

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMP
NEGERI 52 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Tri Widia Astuti

NIM: 06061181621006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2020

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 52
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Tri Widia Astuti

NIM : 06061181621006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Telah diujikan dan lulus pada:


Hari : Senin


Tanggal : 20 Januari 2020

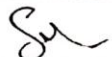
TIM PENGUJI


1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Giartama M.Pd
3. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes
4. Anggota : Dr. Sukirno
5. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes











Indralaya, Januari 2020
Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NID 1060061010925022006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Widia Astuti

NIM : 06061181621006

Program Studi: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 52 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan menjiplakan atau pengutipan dengan cara yang 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. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan /atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Tri Widia Astuti

NIM. 06061181621006

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan khadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 52 Palembang” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes, Drs. Giartama, M.Pd, Destriana, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D, selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan adminitrasi selama penulisan ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada SMP Negeri 52 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni

Indralaya, Januari 2020

Penulis

Tri Widia Astuti

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul :“ **Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 52 Palembang**”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga.

Wassalam,

Penulis

Bismillahiirrohmanniroh

Alhamdulillahirobbil'alamiin,

Diawali dengan rasa syukur kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka ku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku, bapak Amiruddin(Alm) dan ibu Nirwanah yang telah membakar semangatku ketika mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah, selalu mendukung, selalu mendo'akan, menasehati dan membimbingku sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Sungguh usaha yang aku lakukan hanyalah untuk membahagiakan dan membanggakan kalian.
- ❖ Saudara Perempuanku Tiara Niar, Dwi Putri Ayu, Miranda Sri Yantika, Nia Meylista Amanda, Lavenia Gamesa dan kakak iparku Suryadi, yang tiada henti memberikan dukungan, semangat, kasih sayang serta mendo'akan keberhasilan kita semua.
- ❖ Keluarga besarku Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan yang lainnya.
- ❖ Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing I, Bapak Drs. Giartama, M.Kes selaku pembimbing II, dan ibu Destriana, M.Pd selaku pembimbing III yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
- ❖ Bapak dan ibu dosen Pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Iyakrus, Bpk Giartama, Bpk Sukirno, Bpk Syamsuramel, Bpk Meirizal, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Safarudin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm), Bpk Maskur (Alm), Bpk Yusfi, Bpk Reza, Bpk Richard, Bpk Wahyu, Bpk Soleh, Bpk Rizki, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi dan admin penjaskes (kakAangga Setiawan dan mba Cika) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku
- ❖ Sahabatku Gama Puspa Dewi yang telah membantu serta memberikan motivasi saat awal pembuatan hingga sampai skripsi ini selesai.
- ❖ Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2016 Indralaya (Tessy Agustin Rama Putri, Novi Pratiwi, Citra Kumala Sari, Putri Indah Sari, Mutiara Trisna Sepyanti, Megawati, Sri Retno Wulandari, Weny Jayanti, Daeng Nada Kartini, Rahma Melati, Resti Maulia Putri,

Dina Lorenza, Raud Latus Sa'adah, Elsa Aprilianti, Vivit Ariani, Puput Wijayanti, Gama Puspa Dewi, Agung Irawan, Ahmad Pajusi, Deni Dwi Candra, Kris Jayanto, IGK Agus Sulistiawan, Febriyanto, Wendy Irwan Saputra, Muhammad Hadist, Niko Satriansyah, Joko Purnomo, M. Adjie Bayu, Elwan Hilali Putra, Vicky Wiranto Putra, Arianto, Prastyo, Muklis Kurniawan, Adhe Kabiran, Pasrah Lumban Gaol, Hendy Dores, M. Pandu Yulianto, M. Rahka Ramadhan, Nur Iswahyudi, Adistya Wicaksana, Muhammad Nopriansyah, Samsuden, Cahyono Putro), serta kakak tingkat dan adik tingkat.

