

**PENGARUH LATIHAN LONCAT NAIK TURUN BANGKU TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SD NEGERI I KEMAN KECAMATAN
PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

OLEH :

NAMA : HASRIADI

NIM : 06097206004

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



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

S.
796.432.07
Has
P
2012

**PENGARUH LATIHAN LONCAT NAIK TURUN BANGKU TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SD NEGERI I KEMAN KECAMATAN
PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

OLEH :

N A M A : HASRIADI

N I M : 06097206004

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



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

**PENGARUH LATIHAN LONCAT NAIK TURUN BANGKU TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SD NEGERI I KEMAN
KECAMATAN PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi oleh :

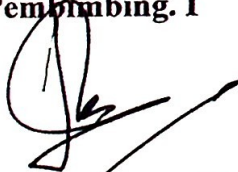
HASRIADI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097206004

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing. I



Drs. H. Iyakrus, M. Kes.
Nip. 196208121987021002

pembimbing. 2



Drs. Syamsuramel, M. Kes.
Nip. 196303081987021002

Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. H. Sukirno.
Nip. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 9 Juni 2012

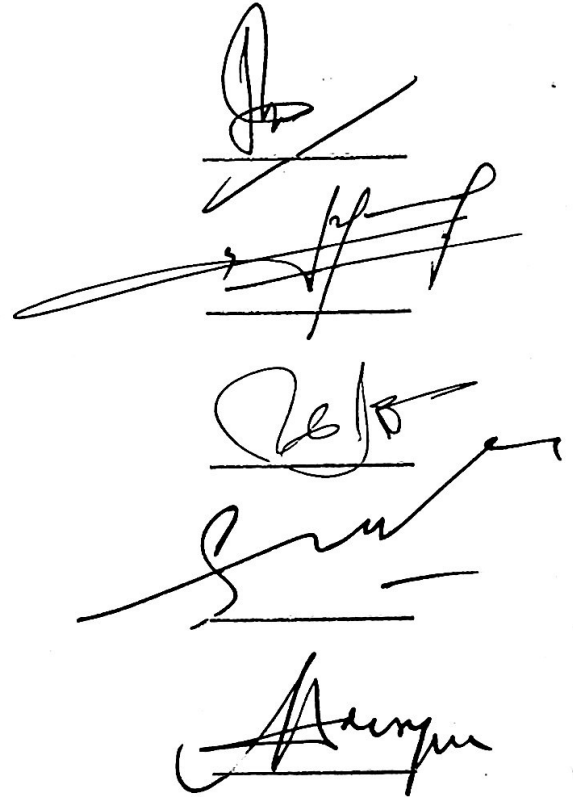
Ketua : Drs.H.Iyakrus,M.Kes.

Sekretaris : .Drs.Syamsuramel,M,Kes


Anggota : Drs.Giartama,M.Pd..

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

Anggota : Dra,Marsiyem, M.Kes



Palembang, 28-6-2012
Diketahui Oleh
Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP.195601241984031001

MOTO :

- ❖ Hanya ada perbedaan yang tipis antara orang sukses dan tidak, yakni keyakinan dan kemauan

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 M.Toha Danil dan ibuku Maiyuni yang selalu mendoakanku atas keberhasilanku dan kasih sayangnya kepadaku yang tak pernah usai.
- ❖ Istriku yang tercinta Erni dan anak – anak menantuku tersayang Pebimayanti, Zefri Supantri, Triyuda Afrinata dan cucuku yang selalu tiada henti – hentinya memberikan dukungan dan semangat atas keberhasilanku.
- ❖ Kakak-kakakku Hamida Neti dan Neliana Adik-adikku Nuzullita, Triarini, Hendri 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 Keman yang selalu memberikan semangat**
- ❖ **Orang – orang yang menginginkan keberhasilanku , Terimah Kasih kuucapkan atas dukungan dan semangatnya**

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. Drs,Iyakrus,M,Kes dan Drs Syamsuramel, MKes, yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
4. Kepala SD Negeri I Keman 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 Keman 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 Keman 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, Juni 2012

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....i

HALAMAN PERSETUJUAN.....ii

MOTTO & PERSEMBAHAN.....iii

KATA PENGANTARv

DAFTAR ISI.....vii

DAFTAR GAMBAR.....xi

DAFTAR TABELxii

DAFTAR LAMPIRAN.....xiii

ABSTRAK.....xiv

BAB I PENDAHULUAN

 1.1 Latar belakang.....1

 1.2 Masalah Penelitian.....3

 1.2.1. Pembatasan masalah.....3

 1.2.2. Rumusan Masalah.....3

 1.2.3. Tujuan Penelitian.....3

 1.2.4. Mampaat Penelitian.....3

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.

 2.1. Pengertian Atletik.....5

 2.2. Lompat Jauh.....6

 2.3. Komponen-Komponen Lompat Jauh.....7

 2.3.1 Awalan.....8

 2.3.2. Tolakan.....8

 2.3.3. Sikap badan diudara.....9

 2.3.4. Pendaratan.....10

2.4 Loncat naik turun bangku.....	12
2.5 Otot-otot Penunjang.....	13
2.6 Prinsip-prinsip Latihan.....	14
2.6.1. Prinsip beban lebih (overload principle).....	14
2.6.2. Prinsip peningkatan beban terus-menerus (progesip).....	14
2.6.3. Prinsip kekhususan program latihan.....	14
3.6.4. Prinsip perorangan (indevidu).....	15
3.6.5. Prinsip gizi dan makanan.....	15
2.7. Kerangka Berpikir.....	14
2.8. Hipotesis Penelitian.....	16

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian.....	17
3.2. Populasi.....	17
3.3. Sampel Penelitian.....	18
3.4. Variabel penelitian.....	19
3.4.1. Variabel Bebas.....	19
3.4.2. Variabel Terikat.....	19
3.5. Definisi Operasional Variabel.....	20
3.6. Rancangan Penelitian.....	20
3.7. Tehnik Pengumpulan Data.....	22
3.8. Tehnik Analisis Data.....	23
3.8.1. Uji Normalitas.....	23
3.8.2. Uji Homogenitas.....	25
3.8.3. Uji Hipotesis.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	29
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	29
4.1.3. Deskripsi Data Hasil Pre-test Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen.....	30
4.1.4. Data Kelas Kontrol.....	36
4.1.5. Deskripsi Data Hasil Pre-test Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol.....	36
4.2. Pembahasan Kelompok Eksperimen.....	44
4.2.1. Deskripsi hasil tes awal (pre-test) Kelompok Eksperimen....	44
4.2.2. Deskripsi hasil tes akhir (post-test) Kelompok Eksperimen...44	
4.2.3. Deskripsi perbedaan hasil pre-test dan post-test Kelompok Eksperimen adalah.....	44

4.2.4. Pembahasan Kelompok Kontrol.....	44
4.2.5. Deskripsi hasil tes awal (pre-test) Kelompok Kontrol.....	44
4.2.6. Deskripsi hasil tes akhir (post-test) Kelompok Kontrol.....	45
4.2.7. Deskripsi perbedaan hasil pre-test dan post-test Kelompok Kontrol adalah	45
4.2.8. Deskripsi perbedaan peningkatan hasil post-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol adalah	45

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

Gambar 1. Cara Melakukan Gerak Tumpuan (<i>Take-off</i>).....	9
Gambar 2. Sikap Melayang di udara Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	10
Gambar 3. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	11
Gambar 4. Bagian-bagian dari m.triceps surae.....	13

