

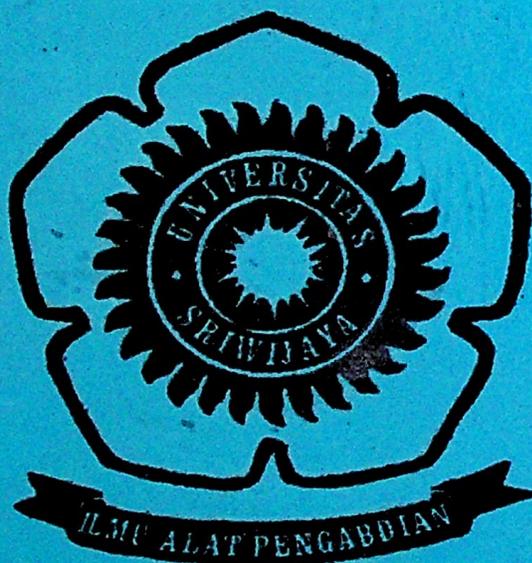
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT MELEWATI BANGKU TERHADAP  
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 PRABUMULIH**

**Oleh :**

**ERMAWATI S**

**NIM. 56071006047**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



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

**2014**

32 07

S  
796.432 07

Er m

P

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT MELEWATI BANGKU TERHADAP  
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 PRABUMULIH**



Oleh :

**ERMAWATI. S**

**NIM. 56071006047**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2011**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT MELEWATI BANGKU TERHADAP  
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS  
VII SMP NEGERI 2 PRABUMULIH**

**Skripsi Oleh**

**ERMAWATI. S  
NIM 56071006047  
PROGRAM STUDI PENJASKES**

**Disetujui**

**Pembimbing I,**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes.  
NIP. 196105281987021001**

**Pembimbing II,**



**Dra. Marsiyem, M.Kes  
NIP. 195312121982032001**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang,**



**Dr. Sukirno**

**NIP. 195508101983031005**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT MELEWATI BANGKU  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA SISWA PUTRA KELAS VII  
SMP NEGERI 2 PRABUMULIH**

**SKRIPSI OLEH:**

**ERMAWATI**

**56071006047**

**Program Studi :**

**Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

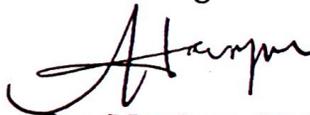
**Disetujui Untuk Diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata 1**

**Pembimbing I**



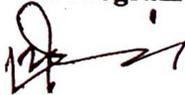
**Drs. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021001**

**Pembimbing II**



**Dra. Marsiyem, M. Kes  
NIP. 196208121987021002**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**



**Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 1956 0127 1984 031001**

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 19 Februari 2011

### TIM PENGUJI

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



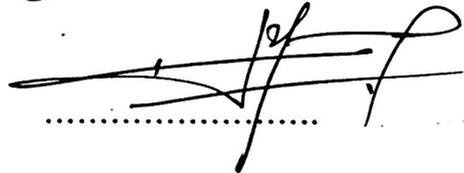
.....

2. Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes



.....

3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M. Kes



.....

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



.....

5. Anggota : Drs. Giartama, M. Pd

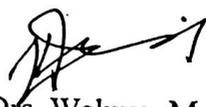


.....

Palembang, 19 Februari 2011

Disetujui Oleh

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd

NIP. 195601241984031001

## **Motto**

- **Allah meninggikan orang yang beriman di antara kamu dan orang – orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. ( Q.S. Al Mujaadalah: 11)**
- **Kita tidak akan mengetahui sejauhman kemampuan kita tanpa kita mau mencobanya**
- **Keberhasilan bukanlah datang dengan tiba – tiba tetapi disertai usaha dan do'a**
- **Satu untuk semua semua untuk satu**

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat-Nya, sehingga atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapatkan dorongan dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung yang tak ternilai harganya, untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan dalam penelitian ini.
3. Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Dra. Marsiyem, M.Kes yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
4. Kepala SMP Negeri 2 Prabumulih yang telah memberikan ijin penggunaan siswa putra kelas VII sebagai sampel penelitian.
5. Para Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya Palembang yang telah ikut serta memberikan petunjuk
6. Guru-guru SMP Negeri 2 Prabumulih yang telah banyak membantu dalam penelitian ini
7. Suamiku tercinta yang selalu memberikan dorongan moral dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak membantu pelaksanaan tes awal dan tes akhir selama penelitian
9. Siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Prabumulih yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung dalam penelitian skripsi ini.

