

**PENGARUH LATHIAN *KNEE LIFT JUMP* TERHADAP HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA  
PUTRA KELAS X SMA NEGERI 15 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**JAINUDIN NUR SATYANTONI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**ENDRALAYA**

**2013**

S  
796.43207

Jai

P

2013

C-130920

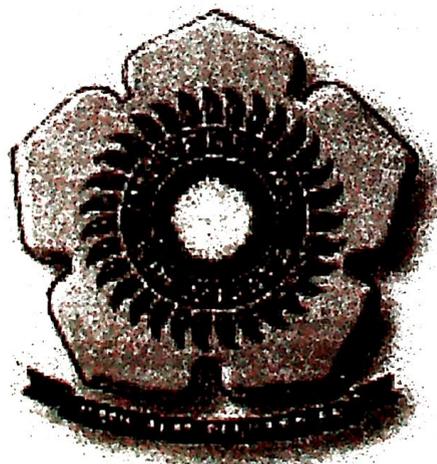
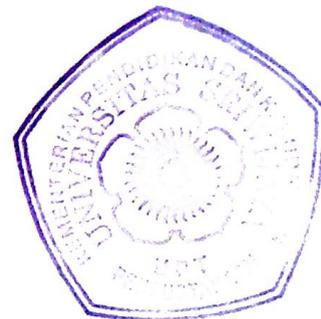
**PENGARUH LATIHAN *KNEE LIFT JUMP* TERHADAP HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA  
PUTRA KELAS X SMA NEGERI 15 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**JAINUDIN NUR SATYANTONI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2013**

**PENGARUH LATIHAN *KNEE LIFT JUMP* TERHADAP HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA  
PUTRA KELAS X SMA NEGERI 15 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**JAINUDIN NUR SATYANTONI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Pembimbing I**



**Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd  
NIP. 194812171976031002**

**Pembimbing II**



**Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 195601241984031001**

**Disahkan**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 28 Maret 2013

**TIM PENGUJI**

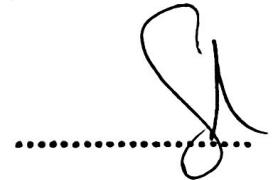
1. Ketua : Prof. Dr. H. FUAD ABD. RACHMAN, M.Pd



2. Ketua : Drs. WALUYO, M.Pd



3. Anggota : Dr. SUKIRNO



4. Anggota : Prof. Dr. dr. Hj. FAUZIAH NURAINI K, Sp. RM. MPH .....



5. Anggota : Drs. AFRIZAL, M.Kes



Indralaya, 8 April 2013

Diketahui

Ketua Program Studi Pendidikan

Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

## Motto dan Persembahkan

*Kupersembahkan skripsi ini kepada:*

- ❖ *Jujungan Nabi besar Muhammad SAW, yang telah menuntunku, keluargaku, dan semua umat islam ke jalan yang lurus & terang yang diridoi Allah SWT.*
- ❖ *Kedua Orang Tuaku, Ayahanda tercinta Rasjid dan Ibunda tercinta Dewi Khotidjah, yang selalu mendo'akanku, mendidikku, dan menyanggiku. Terima kasih yang tak terhingga atas semua pengorbanan yang telah engkau berikan.*
- ❖ *Semua saudara-saudaraku tercinta kakak dan ayukku, Wasis, Juned, didik, jeni, rurin, eni, rita, hera, esti dan semuanya (keluarga besarku) Terima kasih atas dukungan, semangat dan juga bantuan yang sudah kalian berikan kepadaku.*
- ❖ *Dosen pembimbingku Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd dan Drs. Waluyo, M.Pd yang selalu sabar membimbing dan memberi banyak ilmu kepadaku terutama dalam penyusunan Skripsiku.*
- ❖ *Seluruh Dosen Prodi Penjaskes, yang selalu mendidik dan membekaliku banyak Ilmu untuk aku & Masa depanku*
- ❖ *Seluruh Teman-temanku Pejaskes 2008.*
- ❖ *Seseorang yang selalu menemaniku, menyemangatiku, menyanggiku serta banyak membantuku dalam penyelesaian kubyahiku (Peni Susanti).*
- ❖ *Teman-teman sedaerah dan seperantauan denganku yang menuntut ilmu di negeri ini. Terima kasih atas dukungan serta bantuan kalian.*
- ❖ *Almamaterku*

