

**PENGARUH LATIHAN MELOMPATI BOX TERHADAP HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA N 1  
RANTAU ALAI OGAN ILIR**

**Skripsi Oleh :**

**Yoga Abdi Sucahyo**

**Nomer Induk Mahasiswa 06081006039**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

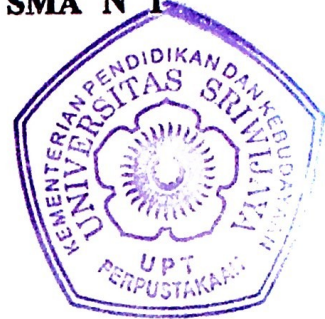
**2013**



DEL: 22027/22491

S  
796.432 07  
Yog  
A  
C/1 → 136668  
2013

**PENGARUH LATIHAN MELOMPATI BOX TERHADAP HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA N 1  
RANTAU ALAI OGAN ILIR**



**Skripsi Oleh :**

**Yoga Abdi Sucahyo**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006039**

**Program Studi Pendidikan Jasmanai dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2013**

**PENGARUH LATIHAN MELOMPATI BOX TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA N 1 RANTAU ALAI  
OGAN ILIR**

**SKRIPSI OLEH**

**Yoga Abdi Sucahyo**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006039**

**Program Studi Pendidikan Jasmanai dan Kesehatan**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**DISETUJUI**

**Pembimbing 1**



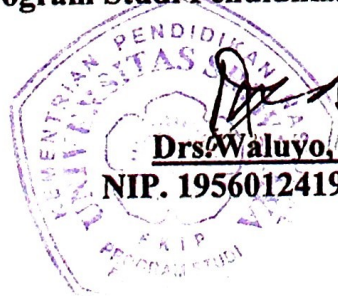
**Prof. dr. Hj. Fauziah N. K., Sp. RM., MPH**  
**NIP.194604261971102001**

**Pembimbing 2**



**Drs. Meirizal Usra, M. Kes**  
**NIP.196105281987021003**

**Disahkan**  
**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



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

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 15 Januari 2013**

**TIM PENGUJI**

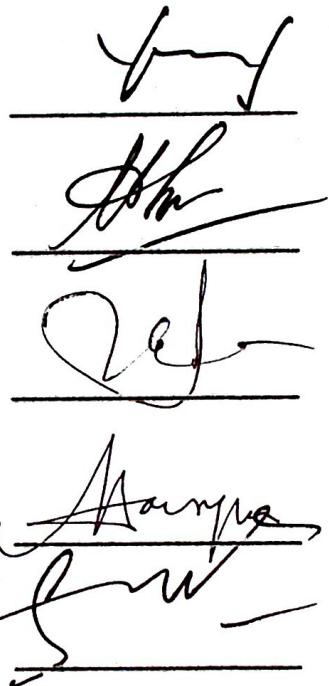
**Ketua : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N.K, Sp. RM. MPH**

**Sekretaris : Drs. Meirizal Usra, M.Kes**

**Anggota : Drs. Giartama, M.Pd**

**Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes**

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



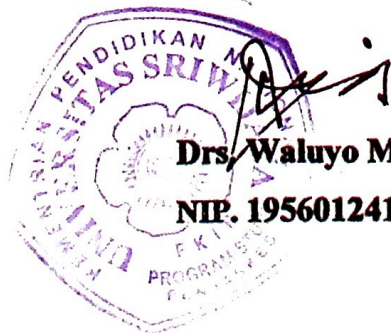
Handwritten signatures of the examiners, each on a horizontal line. From top to bottom: Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N.K, Sp. RM. MPH; Drs. Meirizal Usra, M.Kes; Drs. Giartama, M.Pd; Dra. Marsiyem, M.Kes; and Drs. Sy. Muherman, M.Pd.

**Indralaya 4 Februari 2013**

**Mengetahui :**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo M.Pd**

**NIP. 195601241984031001**



## SURAT PERNYATAAN

Nama : Yoga Abdi Sucahyo  
NIM : 06081006039  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh latihan melompati box terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Rantau Alai Ogan Ilir.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian dan pengolahan data yang saya lakukan menggunakan pemikiran sendiri dengan diberi pengarahan oleh para pembimbing.

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 dikemudian hari ditemukan bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Januari 2013



*Yoga Abdi Sucahyo*  
Yoga Abdi Sucahyo

06081006039

*Kupersembahkan kepada :*

- ❖ *Allah SWT*
- ❖ *Ayahanda ku Sumbowo dan Ibundaku Romlah Tercinta Yang Senantisa Mendidik, Memberiku Semangat, Membimbingku dan Selalu Mendoakan Supaya Bisa Menyelesaikan Skripsiku.*
- ❖ *Seluruh Keluarga Besarku Yang Menyayangiku dan Selalu Mendukungku.*
- ❖ *Bibikku Fahria Yang Selalu Meberikan Semangat dan Mengharapkan Keberhasilanku.*
- ❖ *Mbak Wenti Sugesti dan Adikku Ragiel Sugiatu Yang Senantiasaa Mendoakan Keberhasilanku*
- ❖ *Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Membagikan ilmunya kepadaku.*
- ❖ *Medi Edwansyah Yang Telah Membantu Dalam Penelitian Skripsiku.*
- ❖ *Teman Seperjuanganku, Arus, Nendi, dan Jainudin.*
- ❖ *Seluruh teman-temanku Penjaskes 2008, Muslim, Bowo, Eko, Junai, Dikri, Nurden, Reza, Riki Yang Selalu Memberiku Motivasi.*
- ❖ *Seluruh Mahasiswa Penjaskes reguler maupun Ekstention.*
- ❖ *Almamaterku Tempat ku menimbahi ilmu.*

*Motto :*

*" Sesuatu Yang Ingin Di Raih, Tidak Akan Mudah Di Dapat Tanpa Usaha Dan Doa "*

*" Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu "*



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan pada Allah SWT, berkat rahmat, karunia dan hidayah-Nya serta anugerah kesehatan dan kesempatan yang telah diberikannya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (SI) pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

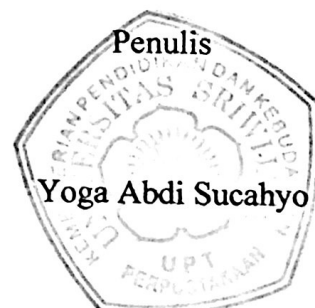
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, Bapak Tatang Suhery, M.A., Ph.D selaku Dekan FKIP, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua prodi penjas kes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N.K., Sp.RM.MPH dan Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing saya selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh dosen program Studi SI Penjas kes, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis. Terima kasihku juga kepada Afiffudin, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Rantau Alai yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Kepada guru olahraga, guru-guru dan staf TU SMA Negeri 1 Rantau Alai, yang telah memberi dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Hanya Tuhan lah yang dapat membalas semua budi baik yang telah Bapak Ibu berikan kepada penulis.

Tak lupa penulis ucapkan terima kasih pada kedua orang tua saya yang tidak pernah lelah memberi semangat dan do'a agar terselesainya skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, khususnya dalam proses belajar dan pembelajaran.

Indralaya, Januari 2013



179800

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, atas semua rahmat dan hidayah Allah SWT. Penulis dapat merampungkan tugas akhir ini untuk mendapat gelar sarjana muda ( SI ) dalam waktu yang tidak lama. Salawat beriring salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi besar muhamad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh pengikut beliau hingga di pengujung jaman. Amin ...

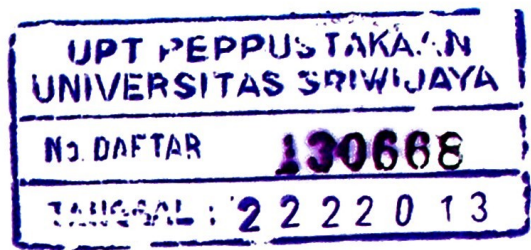
Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, meskipun peninjauan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati saran-saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan dari pembaca demi peningkatan mutu dan kualitas untuk tugas akhir dan pendidikan berikutnya dimasa mendatang.

Penyusun

Indralaya, Januari 2013

Yoga Abdi Sucahyo





## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| UCAPAN TERIMA KASIH.....                  | iv      |
| DAFTAR ISI.....                           | v       |
| DAFTAR TABEL.....                         | vi      |
| DAFTAR GAMBAR.....                        | vii     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                      | viii    |
| ABSTRAK .....                             | ix      |
| <br>                                      |         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                  |         |
| 1.1 Latar Belakang.....                   | 1       |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....             | 3       |
| 1.3 Batasan Masalah.....                  | 4       |
| 1.4 Rumusan Masalah.....                  | 4       |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                | 4       |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....               | 4       |
| <br>                                      |         |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>            |         |
| 2.1 Hakikat Latihan.....                  | 5       |
| 2.1.1 Prinsip-prinsip Latihan.....        | 5       |
| 2.1.2 Fungsi Latihan.....                 | 7       |
| 2.1.3 Aspek-Aspek Latihan.....            | 8       |
| 2.1.4. Faktor Pendukung Latihan.....      | 8       |
| 2.2 Faktor Penghambat Latihan.....        | 9       |
| 2.3 Hakikat Atletik.....                  | 9       |
| 2.3.1 Hakikat Lompat Jauh.....            | 9       |
| 2.3.2 Teknik Lompat Jauh.....             | 10      |
| 2.3.3 Macam – Macam Gaya Lompat Jauh..... | 11      |
| 2.3.4 Peraturan Lompat Jauh.....          | 12      |
| 2.4 Lompat Jauh Gaya Jongkok.....         | 12      |
| 2.5 Hakikat Latihan Melompati Box.....    | 13      |
| 2.6 Kontraksi Otot.....                   | 15      |
| 2.7 Kerangka Berfikir.....                | 16      |
| 2.8 Hipotesis.....                        | 17      |
| <br>                                      |         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>          |         |
| 3.1 Prosedur Penelitian.....              | 18      |
| 3.1.1 Jenis Penelitian.....               | 18      |

|   |    |
|---|----|
| 3.1.2 Variabel Penelitian.....          | 18 |
| 3.1.3 Defenisi Ofrasional Variabel..... | 18 |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....   | 19 |
| 3.2.1 Tempat Penelitian .....           | 19 |
| 3.2.2 Waktu Penelitian.....             | 19 |
| 3.3 Populasi Dan Sampel .....           | 20 |
| 3.3.1 Populasi Penelitian.....          | 20 |
| 3.3.2 Sampel Penelitian .....           | 20 |
| 3.4 Rancangan Penelitian.....           | 21 |
| 3.5 Metode Pengumpulan Data .....       | 24 |
| 3.6 Teknik Analisa Data .....           | 25 |
| 3.6.1 Uji Normalitas Data .....         | 26 |
| 3.6.2 Uji Homogenitas.....              | 27 |
| 3.6.3 Uji Hipotesis.....                | 28 |

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

|   |    |
|---|----|
| 4.1 Hasil Penelitian.....   | 30 |
| 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....                                | 30 |
| 4.1.2 Karakteristik Sampel.....   | 30 |
| 4.1.3 Deskripsi Data .....  | 31 |
| 4.1.4 Deskripsi Data <i>Pretest</i> Lompat Jauh Kelompok Eksperimen ..... | 32 |
| 4.1.5. Deskripsi Data <i>Pretest</i> Lompat Jauh Kelompok Kontrol.....    | 33 |
| 4.1.6 Deskripsi Data <i>Postest</i> Lompat Jauh Kelompok Eksperimen.....  | 35 |
| 4.1.7 Deskripsi Data <i>Postest</i> L ompat jauh Kelompok Kontrol.....    | 36 |
| 4.1.8 Uji Homogenitas.....  | 37 |
| 4.2 Uji Hipotesis.....  | 38 |
| 4.1.2.2 Pembahasan .....  | 39 |

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

|                     |    |
|---------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan..... | 41 |
| 5.2 Saran .....     | 41 |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b> | <b>42</b> |
|----------------------------|-----------|

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>LAMPIRAN.....</b> | <b>43</b> |
|----------------------|-----------|



## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1 Waktu Penelitian .....   | 19      |
| Tabel 2 Pengelompokkan Sampel Berdasarkan Ordinal Pairing .....  | 22      |
| Tabel 3 Tabel Program Latihan .....  | 23      |
| Tabel 4 Uji Homogenitas Sampel.....  | 28      |
| Tabel 5 Sampel Penelitian.....   | 30      |
| Tabel 6 Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Lompat Jauh</i> .....   | 31      |
| Tabel 7 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen.....  | 32      |
| Tabel 8 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol .....  | 33      |
| Tabel 9 Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....   | 35      |
| Tabel 10 Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....  | 36      |
| Tabel 11 Formulir <i>Pre Test</i> .....  | 74      |
| Tabel 12 Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol .....   | 76      |
| Tabel 13 Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....  | 77      |
| Tabel 14 Perhitungan Homogenitas Sampel <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol .....                                       | 87      |
| Tabel 15 Perhitungan Homogenitas Sampel <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....                                       | 88      |
| Tabel 16 Distribusi Nilai Beda <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok<br>Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... | 89      |

## DAFTAR GAMBAR

|          | Halaman   |
|----------|---|
| Gambar 1 | Bak Lompat Jauh..... 13   |
| Gambar 2 | Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok..... 14  |
| Gambar 3 | Gerakab Melompati Box..... 15   |
| Gambar 4 | Otot-otot Tungkai Bawah ..... 17  |
| Gambar 5 | Histogram Frekuensi <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen dan<br>Frekuensi <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol ..... 31 |
| Gambar 6 | Histogram Frekuensi <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen ..... 33  |
| Gambar 7 | Histogram Frekuensi <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol ..... 34  |
| Gambar 8 | Histogram Frekuensi <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen ..... 36  |
| Gambar 9 | Histogram Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Kontrol ..... 37  |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....                           | 40      |
| Lampiran 2 Sk Pembimbing.....                                  | 41      |
| Lampiran 3 Usul Judul Penelitian .....                         | 45      |
| Lampiran 4 Draft Proposal Untuk Diseminarkan.....              | 46      |
| Lampiran 5 Draft Proposal Telah Diseminarkan .....             | 50      |
| Lampiran 6 Blanko Perbaikan Seminar Proposal.....              | 52      |
| Lampiran 7 Sk Penelitian Dari Dekan .....                      | 54      |
| Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Dari Diknas OI .....          | 56      |
| Lampiran 9 Foto Gerbang Sekolah.....                           | 57      |
| Lampiran 10 Foto Bersama Siswa.....                            | 61      |
| Lampiran 11 Foto Absensi dan Pemanasan .....                   | 64      |
| Lampiran 12 Foto Pretest Lompat Jauh .....                     | 65      |
| Lampiran 13 Kalender Penelitian.....                           | 66      |
| Lampiran 14 Program Latihan.....                               | 67      |
| Lampiran 15 Foto Latihan Melompati Box.....                    | 68      |
| Lampiran 16 Foto Postest.....                                  | 69      |
| Lampiran 17 Data Pretest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....  | 70      |
| Lampiran 18 Data Postest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol ..... | 71      |
| Lampiran 19 Analisa Data .....                                 | 72      |
| Lampiran 20 SK Telah Melakukan Penelitian .....                | 73      |
| Lampiran 21 Kartu Bimbingan Skripsi .....                      | 75      |



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu hal yang paling utama dalam upaya meningkatkan mental maupun watak seseorang yang semakin lama semakin berkembang dan meningkat. Kosasih (1985:9) mengemukakan bahwa "olahraga ialah suatu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah maupun rokhaniah pada tiap manusia".

Olahraga juga merupakan unsur pembinaan Bangsa dan Untuk mencapai prestasi olahraga, seorang atlet atau siswa harus memperhatikan faktorf-faktor yang mendukung dan mempengaruhinya. Faktorf-faktor tersebut menurut Sajoto (1995:15) antara lain "kondisi kesehatan, bentuk tubuh, nilai-nilai psikis, kesegaran jasmani, kepastian tubuh, dan pengalaman bertanding". Seperti dijelaskan oleh Harsono (1988:153) "Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya". Tanpa kondisi fisik yang baik, faktor yang lain akan sulit muncul.

Dalam kaitannya dengan upaya tersebut, sebagai realisasinya adalah dilaksanakan kegiatan olahraga dilembaga-lembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar (SD) sampai tingkat perguruan tinggi. Sebagaimana diketahui bahwa kegiatan olahraga merupakan alat untuk meningkatkan prestasi yang dapat mendatangkan kebanggaan nasional. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih berdisiplin, lebih berkesadaran nasional, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan Bangsa dan Negara.

Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang salah satunya adalah cabang atletik. Atletik sejak zaman dahulu secara sadar telah dilakukan seperti berjalan, berlari, melompat, menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari sehingga gerakan tersebut sudah dikenal oleh masyarakat.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer sehingga dilombakan baik tingkat regional maupun internasional dalam beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada di atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat jauh, lompat galah, lompat jangkit dan lompat tinggi (Syarifuddin dan Muhadi (1993:2).

Lompat jauh merupakan kegiatan atau aktivitas yang sangat sederhana semua orang akan mengalami, baik disengaja atau tidak disengaja. Gerakan lompat merupakan rangkaian dari gerakan-gerakan yang paling mendasar dan sederhana. Hal tersebut dapat dilakukan di lintasan maupun di lapangan, dimana para atlet berlari dengan cepat kemudian melompat sejauh yang dapat mereka lakukan. 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.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh adalah kekuatan, kelentukan dan ketepatan. Menurut Sajoto (1995:16), faktor penting untuk meraih prestasi dalam olahraga adalah komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi. Latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh banyak ragamnya, salah satunya lompat naik turun bangku, latihan jongkok berdiri, latihan naik turun tumit, latihan squat jump, naik turun tangga, lompat box dan lain sebagainya.

