

**PENGARUH LATIHAN *HOPPING* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SIRAH
PULAU PADANG KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi

Nama : TARZAN
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006106
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

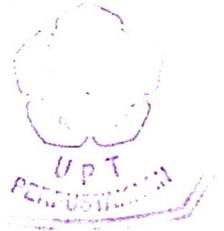


**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2011

S
796.432 07
Tar
P
2011.

**PENGARUH LATIHAN *HOPPING* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SIRAH
PULAU PADANG KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**



Skripsi

Nama : TARZAN
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006106
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

**PENGARUH LATIHAN *HOPPING* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SIRAH
PULAU PADANG KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

SKRIPSI Disusun Oleh

Nama : Tarzan
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006106
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing I



Drs. Giartama, M.Pd
NIP. 19570702 198503 1 001

Pembimbing II



Drs. Afrizal, M.Kes
NIP. 19610621 198703 1 002

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



DR. Sukirno

NIP. 19550810 198303 1 005

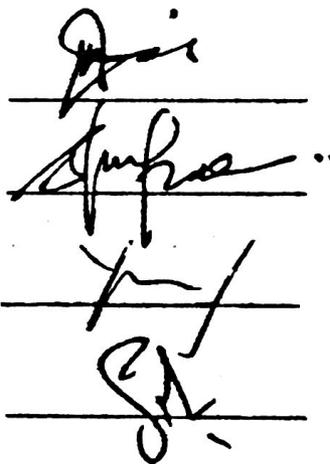
Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 21 Juni 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd.
2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes.
3. Anggota : Prof. Dr. Hj. Fauziah N. Kurdi, SpKFR, MPH
4. Anggota : Dr. Sukirno



Palembang, Juni 2011
Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- ❖ *Kedua orang tuaku, Bapak (Ahmad) dan Ibu (Nimah) yang telah mendidik dan memberikan kasih sayang kepadaku.*
- ❖ *Istri tercinta (R. Sunarsi) tercinta yang selalu mendampingiiku.*
- ❖ *Anak-anakku (Rizki Indah Utami, Dwi Pramista, dan Muhammad Diki) yang selalu menjadi motivasi bagiku untuk melangkah maju mencapai kesuksesan.*
- ❖ *Bapak Drs. Giartama, M.Pd., dan Bapak Drs. Afrizal, M.Kes., terima kasih atas bimbingan yang diberikan kepadaku.*
- ❖ *Rekan-rekan angkatan 2008 Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP UNSRI.*
- ❖ *Almamaterku*

Motto:

- ❖ *“Dan sebutlah (nam) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai”*

(QS. Ar Ra'at:25)

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Puji dan syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKI) Universitas Sriwijaya.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Badia Perizade, M.BA., selaku Rektor Universitas Sriwijaya Palembang.
2. Bapak Prof. Tatang Suhery, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan..
4. Bapak Dr. H. Sukirno selaku Ketua Pelaksana Kampus Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya Palembang.
5. Bapak Drs. Giartama, M.Pd., dan Bapak Drs. Afrizal, M.Kes., selaku pembimbing skripsi.
6. Staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.
7. Ibu Ning Ayu, S.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir dan Bapak Saidi, A.Md., selaku guru bidang studi penjaskes yang telah memberi bantuan dalam penelitian hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi Guru Penjaskes pada umumnya dan dunia pendidikan pada khususnya.



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	2
1.2.1 Batasan Masalah	2
1.2.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Atletik	4
2.2 Lompat Jauh	6
1.2.1 Hakikat Lompat Jauh	6
2.3 Hakikat Latihan	12
2.4 Latihan Hopping.....	13
2.5 Prinsip Prinsip Latihan	15
2.6 Aspek aspek Latihan	16
2.7 Hal hal yang harus dihindari dan diutamakan pada lompat jauh	12
2.8 Kerangka Berpikir	20
2.9 Hipotesis Penelitian	20

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1	Variabel Penelitian	21
3.2	Definisi Operasional Variabel	21
3.3	Populasi dan Sampel	21
3.3.1	Populasi	21
3.3.2	Sampel	22
3.4	Metode Penelitian	23
3.5	Rancangan Penelitian	23
3.6	Teknik Pengumpulan Data	24
3.7	Teknik Analisis Data	24
3.7.1	Normalitas Data	24
3.7.2	Uji Homogenitas Data	25
3.7.3	Pengujian Hipotesis.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	27
4.1.1	Deskripsi Pelaksanaan dan Data Penelitian	27
4.1.1.1	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	27
4.1.1.2	Deskripsi Data Penelitian	28
4.1.2	Analisis Data	32
4.1.2.1	Pengujian Normalitas Data	32
4.1.2.2	Pengujian Homogenitas Data	38
4.1.2.3	Pengujian Hipotesis	39
4.2	Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	43
5.2	Saran	43

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Rangkaian Gerak Lompat Jauh	4
Gambar 2 Fase Awalan	8
Gambar 3 Fase Bertolak.....	8
Gambar 4 Fase Melayang	9
Gambar 5 Fase Pendaratan	9
Gambar 6 Lapangan Lompat Jauh	10
Gambar 7 Pendaratan	10
Gambar 8 Lompat jauh Gaya Jongkok	12
Gambar 9 Latihan Hopping	15

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Populasi Penelitian 22
Tabel 2	Sampel Penelitian 22
Tabel 3	Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 23
Tabel 4	Daftar Distribusi Frekuensi Data Tes Awal (<i>Pretest</i>) Lompat Jauh Siswa Kelas Eksperimen 29
Tabel 5	Daftar Distribusi Frekuensi Data Tes Awal (<i>Pretest</i>) Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Kontrol 31
Tabel 6	Daftar Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Eksperimen 33
Tabel 7	Daftar Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Kontrol 36
Tabel 8	Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 39

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Hopping* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang”.

