

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 44 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

EKA TITI JAMILA

NIM 56071006043

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



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

2010

S
F96.43207

Eka

P

2011



**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 44 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

EKA TITI JAMILA

NIM 56071006043

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

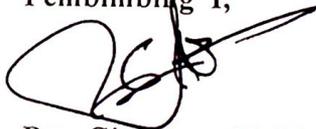
PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 44 PALEMBANG

Skripsi Oleh

EKA TITI JAMILA
NIM 56071006043
PROGRAM STUDI PENJASKES

Disetujui

Pembimbing I,



Drs. Giartama, M.Pd.
NIP. 195707021985031001

Pembimbing II,



Drs. Muhaimin
NIP 194712251975031001

Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang,



Drs. Sukirno
NIP. 195508101983031005

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 44 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Eka Titi Jamila

NIM 56071006043

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui,

Pembimbing I



Drs. Giartama, M.Pd

NIP. 195707021985031001

Pembimbing II



Drs. Muhaimin

NIP. 194712251975031001

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Telah disetujui dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 19 Februari 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd

2. Sekretaris : Drs. Muhaimin

3. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes

4. Anggota : Prof. Dr. Fauziah Nur'aini Kurdi, Sp.Rm

5. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes

()
()
()
()
()

Palembang, Februari 2011

Disetujui Oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- Syukur kepada ALLAH SWT
- 'Mak dan ayahku tersayang yang senantiasa mendoakanku, yang selalu meneteskan keringat tanpa henti demi anak-anaknya.
- Suami dan anak-anakku yang mengharapkan keberhasilanku, dan semoga kelak kita menjadi orang yang berhasil dan dapat membahagiakan orang tua.
- Seluruh keluarga besarku, yang membantu dan mendo'akan ku.
- Seluruh dosen penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku.
- Teman-teman seperjuanganku di SMP Negeri 44 Palembang yang telah menyemangatiku dan memberikan motivasi sehingga terselesaikan skripsi ini.
- Seluruh teman-temanku penjaskes 2007-2008, Iskandar, Halimah, Yulina, Puspo, Ermawati, Dolimin, Syamsul, Rizal, Restu, Rustam, Gunawan, Jemakun, Ahyar, Endah, Imlan, Topardi, Suhatri, Andre, Idris, Suratno, bersatu kita teguh bercerai kita runtuh, suka dan duka kita bersama selalu.
- Pak Kating Saryan yang selalu kami repotkan
- Seluruh Mahasiswa penjaskes yang ada di FKIP Palembang.

Motto :

- Berusaha dan Berdo'a .
- Satu untuk semua, semua untuk satu (One for all, All for one)

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Giartama, M.Pd dan Drs. Muhaimin sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo M.Pd selaku ketua Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini, serta seluruh Bapak/Ibu Dosen Prodi Penjaskes.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada seluruh tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran serta perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Herman sebagai kepala sekolah SMP Negeri 44 Palembang, dan siswa SMP Negeri 44 Palembang, beserta guru-guru dan stafnya yang turut memberikan motivasi, semangat, dan yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Tingkat Pertama.

Palembang, Januari 2011

Penulis

Eka Titi Jamila

110495
DAFTAR ISI

UPT PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS SEKIWIJAYA
No. DAFTAR: 110495
TANGGAL : 12 MAY 2011

Halaman

UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Latihan	5
2.1.1 Latihan Squat Jump	5
2.1.2 Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok	6
2.2 Tujuan Latihan	8
2.2.1 Manfaat Latihan	9
2.2.2 Prinsip-prinsip Latihan	9
2.2.3 Faktor Kondisi fisik yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat jauh	10
2.2.4 Otot.....	11
2.3 Kerangka Berfikir	13
2.4 Hipotesis.....	13

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	14
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	15
3.3 Variabel Penelitian	15

3.4 Definisi Operasional Variabel	15
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	16
3.5.1 Populasi	16
3.5.2 Sampel Penelitian	16
3.6 Teknik Sampling	16
3.7 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	17
3.7.1 Metode Analisis Data	18
3.7.2 Uji Normalitas	18
3.7.3 Uji Homogenitas.....	20
3.7.4 Uji Hipotesis.....	21
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	23
4.2 Deskripsi Data	23
4.3 Analisa Data	24
4.3.1 Uji Normalitas Data	24
4.3.2 Deskripsi Uji Normalitas Data Pretest Kelompok Kontrol.....	27
4.3.3 Deskripsi Uji Normalitas Data Pretest Kelompok Ekperimen	30
4.3.4 Deskripsi Hasil Data Posttest Kelompok kontrol.....	34
4.3.5 Deskripsi Hasil Data Posttest Kelompok Eksperimen	35
4.4 Uji Homogenitas.....	36
4.5 Uji Hipotesis.....	37
4.5.1 Uji t Beda Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol.....	41
4.6 Pembahasan	41
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN-SARAN	
5.1 Simpulan	44
5.2 Saran-saran	44
 DAFTAR PUSTAKA	 45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rancangan Penelitian	13
Gambar 2. Otot	
Gambar 3. Grafik Distribusi Hasil Pretest Kelompok Ekperimen	24
Gambar 4. Grafik Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	27
Gambar 5. Grafik Distribusi Hasil Postest Kelompok Ekperimen	30
Gambar 6. Grafik Distribusi Hasil Postest Kelompok Kontrol	34

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Pengelompokan sampel berdasarkan hasil pretest dengan cara Ordinal Pairing	17
Tabel 2. Harga-Harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan Menggunakan Test Bartlett	20
Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok	23
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Ekperimen	25
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	28
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Ekperimen.....	31
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	34
Tabel 8. Harga-Harga yang Diperlukan untuk Menguji Homogenitas.....	36
Tabel 9. Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol	39-40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Pretes dan Postes lompat jauh gaya jongkok kelompok eksperimen
- Lampiran 2. Daftar Pretes dan Postes lompat jauh gaya jongkok kelompok kontrol
- Lampiran 3. Program Latihan
- Lampiran 4. Photo Penelitian
- Lampiran 5. Pengajuan Rancangan Judul/Usul Judul
- Lampiran 6. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Dikpora Kota
- Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMP N 44 Plg
- Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 44 PALEMBANG”.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 44 Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMP Negeri 44 Palembang sesuai dengan jadwal dan metode latihan yang telah diberikan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 44 Palembang. Jumlah sampel penelitian ini 60 orang siswa putra dengan menggunakan teknik random sampling dengan teknik *ordinal pairing*. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelas eksperimen dan 30 siswa sebagai kelas kontrol. Kelas eksperimen yang diberikan perlakuan latihan *squat jump* dan kelas kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir.

Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 6,88 > t_{table} = 1,671$

Dengan demikian yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri 44 Palembang dan terima H_1 yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri 44 Palembang.

Kata-kata kunci : Latihan Squat Jump, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Peningkatan Hasil





BABI PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 3. “Keolahragaan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan social serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat”, dan pasal 4 “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani dalam upaya menuju pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. (Syarifuddin, 1997 : 3). Mata pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan dari tingkat SD, SMP, SMA meliputi atletik, permainan, senam, beladiri dan kesehatan dan juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi yang dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Kurikulum SMP, 2004 : 616).

Cabang olahraga atletik adalah suatu cabang olahraga yang meliputi atas 4 nomor yaitu nomor : jalan, lari, lompat, lempar. Dari 4 nomor diatas yang menjadi pokok penelitian saya adalah nomor lompat jauh, karena olahraga ini juga kurang diminati oleh sebagian besar masyarakat dan juga anak-anak usia sekolah. Hal ini bisa diamati dalam kegiatan olahraga sehari-hari yang dilakukan diluar jam sekolah, mereka selalu memilih olahraga permainan, dengan alasan bahwa pembelajaran atletik tersebut hanya terpaku pada pokok bahasan saja tanpa adanya modifikasi

sehingga akan menimbulkan kejenuhan bagi siswa, disamping itu lebih dikarenakan fada faktor-faktor peralatan dan fasilitas yang kurang memungkinkan (Riyadi, 1985 : 6).

Lompat jauh merupakan salah satu tangkai dari nomor atletik dalam cabang olahraga atletik dalam cabang olahraga atletik yang dilombakan baik setingkat regional maupun nasional dan internasional karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor yang dilombakan. Nomor-nomor tersebut dilaksanakan dalam kegiatan olahraga di lembaga-lembaga pendidikan. Gaya lompat jauh ada tiga macam : a. gaya jongkok, b. gaya menggantung, c. gaya jalan di udara (Syarifudin, 1997 : 52), adapun yang membedakan gaya dalam lompat jauh yaitu saat melayang diudara. Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya. Seiring dengan perkembangan zaman yang di dukung dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kedokteran memberikan pengaruh terhadap perkembangan di setiap cabang olahraga atletik di nomor lompat jauh gaya jongkok dengan adanya pemecahan rekor setiap kejuaraan. Untuk cabang atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok di daerah-daerah sulit untuk dikembangkan karena kurangnya pembinaan dan minat siswa dan tidak adanya seorang pelatih yang berkualitas.

Berdasarkan pengalaman saya selama mengajar dilapangan seperti di SMP N 44 Palembang yang ada pada saat ini lompatan para siswa khususnya dari 130 siswa putra kelas VIII SMP N 44 Palembang yang berhasil mencapai lompatan maksimal hanya ada 10 orang dengan jarak lompatan antara jarak 4 meter – 4,20 meter. Kenyataan rekor yang tertulis pada tingkat kecamatan lompatan paling tertinggi untuk lompat jauh adalah 5,70 meter. Cabang lompat jauh gaya jongkok sudah dipelajari mulai dari SD berlanjut ke tingkat SMP, bahkan siswa disuruh memperdalam lewat ekstrakurikuler. Akan tetapi mengapa dalam setiap perlombaan POR dari tingkat Kecamatan yang diselenggarakan secara rutin setiap setahun sekali perwakilan SMP Negeri 44 Palembang selalu kalah dengan peserta yang lainnya.

Berdasarkan kenyataan timbul pertanyaan dibenak saya, mengapa siswa SMP Negeri 44 Palembang kurang tertarik untuk menekuni olahraga lompat jauh ini. Mengapa siswa SMP Negeri 44 Palembang selalu kalah dalam lomba lompat dengan siswa SMP dan setingkat lainnya. Dalam kaitannya dengan uraian diatas, saya sebagai penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan salah satu teknik latihan *squat jump*, maka peneliti mengambil judul “Pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri 44 Palembang”.

1.2. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini agar permasalahan tidak meluas, maka peneliti memberikan batasan Pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan sebagai berikut :

- 1.3.1. Adakah Pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri 44 Palembang

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan ada tidaknya pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMP Negeri 44 Palembang.

1.5. Manfaat Penelitian

- 1.5.1. Sebagai pengalaman pertama didalam membuat karya ilmiah bagi peneliti di bidang olahraga
- 1.5.2. Sebagai bahan masukan bagi guru olahraga dalam proses penentuan program pengajaran

- 1.5.3. Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.
- 1.5.4. Bagi siswa mendapatkan perlakuan yang khusus dari gurunya dalam meningkatkan kemampuan secara terinci dan teliti untuk mendapatkan kemampuan yang lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang. diktat
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodologi of Training*. New York : Kendall hunt pub. Company.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan kelas IX Sekolah Menengah Atas*. Bandung : Grafindo Media Prima
- Jess Jarver. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik untuk Coach, Atlit, Guru Olahraga, dan Umum*. Bandung : Pionir Jaya.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Pate R.R, Bruce MC, Robert Rotella. 1984. *Scinitific Foundation of Coaching*. Amerika Serikat : CBS College Publishing
- Pasi. 2004. *Buku Pegangan Pelatih Untuk Lompat Jauh*. Jakarta : Pasi
- Roji. 1988. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Kelas 1 SMP*. PT.Intan Pariwara
- Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka cipta.
- Syarifudin, Aip dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifudin, Aip dan Yusuf Hadisasmita. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Zainudin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya : Universitas Airlangga