

**PENGARUH LATIHAN LONCAT BOXES TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH TANPA AWALAN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK SMP NEGERI 13 PALEMBANG**

**SKRIPSI OLEH :**

**PURWADI**

**NOMOR INDUK MAHASISWA 06091406010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

29945/2013

S  
796.43207  
pur  
P  
2013  
C.140894

**PENGARUH LATIHAN LONCAT BOXES TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH TANPA AWALAN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK SMP NEGERI 13 PALEMBANG**



**SKRIPSI OLEH :**

**PURWADI**

**NOMOR INDUK MAHASISWA 06091406010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**PENGARUH LATIHAN LONCAT BOXES TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH TANPA AWALAN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK SMP NEGERI 13 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**PURWADI**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06091406010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1**

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Sukirno**

**NIP. 195508101983031005**

**Dosen Pembimbing II**



**Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP. 196006101985032006**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang,**



**Dr. Sukirno.**

**NIP. 195508101983031005**

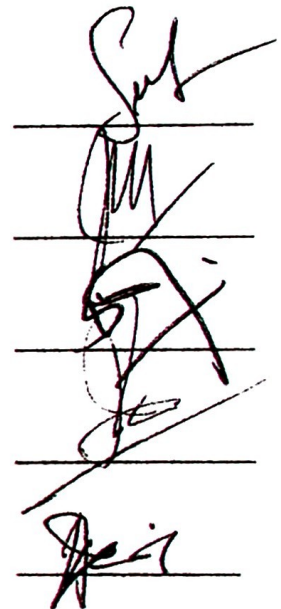
**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Jum'at**

**Tanggal : 6 Desember 2013**

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Dr. Sukirno.**
- 2. Sekretaris : Dr. Hartati, M.Kes**
- 3. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes**
- 4. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes**
- 5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd**



**Palembang, 6 Desember 2013**

**Disetujui Oleh**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd.**

**NIP 195601241984031001**

## SURAT PERNYATAAN

**Nama** : Purwadi  
**Nim** : 06091406010  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
**Judul Skripsi** : Pengaruh Latihan Loncat Boxes Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Pada Siswa Putra Kelas Viii Cabang Olahraga Atletik Smp Negeri 13 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data-data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang di sajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertai sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan peneliti, pengelolaan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di universitas sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

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

Palembang, Desember 2013

Yang membuat pernyataan



  
PURWADI

NIM. 06091406010

## *Persembahan*

*Kupersembahkan Skripsi ini untuk:*

*Ayahanda ( Sutaryo surip) dan Ibundaku tersayang ( Erwati ) yang senantiasa menyayangi aku disetiap detik kehidupanku, berkerja keras tanpa kenal lelah, bercucuran keringat demi kebahagiaan keluarga, menitihkan air mata demi kesejahteraan anak-anaknya.*

*Kakanda ( Ramdan Firmansyah S.Kom ) dan ( Eko susanto ) yang selalu memberiku semangat dan motifasi untuk tercapainnya cita-citaku.*

*Adinda ( Ade Irwansyah ) yang telah ikhlas mengalah demi tercapainya cita-citaku*

*Seluruh keluarga besarku yang slalu memberiku dukungan*

*Untuk seseorang yang Spesial dihatiku*

*Orang-orang yang pernah singgah dihatiku, meski tak bisa bersama namun persahabatan takkan pudar hingga akhir waktu*

*Untuk Guru-guru ku, seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan ikhlas mendidikku.*

*Teman-teman seperjuangan Penjaskes angkatan (09')*

*Sahabat-sahabatku ( Aji Marisandi, Multi K, Rani Widayanti, Alpri Rahmadani, Marlinda, Slamet Supriyadi, Merza, Sandi, Yandi ) yang selalu menghiburku baik dalam keadaan suka dan duka.*

*Guru, Staf Dan Siswa Di SMP Negeri 13 Palembang.*

*Almamater ku.*

*Motto :*

*Kemarin adalah kenangan, besok boleh jadi sebuah harapan, namun hari ini adalah berkah yang terbaik, Lakukanlah yang terbaik yang dapat kamu lakukan hari ini apabila kamu tidak ingin bertemu dengan sebuah kata penyesalan dikemudian hari".*

*Apa Yang Kita Dengar, Apa Yang Kita Lihat, Apa Yang Kita Rasakan, apa yang kita alami di masa lalu Semuanya Adalah Ilmu (By: Purwadi)*