Atas bantuan dan pengorbanannya yang telah diberikan, semoga mendapat imbalan dari Allah SWT.

Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pembinaan dunia olahraga atletik khususnya lompat jauh dimasa yang akan datang.

Inderalaya      Januari 2011

Penulis

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Melewati Bangku terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Prabumulih “. Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan lompat melewati bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Prabumulih. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lompat melewati bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Prabumulih.

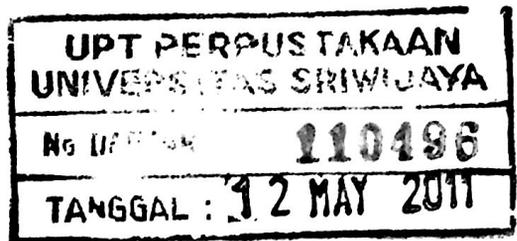
Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Prabumulih yang berjumlah 107 siswa. Oleh karena populasi lebih dari 100 maka sampel penelitian ini diambil dari sebagian jumlah populasi, yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara *ordinal pairing*, yaitu 15 siswa dijadikan sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan lompat melewati bangku, dan 15 siswa lainnya sebagai kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan dan analisa data menggunakan uji normalitas data dan uji t.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa latihan lompat melewati bangku dapat mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok dengan peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 5.5253 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1.67 berarti  $5.5253 > 1.67$  sehingga  $H_a$  yang menyatakan ada pengaruh latihan lompat melewati bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Prabumulih diterima sebab syarat  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima adalah apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi penggemar olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh gunakanlah model latihan lompat melewati bangku sebagai alternatif bentuk latihan, Untuk guru olahraga di sekolah, latihan lompat dengan menggunakan lompat melewati bangku dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil lompat jauh tetapi harus tetap memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

**Kata kunci : latihan melewati bangku, lompat jauh**





DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Persembahan .....	iv
Halaman Motto .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Abstrak .....	vii
Daftar Isi .....	viii
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Batasan Masalah .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
 <b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 <i>Plyometrics</i> dan Prinsip – prinsip Latihan .....	5
2.1.1. Pengertian Pliometrik .....	5
2.1.2. Prinsip – prinsip Latihan .....	5
2.1.3. Faktor Kondisi Fisik yang Mempengaruhi Lompat Jauh .....	7
2.1.4. Pengertian Atletik .....	8
2.1.4.1. Pengertian Lompat Jauh .....	9
2.1.4.2. Teknik Lompat Jauh .....	10
2.1.5. Latihan Lompat Melewati Bangku .....	14

2.1.6. Analisa Gerak .....	15
2.1.7. Kerangka Berpikir .....	15
2.2 Hipotesis .....	16
2.2.1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	16

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Metode Penelitian .....	18
3.1.1. Jenis Penelitian .....	18
3.1.2. Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
3.1.2.1. Tempat Penelitian .....	18
3.1.2.2. Waktu Penelitian .....	18
3.1.3. Variabel Penelitian .....	18
3.1.4 Definisi Operasional .....	19
3.2 Penetapan Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel Penelitian ...	19
3.2.1. Populasi Penelitian .....	19
3.2.2. Sampel Penelitian .....	19
3.2.3. Pengambilan Sampel .....	20
3.2.4. Cara Kerja .....	20
3.2.5 Pra Perlakuan .....	21
3.2.6 Perlakuan .....	21
3.3. Alat dan Bahan .....	22
3.4. Teknik Analisis Data .....	22
3.5. Uji Normalitas Data .....	22
3.6. Uji Hipotesis .....	25

### **BAB IV HASIL PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	27
4.1.1 Karakteristik Subyek .....	27
4.2 Deskripsi Data .....	27
4.3 Analisis Data .....	28
4.3.1 Uji Normalitas Sampel .....	28

