan Akhir.....	56
Lampiran 2 Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	57
Lampiran 3 Data mentah hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	59
Lampiran 4 Menghitung rata-rata dan simpangan baku.....	60
Lampiran 5 Mencari Pengaruh <i>Hopping</i> .....	62
Lampiran 6 Mencari Pengaruh <i>Triple Take-Off</i> .....	63
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	64
Lampiran 8 Surat Menyurat.....	83
Lampiran 9 Program Latihan.....	86