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

Tabel 1. Populasi dan sampel.....	18
Tabel 2. Pengelompokan Sampel Berdasarkan peringkat hasil tes.....	19
Tabel 3. Harga-harga yang diperlukan untuk uji homogenitas kelompok sample dengan menggunakan tes batlett.....	26
Tabel 4. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen.....	31
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen.....	32
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	33
Tabel 7. Hasil Test Awal dan Test Akhir Lompat jauh Gaya Jongkok Siswa Kelompk Eksperimen.....	34
Tabel 8. Perbedaan Hasil pre-test dan post-test Kelas Eksperimen.....	35
Tabel 9. Daftar Pre-test dan Post-test lompat jauh gaya jongkok Kelompok Kontrol.....	37
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol.....	38
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	39
Tabel 12. Perbedaan Hasil test awal (Pre-test) dan Hasil Test akhir (Post-test) Test Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelompok Kontrol.....	40
Tabel 13. Perbedaan Hasil pre-test dan post-test Kelas Kontrol.....	41
Tabel 14. Perbandingan Rata-rata Hasil Test Akhir Lompat jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Kelompk Kontrol dan Kelas Eksperimen.....	41
Tabel 15. Harga-harga yang diperlukan untuk menguji homogenitas Kelompok sample dengan menggunakan tes <i>Batlett</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1. Data Test awal (Pre-Test) Lompat Jauh Gaya Jongkok**
- LAMPIRAN 2. Daftar Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kontrol**
- LAMPIRAN. 3. Tabel Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen**
- LAMPIRAN . 4. Tabel Hasil Pre-Test dan Post-test Kelompok Kontrol**
- LAMPIRAN 5. Perbedaan hasil test awal dan akhir kelompok**
- LAMPIRAN 6. Tabel Distribusi t.**
- LAMPIRAN 7. Harga Kritik Chi Kuadrat.**
- LAMPIRAN 8. Pengolaan Data**
- LAMPIRAN 9. Kalender Penelitian**
- LAMPIRAN 10. Jadwal Pelaksanaan Penelitian**
- LAMPIRAN 11. Program Latihan**
- LAMPIRAN 12. Prosentasi Program latihan.**
- LAMPIRAN 13. Program Latihan Loncat Naik Turun Bangku**
- LAMPIRAN 13. Photo-fhoto Penelitian.**
- LAMPIRAN 14. Usul Judul Skripsi**
- LAMPIRAN 15. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi Mahasiswa**
- LAMPIRAN 16. Surat Mohon Bantuan Melaksanakan Penelitian**
- LAMPIRAN 17. Surat izin Kepala Dinas Pendidikan tentang izin Penelitian**
- LAMPIRAN 19. Surat Keterangan Riset dari Kepala SD Negeri 1 Keman**
- LAMPIRAN 20. Kartu Bimbingan Skripsi**

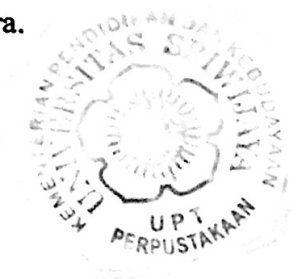
ABTRAK

Pengaruh Latihan Loncat Naik turun bangku Terhadap Kemampuan hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra mengikuti pada ekstrakurikuler SD Negeri I Keman Tahun Pelajaran 2011/2012.

Permasalahan penelitian ini adalah : Apakah ada Pengaruh Latihan Loncat Naik turun bangku Terhadap Kemampuan hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SD Negeri I Keman Tahun Pelajaran 2011/2012. Tujuan penelitian untuk menyatakan ada dan tidaknya pengaruh latihan Loncat Naik turun bangku terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Metode penelitian menggunakan metode eksperimen . Populasi penelitian ini siswa putra pada kegiatan Ektrakurikuler SD Negeri I Keman yang berjumlah 40 siswa. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *total sampling*. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu dengan latihan loncat naik turun bangku, 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 $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ atau $13,75 > 4,02$ dengan taraf signifikan 5%, adapun selisih peningkatan anatara test awal dan test akhir kelompok Eksperimen adalah dengan rata-rata tes awal 261,65 cm, test akhir 271 cm terjadi peningkatan 9,35 cm. dan Kelompok Kontrol rata-rata test awal 258,90 cm, test akhir 259,95 cm selisih 1,05 cm. Perbedaan peningkatan kelompok Eksperimen dan Kontrol adalah $9,35\text{ cm} - 1,05\text{ cm} = 8,30\text{ cm}$. Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan loncat naik turun bangku terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri I Keman tahun pelajaran 2011/2012. Maka “ **Ha** diterima “ Penelitian latihan loncat latihan naik turun bangku terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok, disarankan kepada peneliti berikutnya supaya menggunakan sampel siswa Putri karena pada penelitian ini menggunakan sampel siswa Putra.

