

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT RINTANGAN (HURDLE HOP)
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA SMA MUHAMMADIYAH TULUNG SELAPAN KABUPATEN
OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi oleh :

AKHMAD UMEDI

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

R. 25036/25597

S.
796.432 07
Aleh
P
2013
C. 140151.

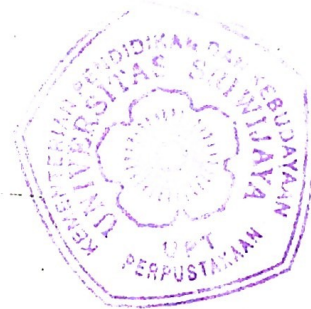
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT RINTANGAN (HURDLE HOP)
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA SMA MUHAMMADIYAH TULUNG SELAPAN KABUPATEN
OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi oleh :

AKHMAD UMEDI

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406005

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT RINTANGAN (HURDLE HOP)
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA SMA MUHAMMADIYAH TULUNG SELAPAN KABUPATEN
OGAN KOMERING ILIR**

OLEH:

AKHMAD UMEDI

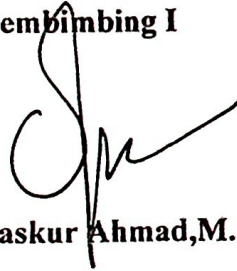
Nomor Induk Mahasiswa : 06091406005

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

NIP 195806121986031002

Pembimbing II



Dra. Marsiyem, M.Kes

NIP 195312121992032001

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP 195508101983031005

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT RINTANGAN (*HURDLE HOP*)
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA SMA MUHAMMADIYAH TULUNG SELAPAN KABUPATEN
OGAN KOMERING ILIR**

OLEH:

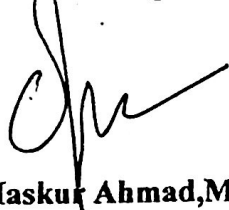
AKHMAD UMEDI

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406005

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

DISETUJUI UNTUK DILAKUKAN DALAM UJIAN SKRIPSI

Pembimbing I



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

NIP 195806121986031002

Pembimbing II



Dra. Marsiyem, M.Kes

NIP 195312121992032001

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd

NIP 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 6 Desember 2013

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.

Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes.

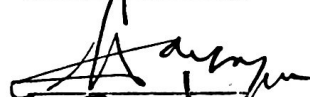
Anggota : Drs. Giarjana, M.pd.

Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes.

Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.

Tanda Tangan











Palembang , 20 Desember 2013

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd

NIP 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Akhmad Umedi

NIM : 06091406005

Program studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “pengaruh latihan lompat rintangan (*Hurdle Hop*) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan Kabupaten Ogan Komering Ilir” ini seluruh isinya adalah karya saya sendiri, dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, 2013



Yang membuat pernyataan

Akhmad Umedi

NIM. 06091406005

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT skripsi ini kupersembahkan untuk:

- ❖ *Ayah dan Ibu Tercinta "Tarmizi (Alm). & Julia" yang tak pernah berhenti mencurahkan kasih sayang, motivasi, semangat dan cinta yang sangat luar biasa kepadaku.*
- ❖ *Kakak-Adik ku "Ihyas, Jepriandi dan Lizi Astasena" atas semua kehangatan, dukungan dan cinta yang tak pernah berhenti kalian berikan kepadaku.*
- ❖ *Untuk Pembimbingku Bapak Drs. Maskur Ahmad, M. Kes dan Ibuk Dra. Marsiyem, M. Kes Yang Berperan Besar Dalam Penyelesaian Skripsi ini.*
- ❖ *Teman-teman Seperjuangan PENJASKES angkatan 2009 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas kebersamaan, persahabatan dan kekeluargaannya.*
- ❖ *Sahabat-sahabatku satu rantau, satu penderitaan, dan satu kebersamaan "Mahasiswa-mahasiswi desa Kayuara".*
- ❖ *Seluruh dosen penjaskes Unsri yang telah sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.*
- ❖ *Agama, Bangsa, dan Almamaterku.*

Motto:

- ❖ *"Satu Untuk semua, Semua Untuk Satu"*
- ❖ *"Usaha, Ketekunan dan Do'a adalah Kunci Keberhasilan"*
- ❖ *"Manjaddah Wajaddah (dimana ada usaha disana pasti ada jalan)"*

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan pada kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karuniaNya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalwat serta salam tercurahkan pada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya sekalian akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridhoNya Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh latihan lompat rintangan (*Hurdle Hop*) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan Kabupaten Ogan Komering Ilir”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya, oleh sebab itu kritik dan saran yang sifat membangun sangat penulis butuhkan demi terwujudnya hasil yang lebih baik lagi kedepan. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk penulis sendiri maupun kebutuhan ilmu pengetahuan bagi pembaca dan dunia olahraga khususnya atletik.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof.Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Universitas Sriwijaya, kepada Bapak Dr.Sopendi Selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs.Waluyo, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs.Maskur Ahmad, M.Kes dan Ibu Dra.Marsiyem, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Yatimun, S.Pd.M.pd selaku kepala sekolah SMA Muhammadiyah Tulung Selapan Kabupaten Ogan Komering Ilir, para guru, staf dan Siswa putra kelas X, XI dan XII yang telah banyak memberikan bantuan bimbingan serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfa'at untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang,

2013

Penulis

Akhmad Umedi

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
PERSEMBAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hakikat Lompat Jauh	5
2.1.1. Awalan.....	5
2.1.2 Tumpuan.....	6
2.1.3. Gerakan Melayang Diudara	6
2.1.4. Pendaratan di bak Pasir	6
2.1.5. Lapangan Lompat Jauh.....	7
2.1.6. Hal-hal yang Mempengaruhi lompat jauh gaya jongkok.....	7
2.2. Hakikat Latihan	9
2.2.1. Tujuan Latihan.....	10
2.2.2. Prinsip-prinsip Latihan.....	10

2.2.3. Aspek-aspek Latihan.....	13
2.2.4. Faktor Pendukung dan Penghambat Latihan.....	14
2.2.5. Ciri-ciri Beban Latihan.....	15
2.3. Hakikat Lompat Rintangan (<i>Hurdle Hop</i>).....	15
2.4. Keterkaitan antara Lompat Jauh dan Lompat Rintangan.....	16
2.5. Kerangka Berpikir.....	17
2.6. Hipotesis.....	19

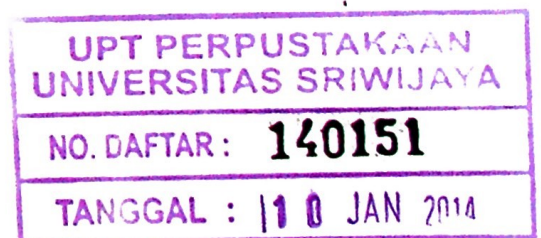
BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Rancangan Penelitian.....	20
3.3 Variabel Penelitian	22
3.4. Definisi Operasional Variabel	22
3.5. Populasi Dan Sampel	23
3.5.1. Populasi	23
3.5.2. Teknik Sampel.....	23
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6.1. Cara Pengumpulan Data.....	24
3.6.2. Instrumen Penelitian	25
3.7. Teknik Analisis Data.....	26
3.7.1. Uji Normalitas.....	26
3.7.2. Uji Homogenitas	28
3.7.3 Uji Hipotesis.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian.....	32
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
4.1.2. Karakteristik Subjek.....	33
4.1.3. Deskripsi Data <i>Pretest</i> Lompat jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen.....	34
4.1.4. Deskripsi Data <i>Pretest</i> Lompat jauh Gaya Jongkok Kelompok	

Kontrol.....	34
4.1.5. Uji Normalitas Data	35
4.1.6. Uji Homogenitas	36
4.1.7. Deskripsi Data <i>Post test</i> Lompat jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen.....	37
4.1.8. Deskripsi Data <i>Post test</i> Lompat jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol.....	38
4.1.9. Perbedaan Rata-rata <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen dan Kontrol	38
4.1.10. Pengujian Hipotesis.....	40
4.2 Pembahasan.....	40
4.2.1. Pembahasan Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen.....	41
4.2.2. Pembahasan Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Kontrol	41
4.2.3. Pembahasan Pengaruh Latihan Lompat Rintangan (<i>Hurdle Hop</i>) Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan Kabupaten Ogan Komerling Ilir	42
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran	45
 DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	47



DAFTAR TABEL

1. Ordinal Pairing	24
2. Test Barlett	29
3. Jumlah Sampel Penelitian	32
4. Perbedaan rata rata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok Eksperimen dan Kontrol	38
5. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen.....	75
6. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	79
7. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	83
8. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	87
9. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	89
10. Perhitugan Uji Homogenitas <i>Post test</i>	90
11. Hasil pretest dan posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	92
12. Beda Pre test dan Post test Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	93

DAFTAR GAMBAR

1. Tahapan dan gerakan lompat jauh gaya jongkok	5
2. Lapangan lompat jauh.....	7
3. Lompat Rintangan (<i>Hurdle Hop</i>)	16
4. Diagram Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen.....	32
5. Diagram Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	33
6. Diagram Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	35
7. Diagram Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	36
8. Histogram Perbedaan Rata-rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol	38

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup	47
2. Surat SK Dosen Pembimbing 1 dan 2.....	48
3. Surat Usui Judul Skripsi.....	49
4. Surat Persetujuan seminar	50
5. Surat Pengesahan Proposal Telah Diseminarkan	51
6. Surat SK Penelitian.....	52
7. Surat SK pembimbing	53
8. Surat Keterangan Diknas.....	54
9. Foto Penelitian.....	55
10. Foto <i>Treatment</i> (Lonjap Rintangan)	59
11. Program Latihan	61
12. Formulir <i>Pretest</i> kelompok eksperimen.....	73
13. Analisis Uji Normalitas.....	74
14. Formulir <i>Pre test</i> kelompok kontrol	78
15. Formulir <i>Post test</i> kelompok eksperimen	82
16. Formulir <i>Post test</i> kelompok kontrol.....	86
17. Analisis Uji Homogenitas	89
18. Hasil Pretest dan Post test Lonjap Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	92
19. Uji Hipotesis.....	93
20. Distribusi Tabel t	97
21. Harga Kritik Chi-Kuadrat.....	98
22. Surat Keterangan Kepala Sekolah	100
23. Lembar Persetujuan Ujian.....	101

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul pengaruh latihan lompat rintangan (*Hurdle hop*) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan Kabupaten Ogan Komering Ilir. Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin di lihat adalah apakah ada pengaruh latihan lompat rintangan (*Hurdle Hop*) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan Kabupaten Ogan Komering Ilir?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarkah pengaruh latihan lompat rintangan (*Hurdle Hop*) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan Kabupaten Ogan Komering Ilir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah 60 siswa putra SMA Muhammadiyah, penelitian ini di sebut juga penelitian populasi karena seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Seluruh sampel kemudian melakukan tes awal dan hasilnya diranking berdasarkan hasil terjauh dan terdekat, setelah itu sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara ordinal pairing dan 30 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan lompat rintangan dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberi latihan lompat rintangan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu dan intensitas 80 % beban maksimal ternyata terdapat kenaikan rata-rata untuk kelompok eksperimen sebesar 1,8, sedangkan rata-rata untuk kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar -0,7. Dilihat dari selisih *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan yang signifikan yaitu 1,04. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik Uji "t" dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan analisis data yang dilakukan di dapat $t_{hitung} = 3,0772$ dan $t_{tabel} = 1,8142$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, bahwa ada pengaruh latihan lompat rintangan (*Hurdle Hop*) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan Kabupaten Ogan Komering Ilir.

Kata kunci : Latihan, Lompat rintangan (*Hurdle Hop*) dan hasil lompat jauh gaya jongkok..



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari atletik yang merupakan materi penjasorkes dalam kurikulum KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) di SMA. Menurut Kurniawan (2012 : 44). Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara, oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh.

Lompat jauh gaya jongkok adalah gerakan untuk mengayunkan tungkai kanan kedepan dan diikuti tungkai kiri lalu dirapatkan lurus kedepan seolah-olah melakukan sikap jongkok diudara, lalu diteruskan dengan persiapan untuk mendarat dengan kedua kaki ditekuk dengan posisi sikap badan dalam keadaan jongkok kedua tangan di julurkan kedepan, agar anggota tubuh tidak jatuh ke belakang. (Sukirno, 2011:139). Seorang pelompat harus menguasai teknik lompat jauh antara lain : melakukan ancang-ancang, melakukan tumpuan, melayang dan mendarat, untuk menghasilkan lompatan yang jauh di perlukan kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), ketepatan (*acuration*), karena menurut Friedrich dalam (Maskur Ahmad 2006 : 14) jika ingin mengembangkan kekuatan maka latihannya adalah latihan kekuatan, jika ingin mengembangkan kecepatan maka latihannya adalah latihan kecepatan dan jika ingin mengembangkan daya tahan maka latihannya adalah latihan daya tahan. Seorang atlet lompat jauh selain membutuhkan kecepatan dan kelenturan, juga sangat memerlukan power pada otot tungkai. Adapun latihan yang paling efektif untuk meningkatkan power pada otot tungkai, dapat dilakukan melalui bentuk latihan plyometrik.

Hurdle hop merupakan bagian latihan pliometrik. Teknologi plyometrics pertama kali diluncurkan pada tahun 1975 oleh Fred Wilt salah seorang pelatih atletik warga Amerika. Istilah "plyometrics" adalah sebuah kombinasi kata berasal dari bahasa Latin, yaitu "plyom" dan "metrics" yang memiliki arti peningkatan yang dapat diukur (Chu, 1998). Meskipun istilah itu telah dikenalkan pada tahun 1960 atau 1970an, tapi Bonpa dalam (Ismiyarti, 2006:66) menyatakan bahwa latihan pliometrik sudah ada dalam jangka waktu yang lama. Hal ini kita ketahui dengan pasti bahwa semua anak-anak didunia pernah melakukan lompat tali atau lompat scotch, bentuk-bentuk permainan yang lainnya. Penggunaan latihan ini bertujuan adalah untuk memperkuat otot tungkai, sehingga berdampak pada hasil lompatan yang maksimal. Dalam melakukan latihan lingkup yang dilatih dalam latihan ini adalah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan peningkatan pada hasil lompat jauh gaya jongkok.

Fenomena yang terjadi berdasarkan observasi aktifitas pembelajaran lompat jauh pada siswa putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan, diketahui dari siswa putra kelas X yang berjumlah 23 siswa, kelas XI yang berjumlah 19 siswa dan kelas XII yang berjumlah 18 siswa, peneliti mendapat data dari kelas X, XI, XII sebanyak 36 siswa belum mampu melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik, siswa lemah dalam melakukan tolakan dari balok tumpuan. Selain itu, tingkat keaktifan siswa dalam proses pembelajaran masih kurang. Selama ini pembelajaran lompat jauh diberikan guru dengan beberapa contoh cara melompat kemudian siswa diminta untuk menirukan cara melompat tersebut. Adapun cara guru memberikan contoh tersebut kedalam lompat jauh gaya jongkok seperti: 1). Awalan atau ancang-ancang. 2). Tumpuan atau tolakan. 3). Melayang diudara. 4). Mendarat di bak pasir. Keempat cara tersebut kurang diikuti siswa dengan baik, penyebabnya karena siswa kurang diberi latihan secara khusus, untuk itu siswa perlu diberikan latihan yang dapat memperkuat otot tungkai. Dari beberapa latihan yang ada penulis memilih latihan hurdle hop (lompat rintangan). Pemberian latihan hurdle hop ini dimaksudkan agar siswa mempunyai kekuatan saat melakukan tolakan dari balok tumpuan.

Berdasarkan hasil observasi pada aktivitas pembelajaran siswa putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan, peneliti berkeinginan dan tertarik untuk membuktikan ‘apakah ada pengaruh latihan lompat rintangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok’ yang berorientasi pada kekuatan otot tungkai, maka penelitian ini peneliti beri judul “Pengaruh latihan lompat rintangan (*hurdle hop*) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan kabupaten Ogan Komering Ilir”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- 1.2.1. Sebanyak 36 siswa dari kelas X, XI dan X belum mampu melakukan teknik gaya jongkok dengan baik.
- 1.2.2. Siswa lemah saat melakukan tolakan dari balok tumpuan.
- 1.2.3. Siswa perlu diberi latihan yang berorientasi pada kekuatan otot tungkai.

1.3. Batasan Masalah

Peneliti sadar bahwa teknik lompat dan latihan lompat sangat banyak dan luas. Supaya pembahasan tidak menyimpang dari tujuan meneliti dan lebih fokus, maka penelitian ini hanya membahas lompat jauh gaya jongkok dan latihan lompat rintangan

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan lompat rintangan (*hurdle hop*) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Muhammadiyah Tulung Selapan kabupaten Ogan Komering Ilir”.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan seberapa besar pengaruh latihan lompat rintangan (*hurdle hop*) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok setelah mendapat latihan selama 6 minggu.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Secara Teoritik

Dapat menyediakan data ilmiah mengenai berapa besar pengaruh-pengaruh latihan lompat rintangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

1.6.2. Secara Praktik

1.6.2.1. Bagi Sekolah, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah diberikan.

1.6.2.2. Bagi Pengajar, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan dalam pembelajaran.

1.6.2.3. Bagi peneliti sejenis, dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk meneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendall/Hunt Publishing.
- Chu, Donald. 1998. *Jumping into plyometrics. Second edition*. California: human kinetics.
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta.C.V, Tambak Kusuma.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: sebelas maret university pres.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw* : Unsri
- Khomsin . 2011 . *Atletik I* : Unnes press
- Kurniawan,Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*
- Maskur. 2006. *Kinesologi Olahraga*.
- McMane,Fred . 1986 . *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung : Angkasa.
- Noer,A Hamidsyah. 1993. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2011. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Suharsimi,Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*.
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik* : Unsri Press.