*"Jika Kalah Tetap Berusaha, Jika Gagal Ulangi, Namun Jika Kamu Menyerah Semuanya Berakhir (By: Purwadi)*

*Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu (By: Penjaskes)*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabil'alamin, segala puji bagi ALLAH SWT tuhan maha besar semesta alam. Yang maha pengasih lagi Maha Penyayang. Atas seizin-nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beriring salam kepada Nabi yang terpilih Muhammad SAW beserta keluarganya, para Istrinya, Anak-anaknya, dan kepada semua cucunya.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai referensi bagi teman-teman mahasiswa, serta bagi semua pihak yang memerlukan informasi dan masukan berkenaan dengan kepentingan dalam skripsi penulis yang berjudul Pengaruh Latihan Loncat Boxes Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Pada Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 13 Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan serta masih banyak kekurangan baik dalam penyusunan kalimat maupun pemaparan pokok bahasannya, dikarenakan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Berkenaan dengan itu, penulis berharap segala saran dan kritik sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.

Palembang, Oktober 2013

Penulis



## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. 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 Palembang.

Selanjutnya dengan rasa hormat melalui kesempatan ini saya ucapkan ribuan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Sofendi, M. A. Ph. D selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya
2. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
3. Bapak Dr.H. Sukirno, Selaku Dosen Pembimbing I, yang telah ikhlas membimbing tanpa mengenal lelah, siang, malam dan dimana pun meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Hartati, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II, Pembimbing I, yang telah ikhlas membimbing tanpa mengenal lelah, siang, malam dan dimana pun meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf pegawai dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya
6. Ibu Heni Suryani, S. Pd, M.M., Kepala Sekolah SMP Negeri 13 Palembang
7. Ayahanda (Sutaryo surip) dan Ibundaku tersayang (Erwati). Saudara-saudaraku Eko susanto, Ramdan Firmansyah S.Kom dan Ade Irwansyah.
8. Sahabat-sahabatku Aji Marisandi, Multi K, Rani Widayanti, Alpri Rahmadani, Slamet Supriyadi, Merza, Sandi, Yandi.

Mudah-mudahan amal ibadah yang mulia ini mendapatkan balasan yang mulia dari sang maha pencipta ALLAH SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Oktober 2013

Penulis

**DAFTAR ISI**

	Halaman
KATA PENGANTAR .....	i
UCAPAN TERIMA KASIH .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
ABSTRAK .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	3
1.3. Batasan Masalah .....	3
1.4. Rumusan Masalah .....	3
1.5. Tujuan Penelitian .....	3
1.6. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Hakikat Cabang Olahraga Atletik .....	5
2.2 Nomor-Nomor Pada Cabang Olahraga Atletik .....	6
2.2.1 Nomor Berlari dari Lintasan antara lain .....	6
2.3 Hakikat Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Boart Jump) .....	7
2.4 Teknik Lompat Jauh Tanpa awalan (Standing Board Jump) .....	7
2.5 Hakekat Latihan Loncat Boxes .....	7
2.6 Hakikat Latihan .....	8
2.7 Prinsip-prinsip Latihan .....	9
2.8 Aspek-aspek Latihan .....	9

2.9 Tujuan Latihan .....	10
2.10 Kerangka Berfikir .....	11
2.11 Hipotesis .....	11
2.11.1 Keretria Pengujian Hipotesis .....	12
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
3.1 Metode Penelitian .....	13
3.2 Rancangan Penelitian .....	13
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	14
3.3.1 Tempat Penelitian .....	14
3.3.2 Waktu Penelitian .....	14
3.4 Variabel Penelitian .....	14
3.5 Devinisi Operasional Variabel .....	15
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian .....	15
3.6.1 Populasi Penelitian .....	15
3.6.2 Sampel Penelitian .....	15
3.6.3 Teknik Sampling .....	16
3.7 Instrumen Penelitian .....	16
3.7.1 Instrumen Tes .....	16
3.8 Metode Pengumpulan Data dan Analisis Data .....	17
3.8.1 Metode Pengumpulan Data .....	17
3.8.2 Teknik Analisis Data .....	18
3.8.2.1 Uji Normalitas Data .....	18
3.8.2.2 Uji Homogenitas Data .....	20
3.8.2.3 Uji Hipotesis .....	21
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	23
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	23

4.1.2	Karakteristik Sampel .....	23
4.1.3.	Deskripsi Data Hasil Pretes dan Postes Lompat Jauh Tanpa Awalan Kelompok Eksperimen .....	24
4.1.4	Deskripsi Data Hasil Pretes dan Postes Lompat Jauh Tanpa Awalan Kelompok .....	24
4.1.5	Deskripsi Data Hasil Latihan Loncat Boxes Selama Enam Minggu .....	25
4.1.6	Uji Normalitas Data .....	25
4.1.7	Uji Normalitas Sampel Pre-Test Kelompok Eksperimen .....	25
4.1.8	Uji Normalitas Sampel Pre-Test Kelompok Kontrol .....	29
4.1.9	Uji Normalitas Sampel Postest Kelompok Eksperimen .....	33
4.1.10	Uji Normalitas Sampel Postest Kelompok Kontrol .....	37
4.1.11	Uji Homogenitas .....	41
4.1.12	Uji Hipotesis .....	42
4.2	Pembahasan .....	45
4.2.1	Pembahasan Hasil <i>Pretest&amp;Post test</i> Lompat Jauh Kelompok Eksperimen .....	45
4.2.2	Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh Kelompok Kontrol .....	46
4.2.3	Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>48</b>
5.1	Kesimpulan .....	48
5.2	Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengelompokan sampel berdasarkan hasil tes awal .....	16
Tabel 2. Daftar Distribusi Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen .....	26
Tabel 3. Daftar Distribusi Hasil Pre-Test Kelompok Kontrol .....	30
Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil Postest Kelompok Eksperimen .....	34
Tabel 5. Daftar Distribusi Hasil Postest Kelompok Kontrol .....	38
Tabel 6. Harga-harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas	
Kelompok Sampel .....	41
Tabel 7. Daftar Nilai Beda Data Pretest dan Post test	
kelompok eksperimen dan control .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lompat Jauh Tanpa Awalam .....	7
Gambar 2. Loncat boxes .....	8
Gambar 3. kerangka berfikir .....	11
Gambar 4. Rancangan Penelitian .....	13
Gambar 5. Histrogram <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	27
Gambar 6. Histrogram <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol .....	30
Gambar 7. Histrogram <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen .....	34
Gambar 8. Histrogram <i>Postest</i> Kelompok Kontrol .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Riwayat hidup .....	52
Lampiran 2 : Surat Perjanjian Tidak Merokok .....	53
Lampiran 3: Tabel Harga Distribusi .....	54
Lampiran 4: Tabel Harga Chi Kuadrat.....	55
Lampiran 5 : Surat Keputusan Pembimbing .....	56
Lampiran 6 : Usul Judul .....	57
Lampiran 7: Pengesahan Izin Diseminarkan .....	58
Lampiran 8 : Pengesahan Telah Diseminarkan .....	59
Lampiran 9 : Tahapan Pelaksanaan Penelitian .....	60
Lampiran 10 : Data Pre-Test Kelompok Eksperimen .....	62
Lampiran 11: Data Pre-Test Kelompok Kontrol .....	63
Lampiran 12 : Data Postest Kelompok eksperimen .....	64
Lampiran 13: Data Postest Kelompok Kontrol .....	65
Lampiran 14 : Jadwal Peneltian .....	66
Lampiran 15: Surat Keputusan Penelitian .....	67
Lampiran 16: Surat Izin Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Palembang .....	68



Lampiran 17: Foto Tempat Penelitian .....	69
Lampiran 18: Foto Sampel Peneliti .....	70
Lampiran 19 : Program Latihan .....	71
Lampiran 20: Foto Pengambilan Data dan Latihan .....	79
Lampiran 21: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri 13 Palembang .....	82
Lampiran 22: Kartu Bimbingan Skripsi .....	83
Lampiran 23: Revisi Skripsi .....	85
Lampiran 24: Izin Jilid .....	86

**PENGARUH LATIHAN LONCAT BOXES TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH TANPA AWALAN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK SMP NEGERI 13 PALEMBANG**