4.3.1.1 Uji Normaliitas Sampel Pre Tes Kelompok Eksperimen	29
4.3.1.2 Uji Normalitas Sampel Pre Tes Kelompok Kontrol ..	31
4.3.1.3 Uji Normaliitas Sampel Post Test Kelompok Eksperimen .....	34
4.3.1.4 Uji Normaliitas Sampel Post Test Kelompok Kontrol	37
4.4. Uji Homogenitas .....	40
4.5. Uji Hipotesis .....	41
4.6. Hasil Pembahasan .....	43
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	46
5.2 Saran .....	46
Daftar Pustaka .....	47

## DAFTAR TABEL

1. Daftar Hasil Pretes dan Postes Lompat Jauh.....	28
2. Daftar Distribusi Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen .....	29
3. Daftar Distribusi Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen Kontrol .....	32
4. Daftar Distribusi Hasil Post Test Kelompok Eksperimen .....	35
5. Daftar Distribusi Hasil Post Test Kelompok Kontrol .....	38
6. Beda Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	43

## DAFTAR GAMBAR

1. Teknik Lompat Jauh .....	10
2. Awalan Lompat Jauh .....	12
3. Tolakan Lompat Jauh.....	13
4. Teknik Mendarat Lompat Jauh.....	14
5. Latihan Lompat Melewati Bangku .....	14
6. Diagram Batang Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen .....	31
7. Diagram Batang Hasil Pre Test Kelompok Kontrol .....	34
8. Diagram Batang Hasil Post Test Kelompok Eksperimen Kontrol .....	37
9. Diagram Batang Hasil Post Test Kelompok Eksperimen .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Biodata Diri .....	48
2. SK Pembimbing .....	49
3. Usul Judul Skripsi .....	50
4. Surat Permohonan Ijin Penelitian Untuk Kepala Dinas Pendidikan Kota Prabumulih .....	51
5. Surat Permohonan Ijin Penelitian Untuk Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Prabumulih .....	52
6. Program Penelitian .....	53
7. Photo – photo Hasil Penelitian .....	54
8. Data Hasil Pre Tes Kelompok Sampel Sebelum Diranking.....	59
9. Tabel Ranking Pre Tes Kelompok Sampel .....	60
10. Tabel Ranking Kelompok Eksperimen .....	61
11. Tabel ranking Kelompok kontrol .....	62
12. Data Hasil Pre Test dan post Test Kelompok Kontrol .....	63
13. Data Hasil Pre Test dan post Test Kelompok Eksperimen .....	64
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Kepala Sekolah.....	65
15. Kartu Bimbingan Skripsi .....	66

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

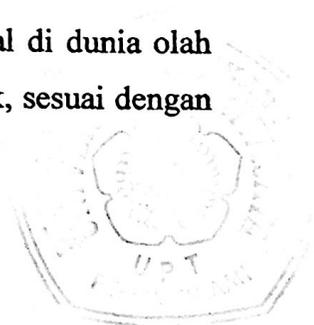
Dewasa ini telah banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang olahraga, dalam upaya mengembangkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Berbagai disiplin ilmu yang terkait banyak menunjang program latihan olahraga. Disiplin ilmu tersebut antara lain : ilmu biomekanika, *sport medicine*, fisiologi, anatomi, *massage*, *kinesiology*, ilmu *coaching* khusus, psikologi olahraga, psikologi kepelatihan serta banyak lagi disiplin ilmu yang lainnya.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan dimulai diusia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak atlet mampu mencapai kesuksesan.

Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha kearah pembinaan terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pihak-pihak yang terkait antara lain : pemerintah, KONI, pelatih, masyarakat, atlet, pihak swasta dan orang tua. Pola pembinaan kearah yang lebih professional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik inilah yang akan melahirkan atlet yang tengguh dimasa yang akan datang

Menurut Sajoto bahwa faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu : 1) Pengembangan fisik, 2) Pengembangan teknik, 3) Pengembangan mental, 4) Kematangan juara (1988 : 15).

Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.



Dari keempat aspek diatas yang merupakan faktor utama adalah kondisi fisik seperti pendapat Depdikbud (2000 : 10) bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari konponen kesegaran jasmani, kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi.

Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi (Sajoto 1988 : 16). Untuk mencapai prestasi yang baik perlu dilakukan upaya-upaya seperti peningkatan sarana, memperbaiki metode latihan, penggunaan sarana yang baik, perbaikan gizi, dokter olahraga dan ahli gizi (Sajoto, 1995: 10)

Berkaitan dengan hal tersebut di atas Suharno mengemukakan bahwa secara umum ada dua faktor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu faktor *indogen* dan faktor *exogen*.

1. Faktor *indogen*, diantaranya adalah: a) Kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak berpenyakit jantung, paru-paru, saraf dan jiwa; b) Bentuk dan proporsi tubuh yang sesuai dengan cabang olah raga yang dipilihnya; c) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang baik; d) Penguasaan tehnik yang sempurna; e) Penguasaan taktik; f) Aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik; g) Memiliki kematangan juara yang mantap.
2. Faktor *exogen*, diantaranya adalah: a) Hubungan yang baik dan harmonis antar pelatih, asisten pelatih dan atlet; b) Kuantitas dan kualitas sarana dan prasarana olahraga yang tersedia; c) Kepengurusan dan organisasi cabang olahraga yang jujur dan bertanggung jawab; d) Lingkungan hidup atlet haru menunjang; e) Dukungan moril dan material dari pemerintah daerah atau pusat; f) Metode-metode latihan yang efektif dan efisien (1986 : 4-7).

Salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam olahraga khususnya lompat jauh adalah kekuatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak (Syarifuddin dan Muhadi 1992/1993 : 73).

Latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh banyak ragamnya, yaitu lompat naik turun bangku, latihan jongkok berdiri, latihan naik turun tumit, latihan *squat jump*, naik turun tangga dan lain-lain (Kosasih 1993 : 89). Dari bermacam-macam metode latihan tersebut belum diketahui dengan pasti metode mana yang paling efektif dan baik hasilnya untuk meningkatkan hasil lompat jauh.

Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif tersebut akan diberikan eksperimen lompat naik turun bangku yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil lompat jauh yang maksimal. Adapun metode latihan yang diberikan adalah metode latihan lompat melewati bangku. Latihan ini merupakan latihan kekuatan otot kaki. Lingkup yang dilatih dalam latihan ini adalah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Cabang atletik merupakan cabang yang sering diperlombakan di setiap kegiatan olahraga pelajar termasuk di dalamnya adalah nomor lompat jauh. SMP negeri Prabumulih sering mengirimkan atletnya untuk mengikuti event tersebut, hanya saja hasil yang diperoleh kurang memuaskan.

Dengan memperhatikan uraian di atas maka penulis ingin penelitian ini berjudul :” Pengaruh Latihan Lompat Melewati Bangku Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Prabumulih”.

## **1.2. Permasalahan**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan lompat melewati bangku terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Prabumulih?.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lompat melewati bangku terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Prabumulih.

### **1.4. Batasan Masalah**

Untuk menghindari adanya salah penafsiran atau kesalahan mengenai permasalahan dalam penelitian maka diperlukan pembatasan masalah hanya pada pengaruh latihan lompat melewati bangku terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Prabumulih

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Setelah mengetahui pengaruh latihan lompat melewati bangku terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada penelitian ini, maka manfaat yang dapat diambil adalah :

- 1.5.1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para guru dan pelatih atlet lompat jauh untuk meningkatkan prestasi lompat jauh
- 1.5.2. Sebagai perbandingan bagi yang berminat mengadakan penelitian di cabang lompat jauh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Benhard, G. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.
- Bahagia. 1999. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Carr. 2000. *Atletik*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. 1997. *Kondisi Fisik Anak-Anak Sekolah Dasar*. Jakarta. Depdikbud.
- Harsono. 1988. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI pusat
- Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- KONI. 2000. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI
- Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soedarminto dan Soeparman. 1993. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Soegito. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rinika Cipto.
- Sutrisno. 1973. *Metodologi Research*. Yogyakarta: UGM
- Syarifuddin 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifuddin dan Muhadi. 1992 / 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.