*Motto:*

*" Lebih baik diam, berpikir & berusaha dari pada banyak bicara tetapi tidak ada hasilnya"*

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Jainudin Nur Satyantoni  
Nim : 06081006024  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Knee Lift Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 15 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila kemudian hari terbukti ketidak beneran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Januari 2013



Jainudin Nur Satyantoni

## KATA PENGANTAR

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Bapak Drs. Sofendi, M.A, Ph.D.
3. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd
4. Dosen Pembimbing 1 Bapak Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd dan Pembimbing 2 Bapak Drs. Waluyo, M.Pd.
5. Dosen-dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya dan staf administrasi FKIP Universitas Sriwijaya.
6. Kepala sekolah SMA Negeri 15 Palembang, Bapak Drs. Syamsul Bachri dan Guru Pembimbing, Bapak Drs. Purwanta serta seluruh dewan guru SMA Negeri 15 Palembang.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberi peningkatan dan perbaharuan sistem belajar mengajar pada tingkat pendidikan terutama di SMA Negeri 15 Palembang dan pada sekolah-sekolah di provinsi Sumatera Selatan pada umumnya.

Palembang, Januari 2013

Penulis

Jainudin Nur Satyantoni

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat serta salam semoga tetap dicurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW, serta para pengikutNya hingga akhir zaman.

Karya ilmiah ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd dan Drs. Waluyo, M. Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Sofendi, M.A., Ph.D selaku Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberi kemudahan dalam urusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah membekali banyak ilmu kepada penulis. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syamsul Bachri Kepala SMA Negeri 15 Palembang, Bapak Drs. Purwanta selaku guru olahraga yang telah memberikan bantuan selama penelitian ini berlangsung.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Januari 2013

Penulis

Jainudin Nur Satyantoni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Atletik .....	6
2.2 Lompat Jauh .....	7
2.3 Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	8
2.4 <i>Knee Lift Jump</i> (loncat mengangkat lutut) .....	11
2.5 Daya Ledak ( <i>eksplosive power</i> ) .....	12

2.6 Latihan Plyometrik .....	12
2.7 Otot-Otot Yang Berkontraksi .....	13
2.8 Latihan ( <i>training</i> ) .....	14
2.8.1 Pengertian Latihan .....	14
2.8.2 Tujuan Latihan .....	15
2.8.3 Prinsip-Prinsip Latihan .....	15
2.8.4 Aspek-Aspek Latihan .....	18
2.9 Program Latihan .....	19
2.10 Kerangka Berpikir .....	20
2.11 Hipotesis .....	20
 <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	21
3.1.1 Tempat Penelitian .....	21
3.2.2 Waktu Penelitian .....	21
3.2 Variabel Penelitian .....	21
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	21
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
3.5 Metode Penelitian .....	23
3.6 Rancangan Penelitian .....	23
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.8 Instrumen Penelitian .....	26
3.8.1 Tes .....	26
3.9 Teknik Analisis Data .....	27
3.9.1 Uji Normalitas .....	27
3.9.2 Uji Homogenitas .....	29

3.9.3 Uji Hipotesis .....	30
---------------------------	----

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	32
4.1.1 Karakteristik Sampel .....	32
4.1.2 Data hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	32
4.1.3 Data hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	35
4.2 Analisis Data Penelitian .....	36
4.2.1 Uji Normalitas .....	36
4.2.2 Uji Homogenitas .....	37
4.2.3 Uji Hipotesis .....	38
4.3. Pembahasan .....	39
4.3.1 Deskripsi Data <i>Pretest</i> .....	40
4.3.2 Deskripsi Data <i>posttest</i> .....	40

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	42
5.2 Saran .....	42

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	43
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	44
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