- ❖ Team BAWEL tersayang (Mba Ayu, Ana, Tyan, Tatik, Lina, Anggun, dan dela) semoga kita dalam kesuksesan dan masa depan yang cerah.
- ❖ Adik-adik di SMP Negeri 52 Palembang (terkhusus adik-adik ekstrakurikuler) yang telah turut membantu pelaksanaan penelitian ini
- ❖ Ibu kepala sekolah serta guru-guru SMP Negeri 52 Palembang yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian ini.
- ❖ Guru-Guruku, Teman Temanku, dan Keluarga Besar SMP-SMA Negeri Olahraga Sriwijaya, terkhusus angkatan 2013 dan 2016.
- ❖ Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu
- ❖ Agama, Bangsa, Dan Almamaterku.

MOTTO:

“Jawaban sebuah keberhasilan adalah terus belajar dan tak kenal putus asa”

(penulis)

“Selama ada keyakinan, semua akan menjadi mungkin”

(penulis)

Dalam menghadapi masalah apapun yakinlah bahwa kita bersama Allah, semua masalah akan terselesaikan”

(Penulis)

“Barangsiapa yang mempelajari ilmu pengetahuan yang seharusnya ditunjukkan untuk mencari ridho Allah bahkan hanya untuk mendapatkan kedudukan/kekayaan duniawi maka ia tidak akan mendapatkan baunya surga nanti pada hari kiamat ”

(Riwayat Abu Hurairah radhiallahu anhu)

“Banyak orang gagal dalam kehidupan bukan karena kurangnya kemampuan, pengetahuan, atau keberanian, namun hanya karena mereka tidak pernah mengatur energinya pada sasaran

”

(Elbert Hubbard)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Batasan Masalah	3
1.2.3 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Lompat Jauh	4
2.1.1 Pengertian Lompat Jauh	4
2.1.2 Pengertian Hasil.....	4
2.1.3 Teknik Lompat Jauh.....	5
2.2 Komponen Fisik Lompat Jauh	8

2.2.1 Pengertian Daya Ledak Otot.....	8
2.2.2 Bentuk Latihan Daya Ledak.....	9
2.2.3 Latihan Jump To Box.....	11
2.2.4 Pelaksanaan Latihan Jump To box.....	12
2.2.5 Tujuan Latihan Jump To Box.....	13
2.3 Hakikat Latihan.....	13
2.3.1 Pengertian Latihan.....	13
2.4 Prinsip-prinsip Latihan.....	14
2.4.1 Aspek-aspek Latihan	15
2.4.2 Tujuan Latihan.....	16
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Latihan	16
2.5 Kerangka Berfikir.....	18
2.6 Hipotesis.....	18
3. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	19
3.2 Rancangan Penelitian	19
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.3.1 Populasi Penelitian.....	20
3.3.2 Sampel Penelitian.....	20
3.4 Lokasi Penelitian.....	20
3.4.1 Tempat Penelitian.....	20
3.4.2 Waktu Penelitian.....	20
3.5 Variabel Penelitian.....	20
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	21
3.7 Prosedur Penelitian.....	21
3.8 Teknik Pengumpulan Data	23
3.9 Teknik Analisis Data.....	24

3.9.1 Uji Normalitas	24
3.9.2 Uji Homogenitas.....	27
3.9.3 Uji Hipotesis	27
4. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	29
4.1.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok	29
4.1.2 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	33
4.1.3 Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Jump To Box</i>	37
4.1.4 Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Jump To Box</i> Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 52 Palembang	38
4.1.5 Uji Normalitas.....	39
4.1.6 Uji Hipotesis	39
4.2 Pembahasan.....	40
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	40
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Jump To Box</i> Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 52 Palembang.....	41
5. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	44
5.3 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	23
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Lompat Jauh Gaya Jongkok (<i>Pretest</i>)	31
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Data Instrumen Tes Lompat Jauh (<i>Pretest</i>)	31
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Lompat Jauh Gaya Jongkok (<i>Posttest</i>).....	35