---

**ABSTRAK**

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Loncat Boxes Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Pada Siswa Putra Kelas VIII Cabang Olahraga Atletik Smp Negeri 13 Palembang”. Adapun permasalahan dalam penelitian ini yaitu : Apakah latihan loncat boxes berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh tanpa awalan pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 13 Palembang?”. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan loncat Boxes terhadap kemampuan lompat jauh tanpa awalan pada siswa kelas VIII cabang olahraga atletik SMP Negeri 13 Palembang sesuai dengan jadwal dan metode latihan yang telah diberikan. Jenis penelitian ini kuasi eksperimen dengan design penelitian ini pretest, posttest control. dengan jumlah populasi seluruh siswa putra kelas kelas VIII di SMP Negeri 13 Palembang berjumlah 160 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik ordinal pairing, yaitu 20 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan loncat boxes dan 20 siswa sebagai kelompok control tidak diberi perlakuan. Instrument yang digunakan adalah dengan tes kemampuan lompat jauh tanpa awalan (*Standing Board Jump*). Sedangkan teknis analisis data menggunakan uji statistic normalitas sampel, uji statistic homogenitas sampel, uji statistic Hipotesis dan uji t. kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa latihan loncat boxes mempengaruhi kemampuan lompat jauh tanpa awalan, dengan adanya peningkatan rata-rata yang signifikan pada kelompok eksperimen sebesar 15,2 dan hasil uji hipotesis hasil penghitungan statistik uji t didapat hasil 10,3200 dengan kriteria pengujian terima  $H_1$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel (1-\alpha)}$ , dan terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel (1-\alpha)}$  dimana  $t_{(1-\alpha)}$  adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2$  dan peluang  $(1 - \alpha)$ .  $t_{hitung}$  yang diperoleh adalah 10,3200 sedangkan  $t_{(0,95)(38)}$  adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan  $dk = 38$  dan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) berdasarkan tabel nilai  $t_{(0,95)(38)} = 1,70$ . Karena  $t_{hitung} (10,3200) > t_{tabel} (1,70)$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan Hipotesis  $H_1$  diterima. Pernyataan  $H_1$  yaitu “terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan loncat boxes terhadap kemampuan Lompat jauh tanpa awalan (standing board jump) pada siswa putra kelas VIII cabang olahraga atletik SMP Negeri 13 Palembang”

Kata Kunci : Latihan, Loncat Boxes, Lompat Jauh Tanpa awalan



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga sebagai induk atau ibu dari seluruh cabang olahraga. Karena Dimana gerakan-gerakan yang dimiliki oleh cabang olahraga atletik begitu lengkap, hampir semua gerakan terdapat di dalam kehidupan sehari-hari. semuanya dilakukan secara alami, yang berkaitan dengan jalan, lari, lempar, dan lompat dengan begitu sederhananya, gerakan-gerakan pada cabang olahraga atletik sangat sederhana sehingga semua orang dipastikan dengan mudah untuk melakukannya dibandingkan dengan cabang-cabang olahraga lain yang menggunakan teknik, gerakan nomor cabang atletik dapat menunjang kegiatan olahraga lain seperti halnya lari tidak hanya dibutuhkan oleh olahragawan untuk peningkatan prestasi setinggi-tingginya, tetapi juga dibutuhkan oleh semua orang sebagai peningkatan kesegaran jasmani (Sukirno, 2012:1). Cabang olahraga atletik juga merupakan salah satu materi ajar Penjas Orkes dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Cabang olahraga atletik terdapat berbagai macam-macam nomor seperti jalan, lari, lempar, dan lompat. Adapun nomor-nomor yang terdapat pada cabang olahraga atletik dimulai dari nomor lari jarak pendek, menengah, jarak jauh, dan marathon dengan jarak 42,195 km. untuk nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, lontar martil, dan tolak peluru. pada nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. Setiap nomor pada cabang olahraga atletik memerlukan persiapan terutama yang berkaitan dalam mempersiapkan kondisi fisik secara optimal (Sukirno, 2012:1). Pada nomor lempar dan lompat dalam cabang olahraga atletik memiliki berbagai macam nomor-nomor lompat. Lompat Jauh Tanpa Awalan adalah salah satu gerakan nomor atletik lompat yang memperagakan keterampilan lompat jauh. Seperti halnya yang terjadi di SMP 13 Palembang saat peneliti melakukan observasi cabang olahraga atletik nomor

lompat, masih banyak siswa dalam melakukan lompat jauh yang belum dapat secara maksimal atau lompatan belum dapat dengan baik. Sehingga Tidak tercapainya standar kelulusan dalam melakukan lompat jauh ini di karenakan siswa dalam melakukan lompatan salah menempatkan tempat tumpuan saat melakukan tolakan. Sehingga hasil tolakan siswa akan menghasilkan lompatan kurang baik, bukan seperti yang diharapkan, sumber daya Manusia siswa melakukan lompatan sangat kurang.

Kemudian dikarenakan model latihan yang di berikan belum maksimal sehingga siswa tidak memiliki lompatan yang baik untuk saat melakukan tolakan saat melakukan lompatan apalagi serta fisik yang dimiliki siswa masih sangat kurang. Sehingga pada materi nomor lompat masih banyak siswa yang belum mencapai tingkat kelulusannya dikarenakan tidak memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Khususnya lompat jauh tanpa awalan. Apabila siswa memiliki kekuatan otot tungkai yang baik pasti akan dapat menghasilkan lompatan yang jauh, dan pada akhirnya akan mencapai tingkat standar kelulusan yang di inginkan. Untuk dapat meningkatkan hasil lompat jauh tanpa awalan yang baik, siswa sangat perlu melakukan latihan untuk meningkatkan power otot tungkai. Agar saat malakukan pengambilan nilai olahraga cabang atletik pada nomor lompat jauh pada lompatan tanpa awalan di tingkat selanjunya siswa dapat dengan mudak untuk memiliki lompatan yang maksimal, dan siswa juga dapat menempatkan tumpuan yang benar saat melakukan lompat jauh agar siswa dapat mencapai standar kelulusan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dan hasil pengamatan penulis pada proses pengambilan nilai lompat jauh siswa SMP Negeri 13 Palembang, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan penerapan model latihan untuk meningkatkan kekuatan power otot tungkai dengan latihan loncat boxes, agar para siswa tersebut memiliki kemampuan lompatan yang baik saat melakukan orahraga lompat jauh. Maka judul Penelitian ini adalah : “Pengaruh Latihan Loncat Boxes Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Board Jump) Siswa Putra Kelas VIII Cabang Olahraga Atletik SMP Negeri 13 Palembang”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kegiatan- kegiatan olahraga di sekolah menengah pertama, serta kurang-nya pemahaman mengenai latihan-latihan apa saja yang mendukung dalam aktifitas olahraga.
2. Siswa SMP 13 Plg yang belum mencapai standar kelulusan olahraga lompat jauh tanpa awalan (standing board jump) ?
3. Siswa di SMP Negeri 13 Palembang masih sangat kurang dalam melakukan kemampuan tolakan pada lompat jauh tanpa awalan (standing board jump) ?
4. Fisik yang dimiliki siswa kurang sehingga tidak mempunyai tolakan yang baik ?

## **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini tidak melebar luas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada Pengaruh Latihan Loncat Boxes Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Board Jump) Siswa Putra Kelas VIII Cabang Olahraga Atletik SMP Negeri 13 Palembang.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang tertulis pada batasan masalah diatas, maka penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Loncat Boxes Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Board Jump) Siswa Putra Kelas VIII Cabang Olahraga Atletik SMP Negeri 13 Palembang.

## **1.5. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan bertujuan ingin mengetahui Pengaruh Latihan Loncat Boxes Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Board Jump) Siswa Putra Kelas VIII Cabang Olahraga Atletik SMP Negeri 13 Palembang

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

- 1) Bagi siswa, Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan lompatan siswa agar dapat dengan mudah mencapai standar kelulusan, bapat meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat.
- 2) Bagi guru olahraga, sebagai bahan evaluasi untuk melaksanakan program pengajaran penjas orkas dan program latihan agar dapat menghasilkan siswa yang berprestasi.
- 3) Bagi sekolah, sebagai informasi tentang hasil penelitian ini, yang nantinya diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan pedoman untuk memperbaiki prestasi siswa dalam cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra, dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta : Insan Madani.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Renika Cipta
- Bompa. Tudor. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/HuntPublishing.
- Darmadi. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta, cv.
- Ewry, Ray. 1904. *Standing Long Jump*. Di kutip dari : [http://en.wikipedia.org/wiki/Ray\\_Ewry/Standing\\_long\\_jump](http://en.wikipedia.org/wiki/Ray_Ewry/Standing_long_jump)
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Hartati. *Atletik 1*. Palembang : Xinhua
- Hidayanto, Deny. 2009. *Pengaruh latihan Lompat Jingkat Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 18 Palembang*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Lanos, Muhsana El Cintami. 2012. *Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Depan siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 44 Palembang*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- McMane, Fred. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung : Angkasa.
- Melo. 2008. *Latihan Plyometrik Dengan Melompati Box Untuk Membuat Lompatan Lebih Tinggi*. Di kutip dari : <http://basket.sportku.com/berita/info/tips-trick/10095-latihan-plyometrics-dengan-melompati-box-untuk-membuat-lompatan-lebih-tinggi>
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten : PT Macanan Jaya Cemerlang.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar, Bali : Udayana University Press

- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana. 2005. *metoda statistika* . Bandung: tersito.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta,cv.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Universitas sriwijaya.
- Suranto, Faridha Isnaini. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.