

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT RINTANGAN GAWANG TERHADAP
PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS V DAN VI SD NEGERI I ULAK KEMANG KECAMATAN
PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

OLEH :

NAMA : SYUKUR

NIM : 06097206007

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI & KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

TAHUN AJARAN

2012

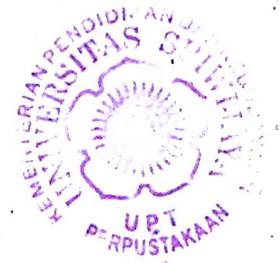
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT RINTANGAN GAWANG TERHADAP
PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS V DAN VI SD NEGERI I ULAK KEMANG KECAMATAN
PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

OLEH :

NAMA : SYUKUR

NIM : 06097206007

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



S
796.432.07
Syu
P
2012



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI & KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN AJARAN
2012**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT RINTANGAN GAWANG
TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA PUTRA KELAS V DAN VI SD NEGERI I ULAK
KEMANG KECAMATAN PAMPANGAN KABUPATEN OGAN
KOMERING ILIR**

Skripsi oleh :

SYUKUR

Nomor Induk Mahasiswa : 06097206007

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing. I



Dr.H.Sukirno.
Nip.195508101983031005

pembimbing. 2



Dra.Hartati,M,Kes.
Nip.196006101985032006



Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 9 Juni 2012

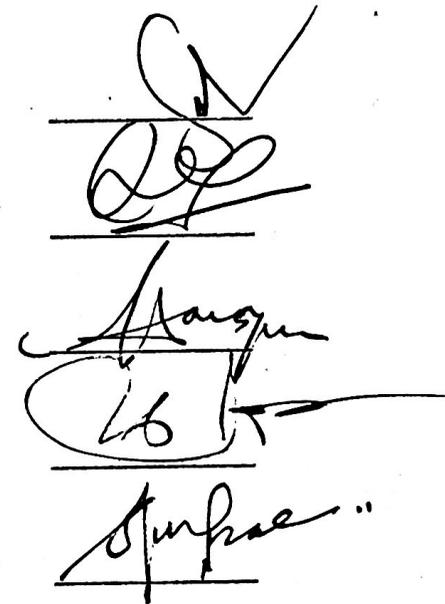
Ketua : Dr.H.Sukirno

Sekretaris : Dra.Hartati,M.Kes.

Anggota : Dra.Marsiyem,M.Kes.

Anggota : Drs.Giartama,M.Pd.

Anggota : Drs.Afrizal,M.Kes.



Four handwritten signatures are stacked vertically on the right side of the page. Each signature is written on a horizontal line. The signatures appear to be: 1. A stylized signature starting with 'S' (likely Dr. H. Sukirno). 2. A signature starting with 'D' (likely Dra. Hartati, M. Kes.). 3. A signature starting with 'D' (likely Dra. Marsiyem, M. Kes.). 4. A signature starting with 'D' (likely Drs. Afrizal, M. Kes.).

Palembang, 28-06-2012
Diketahui Oleh
Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP.195601241984031001

MOTO PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Kepada :



- ❖ *Allah Swt yang memberikan rahmat dan hidayahnya dan nabi Agung Muhammad SAW yang telah membawa kami dari kehidupan yang gelap menjadi terang benderang bagi umat islam*
- ❖ *Ayahku H. Gonjok, (Almh) dan ibuku Hj. Cik Utih (Almh) yang selalu mendoakanku atas keberhasilanku dan kasih sayangnnya terhadapku yang tak pernah usai.*
- ❖ *Istriku yang tercinta Marlana dan anak – anakku tersayang Fitria Dewi Sagita Febriana.S.Pd, Cornelius Boza Edward, Sukma Rachmarwati dan Oktavianus Ali yang selalu tiada henti – hentinya memberikan dukungan dan semangat atas keberhasilanku .*
- ❖ *Kakakku Ujang (Almh), Udin, Ayukku Rummyati serta Adikku Rumlah , Ismail dan beserta keluarga besarku yang tak sempatku sebutkan yang selalu memberikan bantuan moral, tenaga, waktu dan lain – lain*
- ❖ *Para dosen pembimbingku yang selalu memberikan nasehat dan sarannya kepadaku selama ini dan tiada bosan – bosannya membimbingku.*
- ❖ *Teman – Teman seperjuanganku seluruh mahasiswa Penjaskes FKIP UNSRI yang kusayangi dan yang kubanggakan*
- ❖ *Anak – anak didikku SDN 1 Ulak Kemang yang selalu memberikan semangat*
- ❖ *Orang – orang yang menginginkan keberhasilanku , Terimah Kasih kuucapkan atas dukungan dan semangatnya*

Motto :

- ❖ *Hanya ada perbedaan yang tipis antara orang sukses dan tidak, yakni keyakinan dan kemauan*
- ❖ *Tiada pemberhentian dijalan ini, situasi yang lambat berarti mati, mereka yang bergerak akan berjalan dengan cepat, dan mereka yang berdiam diri walaupun sejenak akan tergilas tergilas oleh Zaman.*
- ❖ *Maka Nikmat Tuhan mana lagi yang akan kamu Dustakan (Bersyukur atas apa yang diberikan Allah SWT)*

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat-Nya, sehingga atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapatkan dorongan dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung yang tak ternilai harganya, untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian.
2. Ketua Jurusan FKIP UNSRI Palembang yang telah memberikan persetujuan dalam penelitian ini.
3. Dr. Sukirno, M.Pd dan Dra Hartati, M,Kes, yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
4. Kepala SD Negeri I Ulak kemang Kecamatan Pampangan yang telah memberikan ijin penggunaan siswa putra kelas V dan VI sebagai sampel penelitian.
5. Para Dosen FKIP UNSRI yang telah ikut serta memberikan petunjuk
6. Guru-guru SD Negeri I Ulak kemang yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
7. Istri, dan Anak- anak terkasih yang selalu memberikan dorongan moral dalam penyelesaian kripsi ini.

8. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak membantu pelaksanaan tes awal dan test akhir selama penelitian
9. Siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 1 Ulak kemang Kecamatan Pampangan Tahun Pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung dalam penelitian skripsi ini.

Atas bantuan dan pengorbanannya yang telah diberikan, semoga mendapat imbalan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pembinaan dunia olahraga atletik khususnya lompat jauh dimasa yang akan datang.

Palembang, 09 Juni 2012

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
MOTTO & PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Masalah Penelitian.....	4
1.2.1. Indefikasi Masalah.....	4
1.2.2. Pembatasan Masalah.....	4
1.2.3. Rumusan Masalah.....	4
1.2.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.2.5. Mamfaat Penelitian.....	5

BAB II TINTJAUAN PUSTAKA

2.1 Atletik.....	6
2.2 Lompat Jauh.....	6
2.3. Tehnik Lompat Jauh.....	8
2.3.1. Awalan.....	9
2.3.2. Tumpuan dan Tolakan.....	10
2.3.3. Gerakan Melayang diudara.....	11
2.3.4. Pendaratan di Bak Pasir.....	14
2.4. Tujuan Latihan.....	16

2.4.1. Pengertian Latihan lompat.....	17
2.4.2. Pengertian Lompat Rintangan Gawang.....	17
2.4.3. Latihan Lompat Rintangan Gawang.....	18
2.4.3.1. Analisis Gerakan Lompat rintangan Gawang.....	19
2.5. Otot-otot Penunjang Latihan Lompat Rintangan Gawang.....	20
2.6. Prinsip-prinsip latihan.....	20
2.6.1. Prinsip Beban Lebih (Overload principle).....	20
2.6.2. Prinsip Peningkatan Beban terus menerus (progresip).....	21
2.6.3. Prinsip kekhususan program latihan.....	21
2.6.4. Prinsip perorangan (Individual).....	22
2.6.5. Prinsip Gizi dan Makanan.....	22
2.7. Kerangka Berpikir.....	23
2.8. Hipotesis.....	23

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian.....	24
3.2. Populasi Penelitian.....	24
3.3. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	25
3.4. Variabel penelitian.....	26
3.5. Defenisi Operasional Variabel.....	27
3.6. Rancangan penelitian	27
3.7. Tehnik Pengumpulan Data.....	28
3.8. Analisa Data.....	29
3.8.1. Uji Normalitas.....	29
3.8.2. Uji Homogenitas.....	32
3.8.3. Uji Hipotesis.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
4.1.1. Karakteristik Sampel.....	36
4.2. Hasil Penelitian.....	37
4.2.1. Deskripsi Data Hasil Pre-Test lompat jauh gaya jongkok kelompok Eksperimen.....	37
4.2.2. Deskripsi Data Hasil Post-Test lompat jauh gaya jongkok kelompok Eksperimen.....	38
4.2.3. Deskripsi Data.....	39
4.2.4. Deskripsi Uji Normalitas data Pre-test Kelompok Eksperimen.....	41
4.2.5. Deskripsi Uji Normalitas data Post-test Kelompok Eksperimen.....	42
4.2.6. Deskripsi Data Hasil Pre-Test lompat jauh gaya jongkok Kelompok Kontrol.....	45
4.2.7. Deskripsi data data hasil post-test lompat jauh gaya jongkok Kelompok Kontrol.....	46

4.2.8. Deskripsi Uji Normalitas data Pre-test Kelompok Kontrol.....	48
4.2.9. Deskripsi Uji Normalitas data Post-test Kelompok Kontrol.....	49
4.2.10. Uji Homogenitas.....	53
4.2.11. Uji Hipotesis.....	53
4.2.12. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	54
4.2.13. Pembahasan Kelompok Eksperimen.....	57
4.2.14. Pembahasan Kelompok Kontrol.....	58
4.2.15. Deskripsi perbedaan peningkatan hasil pre-test dan post-test kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran- saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

Gambar 1. Cara Melakukan Gerak Tumpuan (<i>Take-off</i>).....	11
Gambar 2. Sikap Melayang Diudara Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	13
Gambar 3. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	15
Gambar 4. Lapangan Lompat Jauh.....	16
Gambar 5. Latihan Melompati Rintangan Gawang yang dan Modifikasi.....	19
Gambar 6. Rancangan Penelitian.....	28
Gambar 7. Diagram Batang Skor hasil test awal kelas Kelompok Eksperimen.....	41
Gambar 8. Diagram Batang Skor hasil test akhir kelas Kelompok Eksperimen.....	43
Gambar 9. Diagram Batang Skor hasil test awal kelas Kelompok Kontrol.....	48
Gambar 10. Diagram Batang Skor hasil test akhir kelas Kelompok Kontrol.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi dan Sampel.....	25
Tabel 2. Pengelompokkan Sampel Berdasarkan hasil pre-test dengan cara Ordinal Pairing.....	26
Tabel 3. Harga-harga yang diperlukan untuk uji homogenitas kelompok sampel dengan menggunakan tes batlett	33
Tabel 4. Hasil test awal (post-test) dan test akhir (pre-test) lompat jauh gaya jongkok siswa kelompok eksperimen.....	39
Tabel 5. Interval dan frekwensi skor hasil test awal siswa kelompok Eksperimen.....	41
Tabel 6. Interval dan Frekwensi skor hasil test akhir (post test) Siswa Kelompok Eksperimen.....	42
Tabel 7. Perbedaan Hasil tes awal dan test akhir (Post-test)lompat jauh gaya jongkok siswa kelompok Eksperimen	43
Tabel 8. Perbedaan hasil pre-test dan post-test siswa kelas Eksperimen.....	44
Tabel 9. Hasil test awal dan hasil test akhir test lompat jauh Gaya Jongkok Siswa Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 10. Interval dan Frekwensi skor hasil test awal siswa kelompok control.....	48
Tabel 11. Interpal dan Frekwensi Skor hasil tets akhir Kelompok Kontrol.....	49
Tabel 12. Hasil test awal (pre-test) dan hasil test akhir (post-tets) test lompat jauh Gaya Jongkok Siswa Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 13. Perbedaan hasil pre- test dan post-test kelas Kontrol.....	51
Tabel 14. Perbandingan rata-rata hasil test akhir Lompat jauh gaya jongkok siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	52
Tabel 15. Harga-harg a yang diperlukan untuk menguji homogenitas Kelompok sampel dengan menggunakan tes Batlett.....	53
Tabel 16. Distribusi Nilai beda pre-test dan post-tes Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil pre-test dan post-test kelompok Eksperimen
- Lampiran 2. Hasil pre-test dan post-test kelompok Kontrol
- Lampiran 3. Pengolaan Data
- Lampiran 4. Uji Hipotesis
- Lampiran 5. Nilai Presentil untuk distribusi “t”
- Lampiran 6. Tabel nilai Uji “t”
- Lampiran 7. Harga Kritik Chi Kuadrat
- Lampiran 8. Kalender Penelitian
- Lampiran 9. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 10. Program Latihan
- Lampiran 11. Intensitas Program Latihan
- Lampiran 12. Program Latihan Lompat Rintangan Gawang dan Lompat Jauh Gaya Jongkok
- Lampiran 13. Photo-photo Penelitian
- Lampiran 16. Usul Judul Skripsi
- Lampiran 17. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi Mahasiswa
- Lampiran 18. Surat Mohon Bantuan Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 19. Surat izin Kepala Dinas Pendidikan tentang izin Penelitian
- Lampiran 20. Surat Keterangan Riset dari Kepala SD Negeri 1 Ulak kemang
- Lampiran 21. Kartu Bimbingan Skripsi