1. Program Latihan .....	19
2. Populasi Penelitian .....	23
3. Ordinal Pairing .....	25
4. Harga-Harga Yang Diperlukan Dalam Uji Barlett .....	30
5. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	33
6. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....	34
7. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	35
8. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok kontrol .....	36

## DAFTAR GAMBAR

1. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	10
2. Rangkaian Gerakan <i>Knee Lift Jump</i> .....	11
3. Kerangka Berpikir .....	20
4. Diagram Batang Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	33
5. Diagram Batang Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....	34
6. Diagram Batang Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	35
7. Diagram Batang Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	36

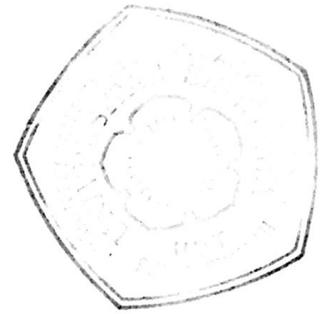
## DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup .....	44
2. Usul Judul Skripsi .....	45
3. Halaman Pengesahan Proposal Penelitian .....	46
4. Hasil Seminar Proposal .....	47
5. SK Pembimbing .....	48
6. Surat Izin Penelitaian FKIP .....	49
7. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan .....	50
8. Surat Keterangan Penelitian Sekolah .....	51
9. Program Latihan .....	52
10. Program Latihan Individu .....	63
11. Data Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen .....	67
12. Data Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelas Kontrol .....	68
13. Analisis Data Nilai Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	69
14. Distribusi Nilai Beda <i>Preetest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	75
15. Analisis Data Uji T .....	76
16. Foto-Foto Tempat dan Pelaksanaan Penelitian .....	78
17. Harga Kritik Chi-Kuadrat .....	82
18. Nilai Persentil Distribusi T .....	83
19. Kartu Bimbingan Skripsi .....	84
20. Program Kerja Penyusunan Skripsi .....	86
21. Hasil Ujian Skripsi .....	87
22. Revisi Skripsi .....	88
23. Izin Jilid Skripsi .....	89

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Knee Lift Jump* terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 15 Palembang”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *knee lift jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra kelas X SMA Negeri 15 Palembang?. Adapun tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *knee lift jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra kelas X SMA Negeri 15 Palembang. Populasi dalam penelitian ini siswa putra kelas X SMA negeri 15 Palembang dan diambil beberapa persen dari jumlah yang ada diperoleh 60 sampel penelitian yang terdiri dari 30 kelompok eksperimen dan 30 kelompok kontrol yang didapat dengan menggunakan sistem *ordinal pairing*. Dari hasil pengelolaan data penelitian, ada pengaruh yang cukup signifikan latihan *knee lift jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra kelas X SMA Negeri 15 Palembang, yaitu kenaikan rata-rata *pretest* pada kelompok eksperimen dari 320,5 menjadi 343,56 naik sebesar 23,06 atau sebesar 7,19%. Guna membuktikan hipotesis dalam penelitian ini, statistik yang digunakan untuk menganalisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0.05$ ) yang menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $t_{hitung} = 6,14 > t_{tabel} = 1,77$ . Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *knee lift jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra kelas X SMA Negeri 15 Palembang, dapat diterima. Dari hasil penelitian yang didapat, maka penulis menyarankan kepada siswa, guru, dan sekolah agar latihan *knee lift jump* dijadikan salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga di sekolah terutama pada olahraga lompat jauh khususnya pada nomor lompat jauh gaya jongkok.

**Kata kunci:** Latihan *Knee Lift Jump*, Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan di Indonesia. Dalam pembinaan akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan dimulai dari usia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuni dan selanjutnya pembinaan prestasi ditingkatkan. Olahraga diharapkan dapat berbuat dan membentuk seseorang dengan sebaik-baiknya, sehat jasmani, rohani dan mental. Sehingga akan memiliki kemampuan, kepribadian, daya saing yang tinggi dan dapat berfungsi menguasai diri dan kematangan emosional. Peranan olahraga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan pribadi atlet disamping upaya peningkatan prestasi. Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, teknik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Menurut Alderman (1974) dalam (Sukirno, 2012:11) kinerja atau penampilan seseorang dalam pencapaian prestasi tinggi dapat ditinjau dari 4 (empat) dimensi yang harus diperhatikan, yaitu (1) kesegaran jasmani, (2) keterampilan, (3) bakat bawaan fisik, (4) psikologi berkaitan dengan motif berprestasi dan sifat kepribadian. Melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, pembinaan olahraga juga wajib diadakan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar hingga sekolah tingkat menengah agar sekolah juga termasuk wadah pembinaan dalam pencapaian prestasi olahraga.

Proses pembinaan di sekolah yaitu dapat berupa kegiatan ekstrakurikuler, dimana siswa dapat menekuni salah satu dari cabang olahraga yang dikuasainya. Kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan di lain jam belajar memiliki tujuan untuk wadah atau kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan bakat yang mereka miliki

pada salah satu cabang olahraga. Apabila siswa terampil berlari, melempar, dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu pada saatnya nanti. Kegiatan-kegiatan dalam perilaku atau aktifitas siswa sehari-hari semua merupakan aktifitas atletik. Aktifitas olahraga atletik dapat kita jumpai dalam berbagai macam cabang olahraga. Karena atletik itu sendiri merupakan induk dari segala cabang olahraga. Semua kegiatan olahraga tidak lepas dari gerak-gerak atletik. Jalan, lari, melempar, melompat dan meloncat semua merupakan gerakan dari olahraga atletik itu sendiri.

Dalam peningkatan prestasi olahraga salah satu komponen yang penting adalah kemampuan daya ledak otot (*explosive power*). Pada olahraga atletik, nomor lari, lempar ataupun lompat atlet harus memiliki kemampuan daya ledak otot. Pada nomor lompat salah satunya nomor lompat jauh kemampuan daya ledak otot sangat penting dan sangat dominan. Balesteros (1979) dalam (Suherman et.al., (2009:117) mengemukakan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak. Dalam melakukan awalan, tolakan sampai pendaratan tungkai sangat berperan aktif. Maka dari itu seorang pelompat harus memiliki tungkai yang dapat bergerak secara cepat dan kuat. Untuk memperolehnya, perlu dilakukan latihan untuk membangun daya ledak otot tungkai itu sendiri. Banyak model latihan yang dapat dipakai untuk meningkatkan daya ledak otot, salah satunya adalah latihan *plyometrik*. Latihan *plyometrik* yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu latihan *knee lift jump* (loncat mengangkat lutut). Latihan *knee lift jump* yang juga dikenal dengan latihan *knee tuck jump* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometrik* dengan gerakan loncat ditempat (*jump in place*) untuk melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai. Adapun bentuk latihan *knee lift jump* itu sendiri yaitu meloncat keatas dengan kedua kaki sebagai tolakan yang dilanjutkan dengan gerakan mengangkat lutut kearah mendekati dada dan kemudian mendarat dengan kedua kaki berdiri tegak seperti posisi awal dan dilakukan secara berulang-ulang. Alasan peneliti memilih latihan *knee lift jump* atau loncat mengangkat lutut karena latihan ini dianggap

memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai. Mukholid (2005:4) berpendapat, bentuk latihan kekuatan otot-otot tungkai antara lain: (1) latihan mengangkat tumit dipundak, (2) latihan melakukan jongkok dan meloncat, dan (3) latihan melakukan seperempat jongkok dengan beban. Pada poin dua, latihan loncat merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, SMA Negeri 15 Palembang merupakan salah satu sekolah yang memiliki banyak siswa berprestasi baik akademik ataupun non akademik. Pada prestasi non akademik salah satunya pada peraih prestasi olahraga yaitu diantaranya, Bola Voli (Juara harapan I kota Palembang dan Juara III Nasional), Basket (Juara III kota Palembang), Lompat tinggi (Juara I kota Palembang), Dayung (Juara II Nasional), Kejurnas SBY Cup (Juara I Karate Nasional) dan masih banyak jenis perolehan juara yang diperoleh SMA Negeri 15 Palembang. Namun, perolehan prestasi olahraga tersebut lebih dominan pada olahraga permainan. Dari cabang atletik sendiri cukup minim akan tropi juara yang diperoleh terutama pada nomor lompat jauh. Untuk prestasi lompat jauh terakhir yaitu pada tahun 2010, dimana siswa SMA Negeri 15 Palembang mampu memperoleh juara III tingkat pelajar sekota Palembang. Salah satu penyebab menurunnya prestasi siswa adalah kurangnya minat siswa itu sendiri terhadap olahraga atletik karena karakteristis siswa yang lebih menggemai olahraga permainan. Hasil pengamatan tentang kondisi prestasi siswa dan minat siswa pada olahraga atletik khususnya pada olahraga lompat jauh di SMA Negeri 15 Palembang diperoleh saat penulis melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah tersebut.

Dari masalah yang ada, penulis tertarik untuk memberikan salah satu model latihan baru yaitu salah satu latihan yang belum dikuasai gerakanya oleh siswa di SMA Negeri 15 Palembang berupa latihan plyometrik latihan *knee lift jump* guna untuk meningkatkan kembali minat, prestasi olahraga siswa dan mutu pendidikan di SMA Negeri 15 terutama pada olahraga atletik dan khususnya pada nomor lompat jauh gaya jongkok. Sesuai dengan visi FKIP Universitas Sriwijaya yaitu meneliti di

bidang kependidikan dan ilmu murni yang menghasilkan informasi dan pembaharuan kependidikan. Namun, sebelum latihan tersebut mejadi salah satu model latihan yang tepat, peneliti terlebih dahulu ingin meneliti dari bentuk latihan itu sendiri, yaitu dengan judul “pengaruh latihan *knee lift jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra kelas X SMA Negeri 15 Palembang”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- Rendahnya minat siswa terhadap olahraga atletik karena karakter siswa yang lebih senang dengan olahraga permainan.
- Kurangnya variasi dalam latihan terutama pada bentuk latihan yang diberikan hingga siswa merasa jenuh dan cepat bosan.

## 1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini memiliki batasan masalah agar subtansi peneliti tidak melebar. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu hanya terdapat pada latihan *knee lift jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

## 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *knee lift jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra kelas X SMA Negeri 15 Palembang?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *knee lift jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra kelas X SMA Negeri 15 Palembang.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *knee lift jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra kelas X SMA Negeri 15 Palembang.
2. Latihan *knee lift jump* (loncat mengangkat lutut) dapat digunakan guru pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai salah satu bahan penyusunan program latihan dalam membina prestasi olahraga disekolah terutama pada olahraga lompat jauh gaya jongkok.
3. Bagi para peneliti yang lainnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau referensi dalam penyusunan skripsi bila terdapat penelitian tentang bentuk latihan yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- A. Widya, Mochamad Djumidar. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chu, D. 1988. *Jumping Into Plyometrics*. Lusere press, Champaign Illionis
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Pskologi dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Maulana, Senja. 2009. *Pengaruh Latihan Loncat Tegak (Knee Lift Jump) Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Palembang*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Mukholid, Agus. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Ghalia Indonesia Printiing.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Segar, David. 2012. *Pengaruh Latihan Lompat Kelinci Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pampangan*. Indralaya: Universitas Sriwijaya
- Sudjana. 2005. *Metoda Statiska*. Bandung: Tarsito.
- Suherman, Saputra. Hendrayana. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia Osteologie, Arthologie, dan Myologie*. Palembang: Dramata
2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya
2012. *Psikologi Olahraga dan Kepelatihan*. Palembang: CV Dramata Kreasi Media.
- <http://obstetriginekologi.com/gambar/teknik+lompat+jauh.html>.  
Diakses tanggal 27 April 2012.