PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK (LOMPAT CORONG) TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA UTARA

Skripsi oleh :

Nama : Reno Pujianto

Nim : 06111006008

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK (LOMPAT CORONG) TERHADAP PENIGKATAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 INDRALAYA UTARA

Skripsi Oleh

Reno Pujianto
Nomor Induk Mahasiswa 06111006008
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Meirizal Uzra, M.Kes	Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP.196105281987021003	NIP.196303081987031003

Mengetahui,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Hartono, M.A
NIP. 196710171993011001

Skripsi telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 21 desember 2015

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Meirizal Usra, M.Kes

2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes

3. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

4. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes

5. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

Indralaya, Desember 2015

Diketahui oleh

Ketua program studi

Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Reno Pujianto

NIM : 06111006008

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh latihan *pliometrik* (lompat corong) terhadap peningkatan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, Desember 2015

Yang membuat pernyataan

Reno Pujianto

NIM 06111006008

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- **Terimakasih kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW**
- **Terima kasih kepada ayah saya (Alm. Slamet Riyanto) dan ibu (Jembrang) yang telah memberikan kasih sayang, kekuatan, ketabahan dan pelajaran hidup serta bunda tercinta Ibu Marsih.**
- **Kakak perempuan saya Puji Astuti dan adik perempuan saya Fadhilah Puji Lestari terima kasih atas dukungan semangat kalian.**
- **Spesial untuk teman hidup saya Fina Nuryani yang telah memberikan semangat, kekuatan serta ketekunan, Love you Full.**
- **Dosen Pembimbing saya Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan Drs. Syamsuramel, M.Kes serta dosen pengasuh Drs. Djumadin Syafril, M.Pd terima kasih telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berarti untuk kami semua.**
- **Terima kasih kepada Riska Agus Setiawan, Gilang yp, Adam dan Ginanjar D4F, Miko jendol Tebu, Pranoto ceper, Nono bangka, Putra, Abdullah, Sandi, Fadli, Dady, Ari wakyeng, Ayep, Yogi, Rafel, Putra DengHek, Kabah, Deri, Rian ade, Rian Tebu, seluruh teman-teman Penjaskes 2011 serta adik-adik tingkat yang telah berbagi persahabatan, canda dan tawa.**
- **Teman teman atletik Monika, Eka, Risky bontet, terimakasih kerja kerasnya,**
- **Guru dan Siswa-siswi SMP N 1 Indralaya Utara**

Motto :

"Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu"

"Kesuksesan Itu Membutuhkan Suatu Proses"

"Barang siapa yang bersungguh-sungguh, sesungguhnya kessungguhan itu untuk dirinya sendiri"(QS Al-Ankabut 29:6)

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program pendidikan jasmasi dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan Drs. Syamsuramel, M,Kes sebagai pembimbing akademik serta Drs. Djumadin Syafril, M.Kes sebagai pengasuh yang telah memberikan bimbingan selama penulisan dan penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapah ibu dosen penjaskes yang telah mendidik dan memberikan perkuliahan dengan baik selama ini.

Penulis juga mengucapkan teriima kasih kepada Dekan FKIP Unsri dan Dr. Hartati, M.Kes Ketua Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Dra. Herlina selaku Kepala SMP Negeri 1 Indralaya Utara, Cornelius Sutardi selaku guru penjaskes, serta guru SMP Negeri 1 Indralaya Utara, yang telah memberikan izin untuk penulis mengadakan penelitian.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik penulis maupun bagi civitas akademika.

Inderalaya, Desember 2015
Penulis

Reno Pujianto

DAFTAR ISI

Halaman

UCAPAN TERIMAKASIH …….. v
DAFTAR ISI ……. vi
DAFTAR TABEL ……. ix
DAFTAR GAMBAR …… x
DAFTAR LAMPIRAN ……. xi
ABSTRAK …… xii

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar belakang …… 1
1.2 Identifikasi Masalah ……. 2
1.3 Batasan Masalah …… 2
1.4 Rumusan Masalah ……. 3
1.5 Tujuan Penelitian ……... 3
1.6 Manfaat Penelitian …… 3

BAB II LANDASAN TEORI
2.1 Hakikat Lompat Jauh …… 4
2.1.1 Pengertian Lompat Jauh ……. 4
2.1.2 Teknik Lompat Jauh …….. 4
2.2 Hakikat Latihan Pliometrik …….. 7
2.2.1 Pengertian Latihan Pliometrik ……... 7
2.2.2 Pengertian Latihan Lompat Corong …..……. 7
2.2.3 Pelaksanaan Latihan Lompat Corong ……..... 7
2.3 Hakikat Daya Ledak Otot..... 8
2.3.1 Pengertian Daya ledak Otot 8
2.3.2 Otot Tungkai 9
2.4 Sistem Energi 12
2.5 Hakikat Latihan …….…….. 13
2.5.1 Pengertian Latihan…….. 13
2.5.2 Prinsip Latihan …...……... 13
2.5.3 Tujuan Latihan …… 14
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan …… 14
2.7 Kerangka Berfikir…… 15
2.8 Hipotesis ……. 15

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian .. …… 16
3.2 Rancangan Penelitian ……. 16
3.3 Variabel Penelitian …..……..…….. 17
3.4 Definisi Operasional Variabel …… 17
3.5 Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling …… 17
3.5.1 Populasi Penelitian…..…..……..... 17
3.5.2 Sampel Penelitian ..…….. 18
3.6 Teknik Pengumpulan Data…….. 18
3.6.1 Administrasi Penelitan …….. 18
3.6.2 Instrument Test …….. 19
3.7 Teknik Analisis Data …… 19
3.7.1 Uji Normalitas Data …… 19
3.7.2 Uji Homogenitas Data …… 21
3.7.3 Uji Hipotesis …… 22
3.8 Tempat dan Waktu Penelitian …….. 23
3.8.1 Tempat Penelitian …….. 23
3.8.2 Waktu Penelitian …… 23

BAB IV PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian …….…….. 24
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian…….. 24
4.1.2 Karakteristik Sampel ……..……..……` 24
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jauh Kelompok Kontrol .. 25
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen ……. 27
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Postest Lompat Jauh Kelompok Kontrol …… 29
4.1.6 Deskripsi Data Hasil Postest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen 31
4.1.7 Peningkatan Latihan Pliometrik Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol… 34
4.1.8 Uji Normalitas Data Pretest Kelompok Kontrol …… 34
4.1.9 Uji Normalitas Data Pretest Kelompok Eksperimen ……. 34
4.1.10 Uji Normalitas Data Postest Kelompok Kontrol ……. 35
4.1.11 Uji Normalitas Data Postest Kelompok Eksperimen ……... 35
4.1.12 Uji Homogenitas Data …….. 35
4.1.13 Uji Hipotesis ……. 37
4.2 Pembahasan …….. 38
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok

Eksperimen …….. 38
4.2.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Lompat Jauh Kelompok Kontrol ……. 39
4.2.3 Pembahasan Peningkatan Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Lompat Juah antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol…..……. 39
4.2.4 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol …… 39
4.2.5 Pembahasan Uji Homogenitas Data ……. 39
4.2.6 Pembahasan Uji Hipotesis Statistik …….. 40
4.2.7 Pembahasan Hasil Penelitian..... 40

BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan ……... 42
5.2 Saran ……. 42

DAFTAR PUSTAKA..... 43

LAMPIRAN..... 45

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Populasi Penelitian …… ……. 18
Tabel 3.2 Harga-harga yang Diperlakukan dalam Uji Homogenitas (Batlet) ……. 22
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol …….. 25
Tabel 4.2 Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen …….. 28
Tabel 4.3 Data Distribusi Hasil Postest Kelompok Kontrol ……. 30
Tabel 4.4 Data Distribusi Hasil Postest Kelompok Eksperimen …….. 32
Tabel 4.5 Perbedaan Mean Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol…….. 34
Tabel 4.6 Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel …… 36

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Lapangan Lompat Jauh…… ……. 6
Gambar 2.2 Pelaksanaan Latihan Lompat Corong …….….. 8
Gambar 2.3 Otot Tungkai 10
Gambar 4.1 Histogram Data Kemampuan Lompat Jauh Pretest
Kelompok Kontrol …….…… 27
Gambar 4.2 Histogram Data Kemampuan Lompat Jauh Pretest
Kelompok Eksperimen ……..` 29
Gambar 4.3 Histogram Data Hasil Lompat Jauh Postest Kelompok
Kontrol …… 31
Gambar 4.4 Histogram Data Hasil Lompat Jauh Postest Kelompok
Eksperimen ……. 33

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Daftar nilai beda data pretest, postest kelompok kontrol dan eksperimen..... 45
2. Program Latihan ……..... 46
3. Biodata penulis. . . . . ……..... 52
4. Usul Judul Skripsi……..... 53
5. Persetujuan proposal penelitian ……..... 54
6. SK Pembimbing skripsi ……..... 57
7. SK penelitian dari FKIP Unsri.....……. 58
8. Surat Izin penelitian dari dinas Ogan Ilir.....……. 59
9. SK penelitian dari sekolah.....…… 60
10. Kartu Bimbingan skripsi..... 61
11. Lembar Perbaikan 63
12. Tabel pretest dan postest kelompok kontrol ……..… 64
13. Tabel pretest dan postest kelompok eksperimen…… 65
14. Tabel distribusi t …… 66
15. Harga Chi Kuadrat ……... 67
16. Dokumentasi ……... 68
17. Agenda Latihan 72

ABSTRAK

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "pengaruh latihan pliometrik (lompat corong) terhadap peningkatan lompat jauh siswa kelas VII SMP negeri 1 Indralaya Utara". Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh pengaruh latihan pliometrik (lompat corong) terhadap peningkatan lompat jauh, khususnya pada siswa kelas VIII SMP negeri 1 Indralaya Utara tahun 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan pliometrik (lompat corong) terhadap penignkatan lompat jauh siswa kelas VII SMP negeri 1 Indralaya Utara. Penelitian ini merupakan penelitian quasi ekperimen dengan teknik *random samping*. Populasi penelitian ialah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara yang berjumlah 64 0rang dan diambil 60 siswa sebagai sampel penelitian. Setelah dilakukan pretest, sampel kemudian dibagi dalam dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dengan jumlah sampel 30 orang dan kelompok kontrol dengan jumlah sampel 30 orang. Kelompok ekperimen diberi perlakuan latihan pliometrik selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 60 %, ternyata didapati kenaikan mean kelompok ekperimen 0,14 m. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikansi (α) 0,05%, $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan $t_{hitung} = 5,392$ sementara t_{tabel} 1,67. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dalam penelitian ini, dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) diterima. Ada pengaruh latihan pliometrik (lompat corong) terhadap peningkatan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

Kata Kunci : Latihan, Pliometrik (lompat corong), Lompat Jauh

Disetujui oleh,

Pembimbing 1	pembimbing 2
Dr. Meirizal Usra, M.Kes	**Drs. Syamsuramel, M.Kes**
NIP.196105281987021003	**NIP.196303081987031003**

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dr. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032006

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gerakan-gerakan yang berada pada setiap cabang olahraga pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Menurut Sajoto (1995:8), komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi. Melompat merupakan suatu bagian yang sangat penting dalam dunia gerak manusia. Olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Olahraga wajib diajarkan disekolah-sekolah dari Sekolah Dasar, sekolah tingkat pertama dan sekolah tingkat menengah. Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) sesuai dengan materi kurikulum standar kompetensi Sekolah Menengah Pertama.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik dalam kategori nomor lapangan *(field)*, lompat jauh juga dibutuhkan latihan untuk kecepatan, percepatan dan aksi-reaksi. Aip syarifudin (1992:90) mengemukakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dan kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Nomor lompat jauh merupakan aktivitas yang sangat alami dan akan selalu dialami oleh setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari, gerakan lompat baik secara sadar maupun tidak sadar akan selalu dijumpai pada setiap orang. Sehubungan dengan kemajuan dan peradaban manusia, kegiatan yang berhubungan dengan lompat dimodifikasi menjadi suatu kegiatan lomba, yang

tergabung pada nomor atletik. Gerakan lompat merupakan rangkaian dari gerakan-gerakan yang paling mendasar dan sederhana. Hal tersebut dapat dilakukan dilintasan maupun dilapangan, dimana para atlet berlari dengan cepat kemudian melompat sejauh yang dapat mereka lakukan Zumerchik (dalam sukirno 2012:129).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam olahraga atletik nomor lompat. Untuk menghasilkan lompatan yang yang maksimal diperlukan kondisi fisik diantaranya daya ledak otot tungkai mempunyai peran besar untuk hasil lompatan yang jauh. Dari pengamatan dan data yang didapat pada kegiatan pembelajaran P4 (Pengembangan dan Penerapan Perangkat Pembelajaran) 80% siswa melompat dengan jarak kurang dari 2,75 meter dan 20 % siswa melompat dengan jarak 3 meter. Kebanyakan siswa yang melakukan lompatan dengan jarak kurang dari 3 meter dikarenakan lemahnya saat melakukan tolakan. “ Mengapa lompatan siswa tidak lebih dari 3 meter ? ”

Berdasarkan pengamatan dilapangan penulis merasa perlu melakukan penelitian untuk meningkatkan lompatan lompat jauh. Bentuk latihan yang akan diberikan yaitu latihan *Plyometrik* lompat corong, metode latihan ini dipilih dalam upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh. *Plyometrik* adalah metode latihan untuk meningkatkan kekuatan dan otot tertentu KONI (dalam Efran Doni 2010:9). Penulis berharap penelitian ini dapat bermafaat bagi penulis pribadi, sekolah tempat penelitian dan seluruh civitas olahraga pada umumnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah sebagai berkut :

1. Kekuatan kaki yang lemah saat melakukan tolakan
2. Tidak cepat saat melakukan awalan
3. Mengurangi kecepatan menjelang papan tumpu

1.3 Batasan Masalah

Penulis hanya membatasi tumpuan dan tolakan sebagai variabel terikat yang akan diteliti. Latihan lompat corong (*front cone hops*) dipilih sebagai metode latihan dalam upaya peningkatan kemampuan lompat jauh, dengan menggunakan

jenis latihan lompat corong (*front cone hops*). Penulis menggunakan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara sebagai sampel penelitian.

1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada batasan masalah yang telah dijelaskan, penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "seberapa besar pengaruh latihan lompat corong (*front cone hops*) terhadap peningkatan lompat jauh ?" khususnya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat corong (*front cone hops*) terhadap peningkatan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara

1.6 Manfaat penelitian

Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat :

1. Bagi sekolah, diharapkan dengan diadakan penelitian tentang pengaruh latihan lompat corong (*front cone hops*) terhadap peningkatan lompat jauh bisa memberikan sumbangan positif bagi lembaga akademis yang terkait, khususnya dalam meningkatkan kemampuan siswa yang mengikuti pembelajaran dan penelitian.
2. Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dengan penerapan latihan lompat corong (*front cone hops*).
3. Bagi siswa, memberikan pengetahuan tentang seberapa besar pengaruh latihan lompat corong (*front cone hops*) terhadap peningkatan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : PT. Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Bompa, Tudor. 1986. *Theory and methology of treaning the key to athletic performance*. Dubuque : Kendal/Hunt Publishing.

Efran, Doni. 2010. *Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Jump Over barrier terhadap daya ledak otot tungkai siswa putra SMA N 4 OKU*. Indralaya : SKRIPSI.

Harsono. 1998. *Coaching and AspekPikologis dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Puspowarsito, A.H. 2008.*Metode Penelitian Organisasi dengan Aplikasi Program SPSS*. Palembang: PT Humaniora Utama Press Bandung.

Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.

Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik (nomor lari, lompat, lempar dan tolak)*. Palembang : Unsri Press

Sukirno, dkk. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang : Percetakan UNSRI Press

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang : Bahara prize

Soekarman, R. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih Atlet*.

Sudjana. 2001. *Metoda Statistika*. Bandung : PT Parsito

Ballesteros, Jose Manuel. *Track and Field Athletics*. *Basic Coaching Manual*. England: IAAF, 1984.

Widjaja, Surja. 1998. *Kinesiologi* (*Teh Anatomy Of Motion = Anatomi Alat Gerak*). Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.