

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK NAIK TURUN BANGKU
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS V
SD NEGERI 87 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Dwiana Riani

Nomor Induk Mahasiswa 06097806001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

S.
796.432.07
Dwi
P
2012.

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK NAIK TURUN BANGKU
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS V
SD NEGERI 87 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Dwiana Riani

Nomor Induk Mahasiswa 06097806001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

Pengaruh Latihan Plyometrik Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 87 Palembang

Skripsi Oleh :

Nama : Dwiana Riani
NIM : 06097806001
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Disetujui

Pembimbing 1



Drs. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004

Pembimbing 2



Drs. Djumadin Syafri, M.Pd.
NIP. 195104211977101001

4

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 19 Mei 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua I : Drs. Syafaruddin, M.Kes

2. Ketua II : Drs.Djumadin Syafril, M.Pd.

3. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M. Kes

4. Anggota : Drs. Sy.Muherman, M.Pd.


5. Anggota : Drs. Muhaimin

Palembang,.....2012

Disetujui oleh

Ketua Program Studi

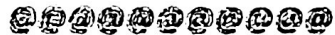
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

MOTTO :

Perlakukanlah setiap orang dengan kebaikan hati dan rasa
hormat,
Meski mereka berlaku buruk pada kita,
Ingatlah bahwa kita menunjukkan penghargaan pada orang lain
bukan karena siapa mereka,
Tetapi siapakah diri kita sebenarnya,



Ku persembahkan kepada :

1. Ayahanda tercinta (Ibnu Daud) dan Ibunda terkasih (Yayah Djasriah) yang tak henti memberi semangat dan doa.
2. Ananda Yoland Damayanti dan Fadli Al Rasyid, yang selalu menjadi motivasi , semangat, dan apresiasi, doa dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs.M.Bakir Akib,M.Pd , yang tak bosan memberikan, mencarikan referensi buku-buku serta kritik dan saran nya yang sangat bermanfaat hingga selesai nya skripsi ini.
4. Seluruh keluarga besar ku yang selalu ada bersama ku.
5. Seluruh Dosen Penjaskes yang telah membimbing, mengajar, dan memberikan ilmunya kepada ku.
6. Seluruh teman-teman Penjaskes kampus Palembang Angkatan 2009/2010, Kualifikasi kelas A.
7. Rekan-rekan di SD Negeri 87 Palembang beserta siswa kelas V yang telah membantu terlaksananya proses penelitian untuk skripsi saya.

UCAPAN TERIMAKASIH

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

Dengan selesai nya penulisan skripsi ini, Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak *Drs Syafaruddin, M.Kes* dan Bapak *Drs.Djumadin Syafiril, M.Pd* sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak *Prof.Drs.Tatang Suhery, MA.Ph.d*, Dekan FKIP Unsri, dan Bapak *Dr.Sukirno* ketua jurusan Pendidikan Jasmani serta Bapak *Drs.Waluyo, M.Pd* Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga besar SD Negeri 87 Palembang, Dewan guru beserta peserta didiknya, yang telah memberi bantuannya, sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan di SD Negeri 87 Palembang dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Mei 2012

Penulis

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan plyometrik naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh. Dengan menggunakan rancangan penelitian randomized control group pre-test dan pos-test design.

Sampel penelitian berjumlah 60 orang siswa putra Sekolah Dasar Negeri 87 Palembang. Yang di bagi menjadi dua kelompok dengan cara oridinal pairing. Masing-masing kelompok 30 siswa yaitu kelompok eksperimen yang di beri perlakuan latihan naik turun bangku, dan 30 orang siswa sebagai kelompok kontrol tidak di beri perlakuan. Latihan untuk kelompok eksperimen di berikan selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan, Latihan di berikan 3 kali seminggu dengan melakukan latihan naik turun bangku setinggi 30-40 cm

Data yang di peroleh di analisis dengan teknik pengumpulan data menggunakan test awal (pre-test) dan test akhir (post-test), Uji statistic yang di gunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah uji t. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil uji t menunjukkan $t_{hitung} = 19,14 > t_{tabel 0,95 (58)} = 1,77$ dengan demikian, Tolak hipotesis H_0 dan terima H_a , artinya ada pengaruh latihan plyometrik naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra SD Negeri 87 Palembang.

Kata kunci : Latihan Plyometrik Naik Turun Bangku, Lompat Jauh.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikiran kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman, belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu di arahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran paedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya di kaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan di terbitkan nya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan peraturan pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang standar Nasional Pendidikan akan

memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual – sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pernyataan yang di ungkapkan Mirman (2004) bahwa “Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neoromuskuler, intelektual dan emosional”.

Upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak adalah mutlak di perlukan. Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib di ajarkan di sekolah, memiliki peranan penting dan sangat sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Sebagaimana di kemukakan oleh *Muhadi (1992)* bahwa “Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan.

Demikian hal nya *Samsudin(2008)* mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, siswa melakukan kegiatan berupa permainan dan berolahraga yang di sesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Meskipun demikian unsur prestasi dan kompetisi juga terdapat di dalam nya dan di manfaatkan sebagai alat pendidikan.

Peranan pendidikan jasmani di sekolah sangatlah penting guna perkembangan ketrampilan motorik, kognitif dan apektif. Melalui proses pembelajaran dan pengembangan pendidikan jasmani di sekolah di harapkan

siswa dapat memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan pembelajaran gerak yang ia pelajari, baik itu dari pendidik, dari teman atau dari penemuan oleh dirinya sendiri.

Pendidikan jasmani yang bertujuan membentuk manusia secara utuh melalui unsur gerak dasar, seperti : berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah sangat tepat, karena gerak dasar inilah yang menjadi pondasi bagi gerak seluruh cabang olahraga. Gerak-gerak tersebut merupakan gerak dari cabang atletik.

Salah satu dari nomor dalam cabang atletik adalah lompat jauh, yang mana nomor tersebut sarat dengan teknik, dari teknik awalan, tumpuan, tolakan kaki, sikap badan saat di udara, dan sikap badan saat pendaratan yang kesemuanya itu harus dikuasai seorang pelompat jauh agar prestasi maksimal dapat tercapai.

Disamping unsur teknis di atas, ada unsur lain yang tak kalah pentingnya, untuk menunjang prestasi lompat jauh, yaitu unsur kecepatan dan unsur kekuatan. Dalam lompat jauh kekuatan sangatlah dibutuhkan terutama daya ledak otot kaki, baik ketika melakukan awalan, mau pun ketika menumpu dan menolak dari papan tumpuan.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, untuk materi lompat jauh pada setiap even-even di tingkat kecamatan, siswa putra SD Negeri 87 Palembang belum pernah mendapatkan juara, hasil lompatan tidak pernah meningkat, meski pun telah melakukan latihan rutin di dalam kegiatan ekstra kurikuler. Seminggu tiga kali latihan, yaitu hari Selasa, Rabu dan Jumat. Tetapi belum pernah mendekati hasil yang di capai dalam even-even tingkat kecamatan. Hasil lompatan terjauh hanya 3.80 cm, sementara prestasi yang di capai dalam kejuaraan pada OOSN tingkat kota Palembang, hasil lompatan terjauh adalah 4.30 cm (sumber kepala SOS (Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya) di Jakabaring Palembang. Hal ini bisa disebabkan karena bentuk latihan yang kurang terprogram, bisa juga di karenakan jenis latihan yang kurang tepat, sehingga tujuan yang diharapkan untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh belum memperoleh hasil yang maksimal.

Untuk itu penulis ingin mengetahui di mana pokok permasalahan yang membuat siswa SD Negeri 87 belum berhasil mencapai lompatan yang di

harapkan, Apakah karena latihan yang tidak terprogram ? atau kah karena bentuk latihan yang monoton sehingga membuat siswa bosan mengikuti latihan ? Maka penulis ingin melakukan penelitian dengan mengambil judul : **“Pengaruh latihan plyometrik naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra kelas V SD Negeri 87 Palembang”**. Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul tersebut adalah :

1. Lompat jauh merupakan materi kurikulum Pendidikan jasmani di SD
2. Ada nya kegiatan OOSN (Olympiade Olahraga Siswa Nasional) di setiap akhir semester di setiap tutup tahun ajaran.
3. SD Negeri 87 Palembang belum pernah mendapatkan juara pada cabang atletik khususnya pada nomor lompat jauh.
4. Sepengetahuan penulis, belum pernah ada penelitian tentang pengaruh latihan plyometrik naik turun bangku di SD Negeri 87 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Mengapa siswa SD Negeri 87 Palembang tidak bisa jauh dalam melakukan lompatan dalam kegiatan ekstra kurikuler untuk nomor lompat jauh ?

- Apakah karena bentuk latihan yang monoton ?
- Apakah karena latihan yang tidak terprogram ?
- Apakah dengan memberikan latihan plyometrik naik turun bangku hasil yang di inginkan bisa tercapai ?

1.3 Rumusan Masalah

Di dalam setiap pelaksanaan penelitian selalu bertitik tolak dari adanya permasalahan yang di hadapi, yang segera perlu di teliti, di kaji, di analisis serta selanjutnya di usahakan solusi pemecahan nya. Permasalahan dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh latihan plyometrik naik turun bangku terhadap hasil lompatan pada siswa putra SD Negeri 87 Palembang

1.4 Pembatasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada berpengaruh atau tidak nya latihan plyometrik naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra SD Negeri 87 Palembang

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan lompatan pada siswa putra kelas V SD Negeri 87 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penulisan proposal skripsi penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti, merupakan pengalaman dalam penelitian dan pembuatan karya tulis ilmiah.
2. Bagi guru penjas dan pelatih, Bila di terima sebagai sumbangan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan lompat jauh yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam mengajar lompat jauh.
3. Sebagai bahan perbandingan terhadap faktor-faktor lain yang ada kaitannya dengan peningkatan hasil lompat jauh.
4. Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu guru pendidikan jasmani maupun pelatih olahraga untuk menerapkan bentuk latihan yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Chu, Donald. A. *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human Kinetics. Pub., 1992. (<http://www.veloforce.net/STforFigthers.html>)
- Engkos Kosasi, 1993. Dalam <http://engkoskosasi.wordpress.com/category/uncategorized/>.
- Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Guru Dan Tenaga Teknis*
- FKIP. 2005. *Pedoman Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*. Indralaya
- Harsono 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK
- Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK*.
- Sudjana, *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sudjana, 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeth.
- Soekarman. R. *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press
- Syarifudin Aip, 1983. *Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*, Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.