Di SMA Negeri 1 Rantau Alai prestasi olahraga khususnya pada bidang atletik kurang baik terlihat minimnya prestasi yang diraih oleh siswa sekolah ini. Hal ini terjadi karena kurang menariknya olahraga atletik bagi siswa, peserta didik lebih memilih untuk ekstrakurikuler sepak bola, dan bola basket, dan seni tari saja

(wawancara guru). Padahal semua gerakan didalam olahraga lainnya merupakan dasar dari olahraga atletik, sehingga bila kita ingin menguasai bidang olahraga lain maka dasar-dasar dari atletik harus kita kuasai. SMA Negeri 1 Rantau Alai merupakan salah satu sekolah yang ada di kabupaten Ogan Ilir.

Berdasarkan observasi peneliti dan menurut guru olahraga pada waktu pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh yang termasuk dalam cabang olahraga atletik, rata-rata siswa melakukan hasil lompatan yang kurang maksimal. Hal ini di karenakan siswa kurang menguasai teknik lompat yang baik serta kurang terlatihnya *power* otot tungkai pada siswa. salah satu contoh nya adalah siswa mengurangi kecepatan pada saat menignjak papan tumpuan. Sehingga pada saat *take off* terjadi penurunan tenaga saat melompat keatas kedepan.

Menurut Sukirno (2012: 45-15) latihan yang sangat cocok untuk nomor lompat adalah latihan *plyometrik*, dimana latihan untuk meningkatkan power pada tungkai, terutama pada musculeus quadriceps femoris. Selain membutuhkan kecepatan dan kelentukan, seorang pelompat memerlukan power pada otot tungkai. Sedangkan menurut Bompa (1994) dalam skripsi (Mery, 2008: 3) *plyometrik* berasal dari bahasa Yunani = greek, '*plio*' membawa maksud 'lebih' atau meningkatkan' dan '*metrik*' berarti jarak *plyometrik* sebagai latihan-latihan yang menghasilkan pergerakan otot *isometric* yang berlebihan yang menyebabkan reflek regangan dalam otot. . Latihan melompati box sangat cocok untuk meningkatkan *power* pada otot tungkai untuk nomor lompat.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas peneliti ingin mengadakan penelitian mengenai: " Pengaruh Latihan melompati *Box* Terhadap hasil *Lompat Jauh Gaya Jongkok* Pada Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Rantau Alai Ogan Ilir".

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yaitu sebagai berikut:



- a. Siswa kurang maksimal dalam melakukan lompatan.
- b. Siswa kurang menguasai teknik lompatan.

### **1.3. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan melompati box terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA N 1 Rantau Alai Ogan Ilir.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan diteliti adalah “Apakah ada pengaruh latihan melompati box terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA N 1 Rantau Alai Ogan Ilir.”

### **1.5. Tujuan Penelitian**

penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan melompati box terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA N 1 Rantau Alai Ogan Ilir.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat antara lain untuk peneliti, sekolah, guru/pelatih :

1. Dapat dijadikan data ilmiah mengenai berapa besar pengaruh latihan melompati Box terhadap hasil lompat jauh gaya Jongkok.
2. Bagi sekolah, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah diberikan.
3. Bagi pelatih atau guru olahraga, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan atau program latihan.
4. Sebagai pertimbangan dalam memilih olahragawan lompat jauh.

### Daftar Pustaka

- Ahmad, M. 2006. *Kinesiologi Ilmu Gerak Palembang*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Donald, Allen. 1940. *Jumping Into Plyometrics*. - - 2nd ed
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- FKIP. 2005. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Inderalaya*.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta : Depdikbud
- Kosasih, E. 1985. *Olahraga, Tekn. Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV Akademika Pesindo
- McMane, Fred. 1985. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung : Angkasa
- Mery, Jhon. 2008. *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Lompat Jauh Siswa Kelas VII SMP Negeri 18 Palembang*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- O Tudor, Bompa. 1983. *Teory and Metodoly of Training. The Key to Athletic Performance*. Debuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- R. Sukarman.1989. *Dasar olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV. Haji Masagung
- Sajoto, M.1995. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Sugiyono. 2008. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV ALFABET
- Syaifuddin. 2009. *Fisiologi Tubuh Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Syarifuddin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

- Suherman, Adang, dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & kompetisi*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Sudjana. 2002. *Metode Stistika*. Bandung: Tarsito
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang : Universitas Sriwijaya
- Widjaja, Surja. 1998. *Kinesiologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Winendra, Adi. Jati, Kharisma. Manuk, Joe. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Insan Madani: Yogyakarta.
- Zainuddin, Muhammad. 1989. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga
- [\(http://pkr-ikor.com?file=article&mode=latihan&id=105/\)](http://pkr-ikor.com?file=article&mode=latihan&id=105/). Diakses 02 Juni