

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GELANG TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA DI SMA NEGERI 1
PEMULUTAN**

SKRIPSI OLEH :

FAHMI

NOMOR INDUK MAHASISWA 06091406084

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2015

S

796.432 07

Fah

P

2015

796.43207

Pah

P

2015

28939/29521

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GELANG TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA DI SMA NEGERI 1
PEMULUTAN**

SKRIPSI OLEH :

FAHMI

NOMOR INDUK MAHASISWA 06091406084

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2015

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GELANG TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA DI SMA
NEGERI 1 PEMULUTAN**

Skripsi Oleh

FAHMI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406084

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



**Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001**

Pembimbing II



**Drs. Giartama, M.Pd
NIP. 195707021985031001**

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



**Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005**

Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 1 Juni 2015

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes



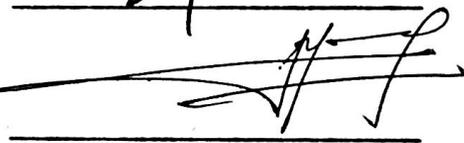
2. Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd



3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes



4. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



5. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Palembang, 23 Juni 2015

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama : Fahmi
Nim : 06091406084
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Gelang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMA Negeri 1 Pemulutan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

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

Palembang, 23 Juni 2015

Yang Membuat Pernyataan




FAHMI

NIM. 06091406084

Kupersembahkan kepada :

- *Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Matsani dan Ibu Rohana, S.Pd.SD yang menjadi semangat besar dalam menjalani kuliah, serta selalu ada disetiap waktuku melangkah dalam kehidupan ini. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.*
- *Adikku, Fachri yang selalu mengharapkan keberhasilanku, semoga kakak bisa menjadi contoh yang baik bagi kalian.*
- *Tercinta, Siska Sari yang selalu senantiasa memberikan semangat besar dalam menjalani kuliah dan kehidupanku.*
- *Saudara-saudaraku dan seluruh keluarga besarku tercinta. Terima kasih atas motivasi & semangat kalian.*
- *Semua Guru dan Dosenku yang telah berjasa dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepadaku dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu memuliakan kalian.*
- *Terimakasih kepada Dosen Pembimbing Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes dan Bapak Drs. Giartama, M.Pd yang telah banyak meluangkan waktunya untuk bimbingan.*
- *Sahabat-sahabatku, Zainal, Optimus Prima, Rendi Ngak-ngak, Masagus Agustian, Abu Hasan Alpani, Ridho Gusti Agung, Edy Midun, Ando Medika, Ahmad Nuargo, Taupik Akbar, Fery Pepeng, Ameng Suranto, Fajar Ramadhani, M. Adam, Dewi Sriana, Meilani B.R Saragih, Joni Trisetiawan, Teguh Karya, Supriadi, Gybson, tanpa kalian hidupku takkan berwarna, terima kasih untuk semua yang telah kita lewati bersama dalam suka maupun duka, semoga kita semua akan menjadi orang-orang yang sukses dihari esok.*
- *Terimakasih juga teman-temanku sedari kecil, Ashri (Wallasriansra), Rian Ibas, Aan Juniansya, Ceben, Yudhis Jalok, Dll. Tanpa kalian hidupku tak akan lebih berwarna.*
- *Semua teman-teman Penjaskes 2009 dan adik-adik tingkat Penjaskes 2010-2013, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.*
- *Almaterku yang menjadi kebanggan.*

Motto :

- ❖ ***“Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu”***
- ❖ ***“Open Your Mind Before Open Your Mouth”***
- ❖ ***“Kelahiran Anda Bukan Pilihan Anda, Tapi Kualitas Hidup Anda Adalah Tanggung Jawab Anda” –Hitam Putih***
- ❖ ***Selama Masih Ada Kesempatan, Penyesalan Bukanlah Alasan Untuk Membiarkan Semangat dan Mengabaikan Peluang”***
- ❖ ***“Jangan Tertipu Usia Muda, Karena Syarat Mati Tidak Harus Tua. Jangan Tertipu Dengan Badan Sehat Karena Syarat Mati Tidak Harus Sakit”***
- ❖ ***“Setinggi Apapun Ilmu Agamamu, Kau Akan Tetap Sulit Melangkah Jika Hatimu Penuh Dengan Kerapuhan***
- ❖ ***“Jangan Selalu Katakan “Masih Ada Waktu” Atau “Nanti Saja”. Lakukan Segera, Gunakan Waktumu Dengan Bijak.***

SURAT PERNYATAAN

Nama : Fahmi
Nim : 06091406084
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Gelang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMA Negeri 1 Pemulutan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

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

Palembang, Juni 2015
Yang Membuat Pernyataan

FAHMI

NIM. 06091406084

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 Dra. Marsiyem, M.Kes dan Bapak Drs. Giartama, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Ibu Dr. Hartati, M.Kes Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Alyudin Asral S.pd, selaku kepala sekolah dan Kakak Fajar, S.Pd selaku guru penjaskes di SMA Negeri 1 Pemulutan yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA Negeri 1 Pemulutan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Juni 2015
Penulis,

FAHMI

| |
|---|
| UPT PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA |
| NO. DAFTAR: 160300 |
| TANGGAL: 22-2-2016 |

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-------------|
| KOP | i |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| ABSTRAK..... | xv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 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..... | 5 |
| 2.1 Hakikat Lompat Jauh | 5 |
| 2.1.1 Ukuran Lapangan | 6 |
| 2.1.2 Awalan | 7 |
| 2.1.3 Menumpu | 8 |
| 2.1.4 Melayang..... | 9 |
| 2.1.5 Mendarat..... | 9 |

| | |
|---|-----------|
| 2.1.6 Otot-otot Yang Terlibat | 10 |
| 2.2 Lompat Gelang | 11 |
| 2.3 Hakikat Latihan | 13 |
| 2.3.1 Aspek-Aspek Latihan | 14 |
| 2.3.2 Prinsip Latihan | 15 |
| 2.3.3 Tujuan Latihan | 16 |
| 2.3.4 Faktor-Faktor Latihan | 17 |
| 2.4 Kerangka Berpikir | 18 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 19 |
| 3.1 Hipotesis Penelitian | 19 |
| 3.2 Metode Penelitian | 19 |
| 3.3 Rancangan Penelitian | 19 |
| 3.4 Variabel Penelitian | 21 |
| 3.5 Definisi Operasional Variabel | 21 |
| 3.6 Populasi & Sampel Penelitian | 22 |
| 3.6.1 Populasi Penelitian | 22 |
| 3.6.2 Sampel Penelitian | 22 |
| 3.6.3 Tempat Penelitian | 22 |
| 3.7 Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data | 22 |
| 3.7.1 Teknik Pengumpulan Data | 22 |
| 3.7.2 Teknik Analisis Data | 23 |
| 2.11.2 Teknik Analisis Data | 23 |
| 1. Uji Normalitas Data | 24 |
| 2. Uji Homogenitas | 25 |
| 3. Uji Hipotesis | 26 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 27 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 27 |
| 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 27 |

| | |
|---|--------------|
| 4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian..... | 27 |
| 4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pre-tes</i> dan <i>Postes</i> Kelompok Eksperimen..... | 28 |
| 4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Pre-tes</i> dan <i>Pos-tes</i> Kelompok Kontrol | 34 |
| 4.1.5 Deskripsi Data Hasil <i>Pre-tes</i> dan <i>Pos-tes</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 39 |
| 4.1.6 Deskripsi Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 40 |
| 1. Uji Normalitas Data <i>Pre-tes</i> Kelompok Eksperimen | 40 |
| 2. Uji Normalitas Data <i>Pre-tes</i> Kelompok Kontrol | 40 |
| 3. Uji Normalitas Data <i>Pos-tes</i> Kelompok Eksperimen | 41 |
| 4. Uji Normalitas Data <i>Pos-tes</i> Kelompok Kontrol | 41 |
| 4.1.7 Deskripsi Data Hasil Uji Homogenitas | 41 |
| 4.1.8 Deskripsi Data Hasil Uji Hipotesis | 43 |
| 4.1.9 Perbedaan Rata-rata Nilai <i>Pre-tes</i> dan <i>Pos-tes</i> kelompok Eksperimen dan Kelompok Konrol | 46 |
| 4.2 Pembahasan | 48 |
| 4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pre-tes</i> dan <i>Pos-tes</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen | 48 |
| 4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Pre-tes</i> dan <i>Pos-tes</i> Lompat Jauh Kelompok Kontrol | 49 |
| 4.2.3 Pembahasan Uji Normalitas Data <i>Pre-tes</i> dan <i>Pos-tes</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 49 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Kesimpulan..... | 52 |
| 5.2 Saran dan Manfaat Penulis..... | 52 |
| DAFTAR PUSTAKA | 53 |
| LAMPIRAN..... | 56 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| 1. Gambar 1. Lintasan Lompat Jauh | 7 |
| 2. Gambar 2. Posisi Pada Saat Lompat Jauh..... | 10 |
| 3. Gambar 3. Otot-otot Yang Terlibat..... | 11 |
| 4. Gambar 4. Lompat Gelang..... | 12 |
| 5. Gambar 5. Sarana & Prasarana Lompat Gelang | 13 |
| 6. Gambar 6. Kerangka Berfikir | 18 |
| 7. Gambar7. Rancangan Penelitian..... | 20 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| 1. Pengelompokan Sample Berdasarkan Hasil Tes..... | 20 |
| 2. Harga Uji Barlet..... | 25 |
| 3. Data Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen | 28 |
| 4. Data Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen | 31 |
| 5. Data Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol | 34 |
| 6. Data Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol..... | 37 |
| 7. Harga Satuan Uji Homogenitas | 42 |
| 8. Nilai Data Beda <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 44 |
| 9. Perbedaan Nilai Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 47 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. Daftar Riwayat Hidup | 55 |
| 2. Program Latihan | 56 |
| 3. Jadwal Kerja | 60 |
| 4. Usul Judul..... | 61 |
| 5. Persetujuan Seminar Proposal | 62 |
| 6. Telah di Seminarkan..... | 63 |
| 7. SK Pembimbing | 64 |
| 8. Sk dari Dinas | 65 |
| 9. Tabel Data Pretest Kelompok Eksprimen | 66 |
| Tabel Data Pretest Kelompok Kontrol | 68 |
| 10. Tabel Data Postest Kelompok Eksperimen | 70 |
| 11. Tabel Data Postest Kelompok Kontrol..... | 72 |
| 12. Dokumentasi..... | 74 |

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Lompat Gelang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pemulutan". Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Latihan Lompat Gelang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pemulutan. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan Lompat Gelang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pemulutan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. *Sample* penelitian ini adalah siswi putra yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pre tes*) dan tes akhir (*post tes*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil pre test dengan menggunakan *sistem ordinal paering*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*latihan Lompat Gelang*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes Hexagonal Test terjadi peningkatan mean sebesar 0,26 untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $25,72 > 1,67$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *latihan lompat gelang* memberikan pengaruh Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pemulutan

Kata Kunci : Latihan Lompat Gelang , Lompat Jauh Gaya Jongkok

Skripsi mahasiswa Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Nama : FAHMI

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406063

Dosen Pembimbing : 1. Dra. Marsiyem, M.Kes ()

: 2. Drs. Giartama, M.Pd ()

Palembang,Juli 2013

Ketua Program Studi


Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik (athletics) adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar dan lompat, yang menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Kata atletik ini berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti berlomba. Jadi atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan – gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang di laksanakan pada kehidupan kita sehari – hari (Sukirno, 2012: 17). Atletik mulai berkembang di Indonesia pada permulaan tahun 1930, ketika pemerintah Hindia Belanda memasukan atletik sebagai salah satu pelajaran di sekolah-sekolah. Di kalangan masyarakat pada saat itu, cabang olahraga ini belum tersebar luas, karena hanya dikenal di lingkungan akademis. Walaupun demikian, lambat laun masyarakat mengenal sifat dan manfaat olahraga atletik ini. Sehingga dari hari kehari, penggemarnya kian bertambah.

Lompat jauh termasuk dalam satu cabang atletik untuk nomor lompat. Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan satu tolakan kedepan sejauh mungkin untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Saputra, 2001: 47). Atletik lompat jauh ini adalah cabang olahraga yang menggabungkan kecepatan (*Speed*), kekuatan (*Strenght*), kelenturan (*Flexibility*), daya tahan (*Endurance*), dan ketepatan (*Acuration*) dalam upaya memperoleh jarak lompatan sejauh-jauhnya (Suherman Dkk, 2001 :117). Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh bergantung pada kecepatan dari pada awalan atau ancang-ancang. Oleh karena itu, disamping memiliki kemampuan sprint yang baik juga harus di dukung dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan. Salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam olahraga khususnya lompat jauh adalah kekuatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerak (Aip Syarifuddin dan Muhadi 1992/1993 : 73).

Mengacu pada pendapat tersebut, untuk meningkatkan prestasi yang maksimal, pelatih dapat memilih bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni oleh atlet. Lompat jauh adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai terutama daya ledak dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk latihan yang digunakan.

Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai adalah *plyometrik*. *Plyometrik* merupakan istilah dari bahasa Yunani yaitu “*Plyo*” yang berarti ledakan, sedangkan “*metrik*” berarti ukuran. Jadi *plyometrik* adalah gerakan yang meledak (Sukirno,2011:145). Menurut Sukirno (2011:248) bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan power pada otot tungkai melalui latihan *plyometrik*. Diantaranya lompat gelang merupakan salah satu bentuk latihan *plyometrik* untuk meningkatkan frekuensi langkah dan meningkatkan kekuatan pada otot-otot *flexor* dan memperbaiki badan bagian bawah.

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dari SMA Negeri 1 Pemulutan, maka didapatkan data 60 siswa putra yang mengikuti kegiatan lompat jauh disekolah SMA Negeri 1 Pemulutan hanya 25% siswa putra yang mampu melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar dan 75% siswa putra belum mampu melakukan gerakan kaki siswa masih salah tangan dan lemahnya otot tungkai serta kurangnya teknik latihan yang baik dalam lompat jauh sehingga lompatan siswa masih jauh dari yang diharapkan. Pada pembelajaran olahraga disekolah khususnya Sekolah Menengah Atas sudah memasuki teknik lanjutan, di SMA seharusnya pelajar sudah menguasai teknik-teknik dasar lompat jauh itu sendiri. Teknik-teknik dasar lompat jauh meliputi Awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Selain teknik yang baik dan benar siswa juga dituntut mempunyai otot tungkai yang baik. Pelajar Menengah Atas diuntut untuk menerapkan teknik lanjutan, ini berarti teknik dasar sudah tidak di pelajari lagi karena seharusnya mereka sudah menguasainya di SMP. Tapi kenyataan berkata lain, masih banyak pelajar-pelajar SMA atau sederajat teknik dasarnya masih kurang, Begitupun di SMA Negeri 1 Pemulutan, pada saat siswa

melakukan lompat jauh kebanyakan dari para siswa gagal mencapai jarak lompatan dengan baik dan otot tungkai pada siswa di SMA Negeri 1 Pemulutan masih belum kuat. Oleh karena itu siswa cenderung asal-asalan pada saat melakukan lompatan terutama pada saat tolakan dan pendaratan serta gagal mencapai jarak lompatan dengan baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas ada beberapa masalah yang ada di SMA Negeri 1 Pemulutan. Masalah tersebut antara lain :

1. Siswa kurang menguasai teknik lompat jauh.
2. Tidak adanya tenaga pelatih yang kompeten dibidang lompat jauh.
3. Siswa belum mempunyai otot tungkai yang kuat.
4. Belum menunjukkan prestasi yang optimal, terutama pada nomor lompat jauh.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas peneliti perlu membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Maka peneliti hanya membatasi pada pengaruh latihan lompat gelang terhadap hasil lompat jauh pada siswa di SMA Negeri 1 Pemulutan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, maka yang menjadi masalah penelitian ini adalah bentuk latihan melompati gelang dalam meningkatkan hasil lompat jauh maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “apakah ada pengaruh latihan melompati gelang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SMA N 1 Pemulutan ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lompat gelang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA N 1 Pemulutan.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian di harapkan mempunyai manfaat dan hasil kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan sebagai berikut:

1. Bagi para siswa, diharapkan untuk mampu meningkatkan kemampuan siswa di bidang olahraga atletik khususnya lompat jauh.
2. Bagi para guru, pendidik dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan melompat dengan baik.
3. Bagi peneliti sendiri dan para peneliti lainnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaifuddin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
Jakarta : Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta
Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Revisi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan
Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aip Syaifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and methodology of training*. Kendall / Hunt
publishing company
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Engkos Kosasih, 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*, Jakarta :
Akademika Pressindo
- Harsono, 1988. *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI Pusat KONI, 2000. *Panduan
Kepelatihan*. Jakarta : KONI M.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta:
Depdikbud
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Seri bahan kuliah olahraga di ITB Manusia Dan Olahraga*.
Bandung : ITB dan FPOK / IKIP Bandung
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar : Udayana
university press
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.

- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Suherman, Adang, dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta : Depdiknas
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia Osteologi, & Myologie Ilmu Tulang, Persendian, Dan Otot Pada Manusia Berkaitan Dengan Gerak Olahraga*. Palembang : CV. Dramata Kreasi Media.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya:Erlangga.