Tabel 4.4 Daftar Distribusi Data Instrumen Tes Lompat Jauh (<i>Posttest</i>).....	35
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	39
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Lompat Jauh	8
Gambar 2.2 <i>Jump To Box</i>	12
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir.....	18
Gambar 4.1 Histogram (<i>Pretest</i>).....	32
Gambar 4.2 Histogram (<i>Posttest</i>)	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	47
Lampiran 2 Usul Judul Penelitian.....	48
Lampiran 3 Kartu Pembimbingan Proposal.....	49
Lampiran 4 Persetujuan Seminar Proposal	50
Lampiran 5 Bukti Perbaikan Proposal	51
Lampiran 6 SK Pembimbing	52
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian	54
Lampiran 8 SK Dinas Pendidikan.....	55
Lampiran 9 Program Latihan	56
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	66
Lampiran 11 Analisis Data Penelitian	67
Lampiran 12 Tabel Distribusi t.....	72
Lampiran 13 Tabel Harga Chi Kuadrat	73
Lampiran 14 Kartu Pembimbingan Skripsi	74
Lampiran 15 Persetujuan Seminar Hasil penelitian.....	76
Lampiran 16 Kartu Perbaikan Hasil.....	77
Lampiran 17 Persetujuan Ujian Akhir.....	78
Lampiran 18 Bukti Perbaikan Skripsi.....	79
Lampiran 19 Izin Jilid Skripsi.....	80
Lampiran 20 Dokumentasi.....	81

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 52 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 52 Palembang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh. Instrumen penelitian yang digunakan adalah mengukur hasil lompat jauh gaya jongkok menggunakan meteran. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *jump to box* diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Uji efektifitas menggunakan metode eksperimen dengan hasil "uji t" signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} = (5,9)$ sedangkan $t_{tabel} = (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_a dapat diterima, sedangkan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian bahwa H_a dapat diterima, maka latihan *jump to box* memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok. Temuan dalam penelitian ini adalah dihasilkannya metode latihan *jump to box* yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *jump to box* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci: Latihan *jump to box*, lompat jauh gaya jongkok, atletik.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik berasal dari kata “athlon” yang berarti berlomba, jadi atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang di laksanakan pada kehidupan kita sehari-hari seperti: jalan, lari, lompat, lempar dan tolak. Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang dapat dijadikan alat sebagai pembinaan fisik, artinya seorang olahragawan yang memiliki kematangan pada gerakan atletik sebelum menekuni cabang olahraga yang lain. Maka akan mudah untuk melakukan gerakan-gerakan pada cabang olahraga yang akan ditekuninya, Sukirno (2015: 15). Menurut Rafieder (2012: 669) atletik juga merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar, dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai *Mother of Sports*.

Nomor lompat jauh merupakan gabungan antara kemampuan untuk berlari cepat dan kemampuan untuk mendapatkan ketinggian dari tolakan baik pada saat jauhnya lompatan yang dihasilkan oleh seorang pelompat, sangat ditentukan oleh ketepatan kaki tolak pada papan tumpu, teknik dan sudut tolakan yang tepat, pada saat melakukan tolakan pada papan tolak dan sudut lompatan serta tekanan yang kuat yang pada akhirnya dapat menghasilkan jarak lompatan yang jauh Sukirno (2015: 72). Gerakan tolakan atau tumpuan pada lompat jauh merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan lompat jauh, oleh karena itu, agar mendapat hasil lompatan yang semaksimal mungkin, tolakan atau tumpuan harus dilakukan dengan sebaik baiknya karena dalam melakukan lompatan membutuhkan *power* otot tungkai, ayunan tangan, posisi badan yang benar Wahyuni (2009:41). Lompat jauh sangat memerlukan *power* pada otot tungkai, adapun latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* pada otot tungkai dapat dilakukan melalui bentuk-bentuk latihan *pylometrik* salah satunya seperti latihan *jump to box*, Sukirno (2015:88). Menurut Chu (2013: 141 tujuan latihan *jump to box* adalah untuk melatih otot-otot pada bagian bawah tubuh terutama otot-otot tungkai dan pinggul.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam olahraga atletik. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan kondisi fisik diantaranya daya ledak otot tungkai mempunyai peran besar untuk hasil lompatan yang jauh. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di SMP Negeri 52 Palembang, pada ekstrakurikuler lompat jauh yang berjumlah 30 orang, bahwa terdapat beberapa faktor yang menghambat jauhnya lompatan yaitu 17 orang (56,6%) kurangnya kekuatan daya ledak otot tungkai dilihat pada saat siswa melakukan lompatan sehingga kurangnya tolakan dari gerakan kaki, 8 orang (26,6%) masih ada kesalahan dalam pendaratan karena badan terlalu tegak, dan 5 orang (16,6%) terbilang sudah cukup baik karena jarak lompatan yang di dapat sudah cukup. Sehingga peneliti membuat latihan *pliometric* menggunakan *jump to box* dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai kaki pada saat melakukan tolakan untuk meningkatkan hasil lompatan yang jauh. Berdasarkan kenyataan itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Latihan *jump to box* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SMP Negeri 52 Palembang.