Permasalahan dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya jarak atau kejauhan lompatan yang dicapai siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok di SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir. Hal dikarenakan kurangnya siswa dalam melakukan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. Oleh karena itu, salah satu upaya yang peneliti lakukan sehubungan dengan permasalahan di atas adalah mengupayakan peningkatan kekuatan otot tungkai yang terlibat langsung dalam melakukan lompat jauh, sehingga diharapkan dapat menambah jarak lompatan. Salah satu latihan yang dapat digunakan adalah latihan *hopping*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *hopping* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2010/2011.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII semester genap yang berjumlah 104 orang, sedangkan sampel diambil menggunakan teknik *ordinal pairing* dari tes awal lompat jauh gaya jongkok, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 35 orang sebagai kelompok eksperimen dan 35 orang sebagai kelompok kontrol. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *control group pre-test-post-test*. Rancangan penelitian ini menggunakan eksperimental, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan tahapan penelitian mulai dari tes awal, perlakuan latihan *hopping*, dan tes akhir. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *hopping* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2010/2011 berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,79$, sedangkan harga t_{tabel} yang didapat dari distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang 0,95 (0,05) didapat $t = 1,997$, ini berarti $t_{hitung} = 3,79 > t_{tabel} = 1,997$.

Kata kunci : *hopping*, lompat jauh gaya jongkok.

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, berjalan dan melempar. Bersamaan dengan itu atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Mengingat bahwa cabang olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting proses pembelajaran atletik pada peserta didik khususnya di sekolah menengah pertama yang disesuaikan dengan kemampuan siswa.

Pembelajaran atletik di sekolah-sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan (Bahagia, 2003:26). Salah satu cabang olahraga atletik yang diajarkan di jenjang pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) adalah nomor lompat jauh. Menurut Kosasih (1993:28), tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan dengan jauh, terlebih dahulu siswa dapat memahami unsur-unsur pokok pada lompat jauh seperti awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap badan pada waktu mendarat. Dalam pelaksanaannya lompat jauh membutuhkan kecepatan horizontal dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan informasi yang didapat dari guru bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir, masih ditemukan rendahnya jarak atau kejauhan lompatan yang dicapai siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal dikarenakan kurangnya siswa dalam melakukan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. Oleh karena itu, salah satu upaya yang peneliti lakukan sehubungan dengan permasalahan

di atas adalah mengupayakan peningkatan kekuatan otot tungkai yang terlibat langsung dalam melakukan lompat jauh, sehingga diharapkan dapat menambah jarak lompatan. Salah satu latihan yang dapat digunakan adalah latihan *hopping*.

Latihan *hopping* merupakan salah satu jenis latihan *plyometrics* yang kegunaannya untuk menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *eksplosif*. Pelaksanaan latihan tersebut dilakukan dengan gerakan melompat ke depan, dengan kedua kaki yang bergantian, sedangkan kedua tangan untuk menjaga keseimbangan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis beranggapan bahwa perlunya suatu latihan yang dapat hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir mencapai jarak sejauhnyanya yaitu dengan latihan *hopping*. Oleh karena itu penulis tertarik mengadakan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Hopping* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang”**

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu meluas, maka peneliti memberikan batasan masalah sebagai berikut.

- 1.2.1.1 Latihan *hopping* (latihan menolak dengan satu kaki) yang dimaksud adalah gerakan *take off* (tolakan) gerakan dari lantai oleh satu kaki dan mendarat pada kaki yang sama (Sahara, 1997:45)
- 1.2.1.2 Lompat jauh yang dimaksud adalah hasil kecepatan horizontal yang dibuat dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak dengan menggunakan gaya jongkok.
- 1.2.1.3 Objek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII semester genap di Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2010/2011.

1.2.2 Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1.2.2.1 Apakah ada pengaruh latihan *hopping* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2010/2011.
- 1.2.2.2 Apakah ada peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui latihan *hopping* pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2010/2011.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *hopping* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2010/2011.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang akan dilakukan, diharapkan dapat memberikan manfaat:

- 1.4.1 Sebagai bahan masukan bagi para pendidik, pembina olahraga, dan pelatih olahraga sebagai dasar dalam menggunakan latihan *hopping* khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.
- 1.4.2 Bagi siswa mendapat latihan *hopping* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dalam mencapai lompatan terjauh pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Yoyo. 2003. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Hudaya. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: Arya Duta
- Kosasih, Engkos. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Lutan, Rusli. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani: Konsep dan Praktik*. Jakarta: Depdiknas
- McMane, Fred. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa
- Midgley, Rud. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Nenggala, Asep Kurnia. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama
- Sahara, Sayuti. 1997. *Senam Dasar*. Jakarta: Depdikbud
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sidik, Didik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosda Karya
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suherman, Adang. Saputra, M Yudha. dan Hendyana, Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta: Depdiknas
- Utomo, Surtiyo dan Suwandi. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga