

**PENGARUH LARI SPRINT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT  
SISWA VIII PUTRA SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA KABUPATEN  
OGAN ILIR**

**Skripsi oleh :**

**TRI LILIS GUSTIANTI**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06043124042**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2009**

7

/1

S  
796.4207  
Gus  
E. 090518  
2009

R. 18058/18503

**PENGARUH LARI SPRINT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT  
SISWA VIII PUTRA SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA KABUPATEN  
OGAN ILIR**

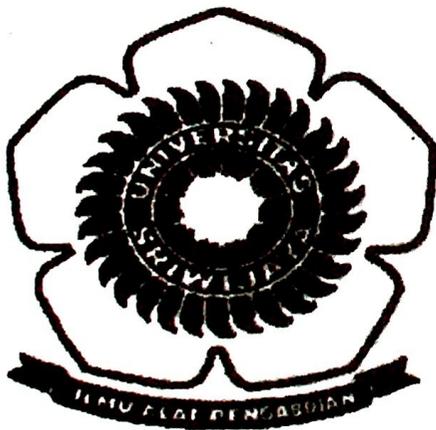


**Skripsi oleh :**

**TRI LILIS GUSTIANTI**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06043124042**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2009**

**PENGARUH LARI SPRINT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT  
SISWA KELAS VIII PUTRA SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA  
KABUPATEN OGAN ILIR**

Skripsi oleh :

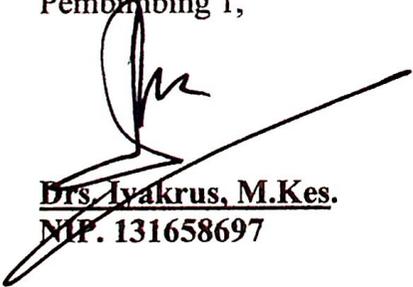
**TRI LILIS GUSTIANTI**

06043124042

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pembimbing 1,



**Drs. Iyakrus, M.Kes.**  
NIP. 131658697

Pembimbing 2,



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes.**  
NIP. 131658700

Disahkan  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Meirizal Usra, M. Kes.**  
NIP. 131658700

**PENGARUH LARI SPRINT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT  
SISWA KELAS VIII PUTRA SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA  
KABUPATEN OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Jumat**

**Tanggal : 6 Februari 2009**

**TIM PENGUJI**

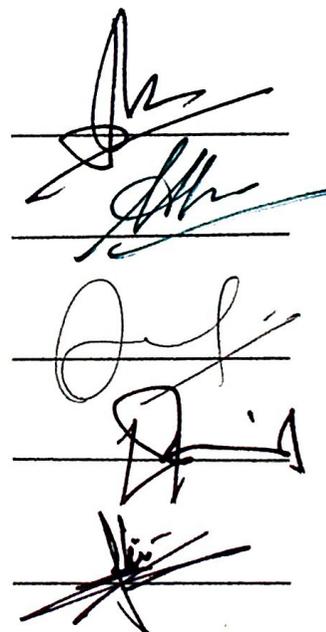
**1. Ketua : Drs. Iyakrus, M. Kes**

**2. Sekertaris : Drs. Meirizal Usra, M. Kes**

**3. Anggota : Dra. Hartati, M. Kes**

**4. Anggota : Drs. Waluyo**

**5. Anggota : Drs. Muhaimin**



**Indralaya, Februari 2009  
Diketahui Oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Meirizal Usra, M. Kes.  
NIP. 131658700**

**Kupersembahkan Skripsi ini kepada :**

- 1) *Ibu dan Almarhum Bapakku yang kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku. Tak akan kulupakan semua nasehat yang telah kalian berikan kepada aku.*
- 2) *Kakak-kakakku (Kak Deni dan Kak Joko), Ayuk-ayukku (Ayuk Verra, ayuk Dewi), Adik-adikku ( Ade Yolanda, Neta dan Adila ) Terima kasih atas semua pengalaman, bantuan dan semangat yang telah diberikan kepadaku. Dan keponakan ( Iranti dan kholisa ).*
- 3) *Seseorang selalu membantuku, terima kasih atas dukungan, semangat n bantuan..*
- 4) *Seluruh dosen FKIP PENJASKES, terima kasih atas ilmu yang telah di berikan kepadaku.*
- 5) *Sahabat-sahabaiku Penjaskes 2004, semoga persahabatan kita abadi selamanya.*
- 6) *Seluruh adik tingkatku Penjaskes angkatan 2005-2008, junjung terus motto kita " One for ALL and ALL for One / Satu untuk semua dan semua untuk satu".*
- 7) *Almamaterku*

**MOTTO :**

- *"Doa kedua orang tua, cahayah hidup."*
- *"Jangan menyia-nyiakan kesempatan yang ada, jika ada kesempatan itu maka raihlah kesempatan itu ."*
- *" One for ALL and ALL for One".*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis penjabarkan kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan kerunia-  
Nya, Skripsi ini dapat selesai. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar sarjana (S1) pada program Studi Pendidikan Jasmani dan  
Kesehatan (PENJASKES) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penulisan skripsi ini, tidak terlepas  
dari bantuan dari berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Untuk itulah  
pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Iykrus, M.Kes. selaku Pembimbing Akademik dan pembimbing 1 yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis selama menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ibu Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku pembimbing 2 yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan kemudahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Penjaskes Unsri yang telah mengajar dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Bapak Ansori, S.Pd selaku Kepala sekolah SMP Negeri 2 Indralaya Utara Ogan Ilir.
7. Bapak dan ibu Guru SMP Negeri 2 Indralaya Utara Ogan Ilir yang telah memberikan bantuannya dan doa selama penelitian berlangsung.
8. Ibu dan Almarhum Bapakku yang kusayangi, Terima kasih untuk semua bentuk pengorbanan dan kasih sayang yang di curahkan kepadaku.
9. Saudara-saudaraku terima kasih atas segala semua pengalaman, bantuan yang telah di berikan kepadaku.

10. Seorang yang selalu siap membantu terima kasih atas dukungan dan bantuannya.
11. Sahabat-sahabat Penjaskes 2004 : Fajar, Alven, Erik, Adi, Wahyu, Ari, Andi, Robi, Angga, Firman, Jon, Dani, Aries, Ijal, Beni, Rahmadi, Gun, Ekmar, Rendra, Udin, Kenan, Sukri, Okta, Zul, Koko, Edi, Alfian, Deny, Andre, Senja, Rini, Atun, Tina, Ayu, Novi, Vita, Fifit, Sari, Sahabat + adikku Yolanda. Yang selalu bersama dalam suka dan duka, terima kasih telah menjadi teman baikku.
12. Siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Ogan Ilir. Terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu penulis dalam penelitian.

Indralaya, Januari 2009

Tri Lilis. G

## DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian .....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
2.1. Pengertian Latihan.....	4
2.1.1 Prinsip-prinsip Latihan .....	5
2.2. Lari Sprint.....	6
2.2.1. Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan lari sprint.....	7
2.3. Kemampuan Lompat Jangkit.....	8
2.4. Hipotesa.....	12
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>13</b>
3.1. Metode Penelitian.....	13
3.1.1 Jenis Penelitian .....	13
3.1.2 Rancangan Penelitian.....	13
3.2. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	14
3.2.1 Populasi Penelitian .....	14



3.2.2 Sampel Penelitian.....	15
3.2.3 Teknik Sampling.....	15
3.3. Definisi Operasional Variabel.....	15
3.3.1 Latihan lari sprint.....	15
3.3.2 Lompat Jangkit.....	16
3.4. Variabel Penelitian.....	16
3.5. Pelaksanaan .....	17
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.7. Metode Pengumpulan Data.....	18
3.8. Tehnik Analisis Data.....	19
3.8.1 Uji normalisasi Data.....	19
3.8.2 Uji Homogenitas Data.....	21
3.8.3 Uji Hipotesis Data .....	22
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>24</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	24
4.1.3 Sereaning Sampel Dari Populasi.....	25
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen.....	25
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jangkit Kelompok Kontrol.....	28
4.1.6 Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen.....	31
4.1.7 Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat Jangkit Kelompok Kontrol.....	34
4.1.8 Uji Homogenitas.....	37
4.1.9. Uji Hipotesa.....	38

4.1.9.1 Peningkatan Pretest dan Posttest Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	41
4.2. Pembahasan.....	44
4.2.1. Deskripsi Data hasil pretest dan posttest Lari sprint.....	44
4.2.2. Deskripsi Data hasil pretest dan posttest lompat jangkit.....	44
4.2.3. Pengaruh Peningkatan Latihan Sprint terhadap lompat jangkit .....	45
4.2.4. Uji Normalitas Rata Pretest dan Posttest.....	45
4.2.5. Uji Homogenitas.....	46
4.2.6. Uji Hipotesis.....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>47</b>
5.1. Kesimpulan .....	47
5.2. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian.....	14
Tabel 2. Pengelompokan Sampel .....	15
Tabel 3. Harga –harga yang Diperlukan untuk Uji Barlett.....	22
Tabel 4. Distribusi Sampel dari Populasi .....	24
Tabel 5. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelas Eksperimen.....	26
Tabel 6. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelas Kontrol .....	29
Tabel 7. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelas Eksperimen.....	31
Tabel 8. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelas Kontrol .....	35
Tabel 9. Harga-Harga yang diperlukan untuk Uji Honogenitas Kelompok Sampel dengan menggunakan Tes Barlett.....	37
Tabel 10. Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jangkit .....	40
Tabel 11. Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	42

## Daftar Gambar

### Halaman

Gambar 1. Kecepatan lari Sesuai Dengan Pembagian Gerak.....	7
Gambar 2. Tahap Gerak Terpenting Dalam Lompat Jangkit.....	10
Gambar 3. Diagram Batang Frekuensi Pretes Kelompok Eksperimen.....	27
Gambar 4. Diagram Batang Frekuensi Pretes Kelompok Kontrol.....	31
Gambar 5. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	34
Gambar 6. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

Lampiran 1. Analisis Data Penelitian.....	50
Lampiran 2. Foto-Foto pada saat Penelitian.....	60
Lampiran 3. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	64
Lampiran 4. Tabel Distribusi t .....	65
Lampiran 5. Program Latihan.....	66
Lampiran 6. Penjelasan Tentang Program Latihan lari Sprint.....	67
Lampiran 7. Program Latihan Individual Kelompok Eksperimen.....	69
Lampiran 8. Usul Judul Skripsi.....	75
Lampiran 9. SK Pembimbing Skripsi.....	76
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Dari UNSRI.....	77
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian dari Diknas Kota Indralaya.....	78
Lampiran 12. SK Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah.....	79
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi.....	80

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Lari Sprint Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 2 Indralaya Utara”. Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apa ada pengaruh lari sprint terhadap kemampuan lompat jangkit siswa kelas VIII putra SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh lari sprint terhadap kemampuan lompat jangkit siswa kelas VIII putra SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang berjumlah 64 siswa atau 100% populasi, yang dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik random sampling. Seluruh sampel melakukan pretest kemudian hasilnya dirangking dari yang terjauh hingga yang terdekat (dari nomor satu sampai yang terakhir). Setelah itu sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara ordinal pairing yaitu 32 siswa rangking sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan lari sprint dan 32 siswa rangking sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberi latihan lari sprint selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 70% - 90% dari repetisi maksimal ternyata terdapat kenaikan sebesar 0,33 atau sebesar 4,79% sehingga rata – rata lompat jangkit kelompok eksperimen menjadi 7,288 dari 6,955. berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat  $t_{hitung} = 10,64$  dan  $t_{tabel} 1,67$  dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa ada pengaruh lari sprint terhadap kemampuan 1 lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya kabupaten Ogan Ilir.

**Kata – kata kunci : Latihan Lari Sprint, Kemampuan Lompat Jangkit.**

# BAB I PENDAHULUAN

## 1. Latar Belakang

Olahraga adalah bagian integral dari peradaban manusia yang keberadaannya berguna bagi kehidupan. Dengan berolahraga selain seseorang akan dapat menjaga kesehatan juga dapat diarahkan kejenjang yang lebih tinggi yaitu menuju peningkatan prestasi. Salah satu jenis olahraga tersebut adalah **atletik** yang tanpa disadari gerakan-gerakannya telah kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga karena atletik mengandung unsur jalan, lari, lompat dan lempar. Menurut Jose Manual Ballesteros (1979:1) yang mengatakan bahwa : Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan nalurinya untuk bergerak namun tetap memenuhi suatu disiplin dan aturan main.

Pembinaan atletik harus digalakan sejak usia dini mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah dan perguruan tinggi. Pengalihan potensi dan bakat dari pelajar dilakukan dengan adanya sekolah-sekolah khusus olahraga dan perlombaan atletik antar pelajar. Lompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik, salah satu nomor atletik yang diperlombakan dalam perlombaan atletik adalah lompat jangkit. Lompat Jangkit adalah suatu ketrampilan yang kompleks, menyangkut koordinasi dari kecepatan awalan dengan beberapa tolakan dan pendaratan. Untuk cabang olahraga atletik khususnya lompat jangkit di SMP Negeri 2 Indralaya Utara, memiliki potensi yang cukup untuk dikembangkan.

Seorang atlet atau siswa yang memiliki potensi dan ingin mendapatkan hasil yang maksimal, perlu adanya pembinaan dan pengembangan kondisi tubuh secara umum melalui berbagai bentuk latihan yang terdapat dalam cabang olahraga yang ditekuninya. Didalam upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga seorang siswa harus memperhatikan faktor-faktor tersebut antara lain : kondisi kesehatan, bentuk

tubuh, nilai-nilai psikis, kesegaran jasmani, kapasitas tubuh, dan pengalaman bertanding. Selain faktor-faktor tersebut, usaha untuk mencapai prestasi olahraga sangat didukung pula oleh sarana dan prasarana olahraga seperti : Lapangan olahraga yang memadai dan peralatan olahraga yang lengkap, selain itu pula perlu diupayakan kemampuan para pembina dan pelatih, baik pelatih kuantitas dan kualitas.

Bagi teknik modern dalam lompat jangkit dipersyaratkan : ketegaran, kekuatan dan kondisi. Persyaratan dasar bagi prestasi yang baik menurut U. Jonath / E. Haag / R. Krempel (1986 : 223) dapat dibandingkan :

Kondisi : kecepatan, tenaga loncat, stamina loncat, rasa keseimbangan, kemudahan gerak khusus.

Teknik : anjang-ancang : jingkat, langkah dan loncat.

Dalam penelitian ini akan menganalisa tentang lari sprint dalam lompat jangkit dimaksudkan sebagai awalan atau anjang-ancang serta untuk mencapai kecepatan optimal dan mempersiapkan lepas tapak. Ketepatan yang dibangun erat kaitannya dengan kecepatan (sprint) yang dibangun dan menyiapkan diri untuk saat menolak dengan tepat pada papan tolakan agar lompatan dinyatakan syah. Kekuatan jingkat dalam lompat jangkit dimaksudkan sebagai kekuatan jingkat dalam lompat jangkit dimaksud sebagai kekuatan tolakan, karena saat menolak merupakan perpindahan dari kecepatan horizontal yang dilakukan dari awalan, kemudian dipindahkan menjadi implus vertikal.

Dari uraian diatas tercakup pula didalamnya penelitian dan pengembangan di bidang atletik, maka penulis akan mengadakan penelitian mengenai : Pengaruh Lari Sprint terhadap kemampuan lompat jangkit Pada siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 2 Indralaya Utara, Kabupaten Ogan Ilir.

## **1.2. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang diteliti dapat dirumuskan : Apakah ada pengaruh lari sprint terhadap kemampuan lompat jangkit pada siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 2 Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir.

## **1.3. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui apa ada pengaruh lari sprint terhadap kemampuan lompat jangkit.

## **1.4. MANFAAT PENELITIAN**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan yang dapat berguna dan bermanfaat bagi guru, pelatih dan rekan-rekan penggemar atletik yang secara langsung maupun tidak langsung terlibat dalam usaha mengembangkan
2. Dapat menjadi acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf, M. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip Syarifuddin. 1982. *Atletik*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- , 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bernhard. Gunter. 1986. *Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Lompat Jauh, Lompat Jangkit, Tolak Peluru, Lempar Lembing, Lempar Cakram, Lompat Galah*. Semarang. Dahara Prize.
- Bompa. TO. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Departemen P Dan K. 1978-1979. *Tuntunan mengajar Atletik*. Jakarta: Proyek pembinaan Permasalahan dan pembibitan Olahraga.
- FKIP Universitas Sriwijaya. 2005. *Buku Pedoman FKIP UNSRI*. Indralaya. FKIP UNSRI.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV Tambak Kusuma.
- James C. Radcliffe dan C. Farentions. 1994. *Plyometrics Explosive Training*. Champaign IL, Human Kinetic Inc.
- Jonath. U, Haag. E, Krempel. R. 1987. *Atletik 1 Lari dan Lompat*. Jayapura. PT Rosda.
- Jose Manuel Ballesteros. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta. Terjemahan Pengalih Bahasa PB PASI.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta. CV

Akademi Pressindo.

Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito

Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta :Pustaka  
Karya Grafika Utama.

Sugiyono. 2005. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Zainuddin, Muhamat, 1988. *Metode Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.