Kata Kunci : Loncat naik turun bangku, Lompat jauh gaya jongkok,



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang.

Kondisi fisik yang prima dalam olahraga merupakan bagian yang penting dimiliki siswa sekolah dasar dan perlu dilatihkan sejak dini agar kelak siswa bisa meraih prestasi secara maksimal. Memiliki fisik yang prima merupakan faktor yang sangat penting dan memberi peluang yang besar untuk memenangkan perlombaan dan meraih prestasi yang optimal. Dalam cabang olahraga atletik seorang siswa perlu juga memiliki kondisi fisik yang prima seperti lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya menolakkan kaki untuk melompat sejauh mungkin. Karena lompat jauh termasuk nomor lompat yang diperlombakan, maka diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi. Menurut Syaifuddin (1992 : 90) selain si pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerak, juga kemampuan kami menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat.

Berdasarkan obserpasi awal peneliti diketahui siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Keman kurang mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini disebabkan siswa kurang mempunyai kekuatan otot tungkai dan kurang menguasai

tehnik dasar lompat jauh gaya jongkok. Kurangnya kekuatan dan tehnik dasar lompat jauh gaya jongkok karena kurangnya intensitas siswa mengikuti latihan pada program ekstrakurikuler sekolah. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa perlu diberikan latihan yang sesuai. Ada beberapa macam latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok diantaranya adalah latihan loncat naik turun bangku. Pencapaian prestasi lompat jauh dapat dilakukan dengan latihan mengembangkan daya otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan loncat katak, loncat naik turun bangku, latihan loncat antar kotak bertingkat dan lain-lain A Chu (1992 : 45). Gerakan naik turun bangku dapat dilakukan dengan kedua kaki turun kembali ke lantai secara berulang-ulang. Gerakan-gerakan tersebut akan menunjang terhadap kemampuan dalam lompat jauh.

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

Untuk itu penulis mengambil tema penelitian dengan judul ” Pengaruh latihan loncat naik turun terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 1 Keman kecamatan Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2011/2012.”.

1.2. Masalah Penelitian

1.2.1. Pembatasan masalah

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

1.2.2. Rumusan masalah

Dari latar belakang tersebut, maka permasalahan yang timbul adalah :

Apakah ada pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra pada kegiatan Ekstrakurikuler SD Negeri 1 Keman Kecamatan Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun Pelajaran 2011/2012,

1.2.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra pada kegiatan Ekstrakurikuler SD Negeri 1 Keman Kecamatan Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun Pelajaran 2011/2012,

1.2.4. Manfaat Penelitian

1. Menambah wawasan bagi peneliti, guru Penjaskes SD tentang latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra pada

kegiatan Ekstrakurikuler SD Negeri 1 Keman Kecamatan Pampangan

Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun Pelajaran 2011/2012,

2. Sebagai langkah awal bagi pengembangan dan peningkatan proses latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Memberikan bahan masukan, wawasan dan gambaran kepada pembaca tentang pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra pada kegiatan Ekstrakurikuler SD Negeri 1 Keman Kecamatan Pampangan Kab Ogan Komering Ilir Tahun Pelajaran 2011/2012,

DAFTAR PUSTAKA

- A. Chu, Donald. 1992. *Jumping into Plyometrics*. Illinois : Leisure Press
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. 2004. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi SD dan MI*. Jakarta: Dharma Bhakti.
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Sudjana, 2005. *Metoda Statiska* Tarsito Bandung.
- Sugito dkk. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Suharno. HP. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi, A. 2002. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik II*. Yogyakarta : Andi.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Tohar. 2004. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang: FIK UNNES
- Yusuf, Adisasmita. 1992. *Olahraga Fisiologi Atletik*. Jakarta : Dekdikbud