1.2. Masalah Penelitian

1.2.1. Identifikasi Masalah

1. Kekuatan kaki yang lemah saat melakukan tolakan
2. Kesalahan Saat melakukan pendaratan badan terlalu tegak
3. Siswa belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

1.2.2. Batasan Masalah

Penulis penelitian ini, membatasi ruang lingkup permasalahan, agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan-permasalahan yang diangkat, karena keterbatasan dari penulis serta penulis lebih fokus terhadap permasalahan-permasalahan yang telah di angkat. Penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh latihan *jump to box* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 52 Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa SMP Negeri 52 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini, diharapkan penelitian ini untuk dapat mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 52 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi guru, dapat menjadi masukan informasi untuk menunjang proses latihan yang nantinya bertujuan meningkatkan hasil latihan siswa terutama lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan *jump to box*.
2. Bagi siswa, dengan latihan yang diberikan dapat diciptakan situasi latihan yang menarik dan merangsang siswa untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam lompatan terutama teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan *jump to box*.
3. Bagi sekolah, memberi suatu kontribusi terhadap sekolah mengharumkan nama sekolah bagi siswa yang berprestasi dalam cabang olahraga lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bagus Wiguna, Ida. (2017). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. Depok : PT RajaGrafindo
- Bompa, T.O. & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Toronto: Kendal/Hunt.
- Chu, D.A & Myer, G.D. (2013). *Plyometrics*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Dikdik Z. (2017). *Mengejar dan melatih atletik*, Bandung : PT Remaja Rosakarya.
- Ekmal, Y.P. dkk. (2016). Pengaruh Latihan *Jump To Box*, *Front Box Jump* dan *Depth Jump* terhadap Peningkatan *Explosive Power Otot Tungkai* dan Kecepatan. *Jurnal Media Ilmu Olahraga Indonesia*. Vol. 6(1): 8-14. *Biomatika Ilmiah*. Vol. 4(1): 1-7.
- Gumilar, Z. dkk (2018). Pengaruh Latihan *Jump To Box* terhadap Peningkatan *Power Tungkai*. *Jurnal Biomekanika Ilmiah*. Vol. 4(1): 1-7.
- Harsono. (2012). *Coaching and aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta : Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Hermin, L.A. & Vega C.D. (2014). Pengaruh Permainan Lompat terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 2(3): 680-684.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Universitas Sriwijaya Persada.
- Muhamat, R.K. & Suroto. (2014). Penerapan Media Audio Visual terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 2(3): 559-563.
- Pujianti, Sri Ani. (2015). Pengaruh Latihan Hurdle Hops dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Remaja, *Skripsi*, Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- Rafider, U.H. (2012). Gubungan *Power Tungkai* dengan Hasil Lompat Tinggi. *Jurnal Health & Sport*. Vol. 5(3): 666-678.
- Rian, P & Martinus. (2015). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya jongkok. *Jurnal Ilmiah BINA EDUKASI*. Vol. 8(2): 77-86.
- Santoso, D.W. (2015). Pengaruh Latihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*. Vol. 3(1): 158-164.
- Sidik, D. Z. (2010). *Mengajar Melatih Atletik*. Jakarta : Rosda.

- Syarif, Ahmad. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Rekaman Visual. *Jurnal Keolahragaan*. Vol. 5(2): 112-121.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: PT. Tarsito.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. (2015). *Dasar-dasar atletik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi*. Palembang: Unsri Pres.
- 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 Pres.
- Taufik.H & Saichudin. (2017). Pengaruh Latihan *Plyometric Depth Jump* dan *Jump To Box* terhadap *Power Otot Tungkai*. *Jurnal Sport Siane*. Vol. 7(1): 1-7.
- Wiarso, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu Wahyuni. Sri. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan I*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.