

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH ATLET PUTRA REMAJA
KLUB ATLETIK BRAWIJAYA ATHLETICS CENTER KOTA
KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



Oleh :

AHMMAD NAUFAL ATHOULLAH

NPM: 2115030199

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026

Skripsi oleh:
AHMMAD NAUFAL ATHOULLAH

NPM. 2115030199

Judul ·
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH ATLET PUTRA REMAJA KLUB ATLETIK
BRAWIJAYA ATHLETICS CENTER KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 26 Juni 2026

Pembimbing I



Weda, M. Pd
NIDN. 0721088702

Pembimbing II



Rendhitva Prima Putra, M. Pd
NIDN. 0714078903

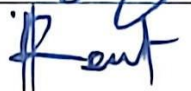
Skripsi oleh
AHMAD NAUFAL ATHOULLAH
NPM. 2115030199

Judul

**PENGARUH PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH ATLET PUTRA REMAJA KLUB
ATLETIK BRAWIJAYA ATHLETICS CENTER KOTA KEDIRI**

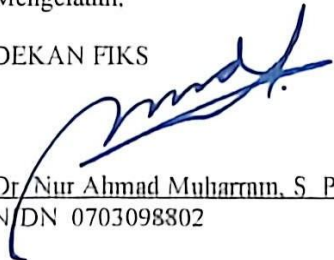
Telah dipertahankan didepan panitia ujian/sidang skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:		
1. Kema	Weda, M.Pd	
2. Penguji I	M. Akbar Husein Allsabah, S. Or., M. Or	
3. Penguji II	Rendhitya Prima Putra, M. Pd	

Mengerahui,

DEKAN FIKS


Dr. Nur Ahmad Muharrim, S. Pd., M.Or
N/DN 0703098802

MOTO

Kesuksesan bukanlah akhir, kegagalan bukanlah kehancuran. Yang terpenting adalah keberanian untuk terus melangkah.

“Winston Churchill”

Kupersembahkan karya ini buat:
Seluruh keluargaku tercinta.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ahmmad Naufal Athoullah
Jenis kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 01 Mei 2001
NPM : 2115030199
Fak/jur./Prodi : FIKS/PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tuis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 26 Juni 2026
Yang menyatakan



Ahmmad Naufal Athoullah
NPM: 2115030199

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Putra remaja klub atletik brawijaya athletics Center Kota Kediri ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi FIKS UNP Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dekan FKIS UN PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M. Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas UN PGRI Kediri
4. Bapak Weda, M. Pd Selaku Dosen Pembimbing I
5. Bapak Rendhitya Prima Putra, M. Pd Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Atlet putra remaja klub Brawijaya Athletics Center Kota Kediri yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 26 Juni 2026

RINGKASAN

AHMMAD NAUFAL ATHOULLAH, Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Putra remaja klub atletik brawijaya athletics Center Kota Kediri, Skripsi, PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI, FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS UN PGRI Kediri 2026

Kata Kunci: Lompat Kijang, Peningkatan, Kemampuan Lompat Jauh

Rendahnya kemampuan atlet putra remaja klub Brawijaya Athletics Center Kota Kediri dalam cabang lompat jauh menunjukkan perlunya penerapan program latihan yang efektif untuk meningkatkan performa mereka, salah satunya melalui latihan lompat kijang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh Atlet Putra remaja klub atletik brawijaya athletics Center Kota Kediri.

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Instrumen penelitian berupa tes lompat jauh. Subjek penelitian terdiri atas 34 Atlet Putra remaja klub atletik brawijaya athletics Center Kota Kediri. Analisis data dilakukan menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) dengan tingkat signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 6,617 lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 2,042, serta nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan lompat kijang memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh Atlet Putra remaja klub atletik brawijaya athletics Center Kota Kediri.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL_____	i
LEMBAR PERSETUJUAN_____	ii
LEMBAR MOTO_____	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN_____	iv
PRAKATA_____	v
RINGKASAN_____	vi
DAFTAR ISI_____	vii
DAFTAR TABEL_____	ix
DAFTAR GAMBAR_____	x
DAFTAR LAMPIRAN_____	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian_____	1
B. Fokus Penelitian_____	4
C. Batasan Masalah_____	4
D. Rumusan Masalah_____	4
E. Tujuan Penelitian_____	5
F. Manfaat Penelitian_____	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori_____	6
1. Lompat Jauh Ditinjau dari Hakikat_____	7
2. Komponen Dalam Lompat Jauh_____	7
3. Tahapan Pembelajaran Lompat Jauh_____	9
4. Komponen Biomotor Fisik Lompat Jauh_____	11
5. Aspek Yang Mempengaruhi Hasil Lompatan_____	13
6. Latihan Lompat Kijang_____	14
7. Pengembangan Aspek Gerak_____	16
B. Kajian Penelitian Terdahulu_____	17

C. Definisi Operasional Konsep_____	18
D. Alur Berfikir_____	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian_____	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian_____	25
C. Data dan Sumber Data_____	26
D. Prosedur Pengumpulan Data_____	27
E. Teknik Analisis Data_____	28
F. Pengecekan Keabsahan Data_____	29
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data_____	32
B. Temuan Hasil Penelitian_____	34
C. Pembahasan Temuan Hasil Penelitian_____	36
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan_____	40
B. Implikasi Penelitian_____	40
C. Saran_____	41
DAFTAR PUSTAKA_____	43

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gambaran Data Hasil Pretest Kemampuan Lompat Jauh_____	33
Tabel 4.2 Gambaran Data Hasil Posttest Kemampuan Lompat Jauh_____	34
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas_____	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogentitas_____	35
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis_____	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fase Tolakan dalam Lompat Jauh_____	8
Gambar 2.2 Fase dalam Lompat Jauh_____	9
Gambar 2.3. Fase Gerakan Lompat Kijang_____	16
Gambar 2.4. Bagan Kerangka Berfikir_____	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program latihan	46
Lampiran 2 Presensi Atlet	48
Lampiran 3 Data Penelitian	50
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	51

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui aktivitas olahraga, seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan lebih optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, olahraga juga mampu membentuk karakter disiplin, sportivitas, serta sikap mental yang positif sehingga dapat mendukung terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas.

Pendidikan merupakan bagian penting dalam pembangunan nasional yang bertujuan meningkatkan kualitas manusia Indonesia secara menyeluruh. Dalam hal ini, pendidikan jasmani memiliki peranan strategis yang harus dilaksanakan secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi investasi jangka panjang dalam pembinaan kualitas sumber daya manusia. Keberhasilan pembinaan tersebut memerlukan dukungan berupa metode pembelajaran, kurikulum yang sesuai, sarana dan prasarana yang memadai, serta kesadaran seluruh komponen pendidikan dalam pelaksanaannya. Di lingkungan sekolah, pendidikan jasmani dilaksanakan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan mampu meningkatkan kemampuan atlet melalui latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diminati,

sehingga pembinaan prestasi olahraga di kalangan pelajar dapat berkembang secara optimal.

Pelaksanaan pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk aspek mental, motivasi, dan keterampilan gerak peserta didik. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur akan memberikan dasar kemampuan gerak yang dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga. Menurut M. Sajoto, program latihan harus menerapkan prinsip “*Specific Adaptation to Imposed Demands*” (SAID), yaitu latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian, bentuk latihan yang diberikan harus spesifik sesuai kebutuhan kemampuan yang akan ditingkatkan.

Salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah adalah cabang olahraga atletik. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik karena gerakannya meliputi aktivitas dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Dalam cabang atletik terdapat beberapa nomor perlombaan, yaitu nomor jalan dan lari, nomor lompat, serta nomor lempar. Salah satu nomor lompat yang diajarkan di tingkat Sekolah Menengah Pertama adalah lompat jauh.

Pembelajaran lompat jauh di klub atletik bertujuan melatih atlet agar mampu melakukan gerakan melompat sejauh mungkin melalui tahapan awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat di bak pasir. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, atlet perlu memiliki kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang benar. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan, prestasi lompat jauh dipengaruhi

oleh beberapa komponen biomotorik seperti kecepatan lari, akselerasi, daya ledak tungkai, koordinasi gerak lengan dan kaki, serta kemampuan menjaga irama gerakan.

Di Klub Brawijaya Athletics Center Kota Kediri, atlet diwajibkan mengikuti pembelajaran atletik, khususnya nomor lompat jauh gaya jongkok karena dianggap paling sesuai untuk tingkat usia remaja. Namun, berdasarkan hasil pengamatan selama proses latihan, kemampuan atlet dalam melakukan lari awalan masih kurang maksimal sehingga memengaruhi kekuatan tolakan dan hasil lompatan. Selain itu, bentuk latihan yang diberikan masih bersifat umum dan belum menitikberatkan pada aspek-aspek tertentu yang menjadi penentu keberhasilan lompat jauh, seperti peningkatan kecepatan awalan maupun daya ledak otot tungkai. Latihan yang dilakukan cenderung berupa pengulangan gerakan lompat jauh secara keseluruhan tanpa adanya variasi latihan khusus yang mendukung peningkatan kemampuan secara spesifik.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kemampuan lompat jauh atlet putra remaja klub atletik Brawijaya Athletics Center Kota Kediri. Salah satu bentuk latihan yang diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh adalah latihan lompat kijang. Latihan ini diharapkan mampu meningkatkan kecepatan, koordinasi, serta daya ledak tungkai sehingga hasil lompatan atlet menjadi lebih optimal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet putra remaja klub atletik brawijaya athletics center Kota Kediri”.

B. Fokus Penelitian

Untuk fokus penelitian sehingga tidak meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti memfokuskan penelitian pada “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet putra remaja klub atletik brawijaya athletics center Kota Kediri”

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Dalam pelaksanaan latihan lompat jauh, kemampuan atlet dalam melakukan lari awalan masih kurang optimal, sehingga daya dorong pada saat tolakan belum maksimal dan hasil lompatan yang diperoleh juga belum mencapai kemampuan terbaik.
2. Unsur-unsur yang memengaruhi keberhasilan lompat jauh masih belum mendapatkan perhatian secara optimal dalam program latihan yang diberikan.
3. Pengaruh latihan lompat kijang terhadap kemampuan lompat jauh pada atlet putra remaja Klub Atletik Brawijaya Athletics Center Kota Kediri masih belum diketahui secara pasti.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan dan masih terdapat berbagai faktor yang memengaruhi, peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: “Apakah latihan lompat kijang memberikan pengaruh terhadap

kemampuan lompat jauh atlet putra remaja klub atletik brawijaya athletics center Kota Kediri?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan lompat kijang terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada atlet putra remaja klub atletik brawijaya athletics center Kota Kediri.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sekaligus menambah informasi, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai adanya pengaruh latihan lompat kijang terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada atlet.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih Olahraga

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam menentukan serta menerapkan metode latihan yang tepat dan efektif pada pembelajaran lompat jauh guna mendukung keberhasilan proses pembelajaran.

b. Bagi Atlet

Penelitian ini dapat menjadi media untuk membantu meningkatkan kemampuan serta prestasi atlet dalam cabang olahraga lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I., & Prasetyo, D. 2021. “Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Atlet SMP.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 120–128.
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Carr, Gerry A. 1997. *Atletik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Carr, Gerry A. 2000. *Atletik* (Edisi Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. 1995. *Garis Besar Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. 1997. *Kurikulum 1994 dan Suplemennya Berdasarkan Sistem Semester SD/MI 2002*. Jakarta: Depdikbud.
- Fauzi, M., & Kurniawan, R. 2022. “Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh.” *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–53.
- Hadi, Sutrisno. 1988. *Metodologi Research I, II, dan IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, Sutrisno. 1994. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- Hidayat, T., & Ramadhan, F. 2020. “Penerapan Metode Drill dalam Pembelajaran Lompat Jauh pada Peserta Didik Sekolah Menengah.” *Jurnal Sportif*, 6(3), 210–218.
- Nugroho, Reza Adhi. 2014. *Pengaruh Bermain Lompat Balok terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMK Piri 3 Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pranata, A., & Wijaya, M. 2023. “Efektivitas Media Pembelajaran Video terhadap Teknik Dasar Lompat Jauh.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 67–75.
- Purnomo, Eddy, dan Dapan. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

- Riyadi, Tamsir. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta.
- Safiq. 2012. *Pengaruh Latihan Plyometrik terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet SMP N Mungkid Kabupaten Magelang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saputra, Yudha M. 2001. *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Setiawan, B., & Nugraha, A. 2024. "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh Atlet." *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 98–106.
- Sugito, Bambang Widjanarko, dan Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Tohar. 2004. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang: FIK UNNES.
- Wibowo, H., & Lestari, S. 2022. "Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain pada Atlet SMP." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 155–163.
- Yusuf, A. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.