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan Lompat rintangan Gawang Terhadap peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri I Ulak kemang Tahun Pelajaran 2011/2012. Permasalahan penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh latihan lompat rintangan gawang terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri I Ulak kemang tahun Pelajaran 2011/2012 Tujuan penelitian untuk menyatakan ada dan tidaknya pengaruh latihan lompat rintangan gawang terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Populasi penelitian ini siswa putra kelas V dan VI SD Negeri I Ulak kemang yang berjumlah 44 siswa. Sampel Penelitian terdiri dari 22 siswa Kelompok Eksperimen dan 22 siswa sebagai Kelompok Kontrol. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu dengan latihan lompat rintangan gawang, serta variable terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Instrument penelitian yang digunakan adalah test lompat jauh gaya jongkok. Analisis data menggunakan t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil $t_{hitung} = 9,34 > t_{0,95(42)} = 2,17$, adapun selisih peningkatan anantara test awal dan test akhir kelompok Eksperimen adalah dengan rata-rata tes awal 284,55 cm, test akhir 292,82 cm terjadi peningkatan 8,27 cm. dan Kelompok Kontrol rata-rata test awal 283,18 cm, test akhir 283,36 cm selisih 0,18 cm. Perbedaan peningkatan kelompok Eksperimen dan Kontrol adalah $8,27 \text{ cm} - 0,18 \text{ cm} = 8,09 \text{ cm}$. Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan lompat rintangan gawang terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri I Ulak kemang tahun pelajaran 2011/2012. Maka “ **Ha diterima** “ Penelitian latihan lompat rintangan Gawang untuk meningkatkan lompat jauh gaya jongkok, disarankan kepada peneliti berikutnya supaya menggunakan sampel siswa Putri karena pada penelitian ini menggunakan sampel siswa Putra.

Kata Kunci : Lompat rintangan gawang, Lompat jauh gaya jongkok.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral bagi perkembangan keolahragaan nasional. Hal ini tercantum dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hak setiap warga negara Indonesia. Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik berasal dari kata "athlon" yang berarti berlomba. Jadi atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat, lempar dan tolak Sukirno, :(2012 : 17). Dalam cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di Sekolah Dasar adalah lompat jauh gaya jongkok. Tehnik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SD Negeri 1 Ulak kemang Kecamatan Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir sampai saat ini



belum mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini dikarenakan sarana dan prasarana yang belum lengkap, serta dukungan yang belum memadai. Banyak cabang olah raga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai, diantaranya menendang bola pada permainan sepak bola, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang lainnya.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang atletik yang perlu dikembangkan di Sekolah Dasar. Lompat jauh gaya jongkok pada dasarnya terbagi atas beberapa fase diantaranya awalan, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat. Dalam lompat jauh gaya jongkok anak berusaha melompat sejauh mungkin dengan gaya yang bervariasi, hal ini tentunya untuk mencapai hasil yang maksimal diperlukan awalan yang tepat, kaki tumpuan yang pas untuk menghasilkan eksplosif power (daya ledak) otot kaki yang besar untuk membawa tubuh melayang di udara. Untuk lompat jauh gaya jongkok teknik dasarnya kedua kaki ditekuk mendekati dada khususnya tungkai atas sehingga saat melayang di udara sampai mendarat di bak pasir seperti orang berjongkok. Untuk menghasilkan lompatan yang tinggi diperlukan daya ledak otot tungkai lebih besar. Salah satu latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu "Latihan lompat rintangan gawang".

Menurut Sukirno, (2012 : 20) Dalam melakukan latihan dapat menggunakan bentuk rintangan, dan dapat dimodifikasi, seperti lompat melewati bola, batu, tongkat, gawang atau benda-benda lainnya dengan adanya berbagai macam bentuk-bentuk latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi. Dalam penelitian ini dipilih bentuk latihan yaitu latihan lompat dengan rintangan gawang rendah latihan

ini pada intinya bertujuan untuk memacu dan merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi. Bentuk latihan tersebut diketahui dengan pasti, sangat efektif dalam meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini akan mengkaji tentang pengaruh latihan lompat rintangan gawang terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 1 Ulak kemang. Sehubungan dengan permasalahan ini, siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Ulak kemang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh tahun 2011/2012 menjadi sasaran uji coba penelitian. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri I Ulak kemang masih rendah. Karena itu, mereka perlu diberi latihan lompat rintangan gawang.

Untuk itu penulis mengambil tema penelitian dengan judul ” Pengaruh latihan lompat rintangan gawang terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 1 Ulak kemang kecamatan Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2011/2012.”.

1.2. Masalah penelitian.

1.2.1. Indefikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut,

1. Kurang aktivitasnya siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik pada nomor lompat jauh gaya jongkok.
2. Jenis-jenis latihan untuk meningkatkan lompat jauh gaya jongkok belum pernah diberikan pada siswa SD Negeri 1 Ulak kemang Kecamatan Pampangan.
3. Siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Ulak kemang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

1.2.2. Pembatasan masalah

Permasalahan dalam penelitian ini agar tidak menyimpang dari sasaran yang diharapkan, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini hanya melakukan latihan lompat rintangan gawang dan lompat jauh gaya jongkok.

1.2.3. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang akan di kemukakan, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- a) Ada pengaruh latihan lompat rintangan gawang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri I Ulak kemang Kecamatan Pampangan kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun Pelajaran 2011/2012. .

b) Ada peningkatan latihan lompat rintangan gawang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri I Ulak kemang Kecamatan Pampangan kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun Pelajaran 2011/2012.

1.2.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh latihan lompat rintangan gawang terhadap peningkatan lompat Jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri I Ulak kemang Kecamatan Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun Pelajaran 2011/2012.

1.2.5. Mamfaat penelitian

Mamfaat penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Sebagai masukan bagi guru Penjaskes SD Negeri I Ulak kemang Kecamatan Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir dan pembina maupun pelatih olahraga dalam upaya memberikan latihan fisik khususnya untuk meningkatkan kemampuan *power* dalam lompat jauh
2. Sebagai langkah awal bagi pengembangan dan peningkatan proses belajar untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Sebagai bahan referensi pada penelitian lebih lanjut lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, Gerry. 2000. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud.1994. *Kurikulum 1994 dan Suplemennya Berdasarkan Sistem Semester SD / MI 2002*.Jakarta : Depdikbud.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga. Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademik Pressindo.
- Iyakrus. 2009. *Methodologi Penelitian*.Palembang FKIP UNSRI
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI Pusat.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.Semarang : Dahara Prize.
- Soedarminto dan Suparman. 1995. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta : Depdikbud.
- Sudjana. 2005 *Metoda Statistika* Bandung ; Tarsito.
- Sudijono Anas 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*: PT Raja Grafindo Persada
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta.85
- Suharsimi A. 2002. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*.
- Sugito, Bambang Widjanarko dan Ismaryati. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta
- Sukirno, 2012. *Dasar-dasar Atletik dan latihan Pisik*. Palembang FKIP UNSRI
- Syarifuddin Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Syarifuddin Aip dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta :Depdikbud.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta.