

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT VERTIKAL TERHADAP
LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS VIII
PUTRA DI SMP NEGERI 6 KAYUAGUNG**

Skripsi Oleh

ERIES ALPHEBA HADINATA

06043124014

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWLJAYA
INDERALAYA**

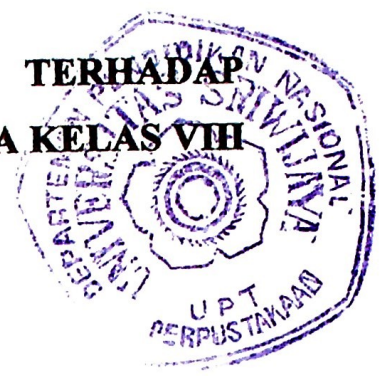
2009

2 07

1/1

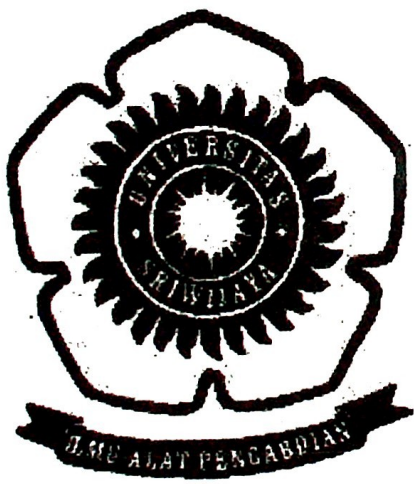
S
796.432 of
Han
P
e-070325
2009

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT VERTIKAL TERHADAP
LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS VII
PUTRA DI SMP NEGERI 6 KAYUAGUNG**



Skripsi Oleh
ERIES ALPHEBA HADINATA
06043124014
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

18064
18509.



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2009

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT VERTIKAL TERHADAP LOMPAT
TINGGI GAYA STRADDLE SISWA KELAS VIII PUTRA DISMP NEGERI 6
KAYUAGUNG**

Skripsi oleh :

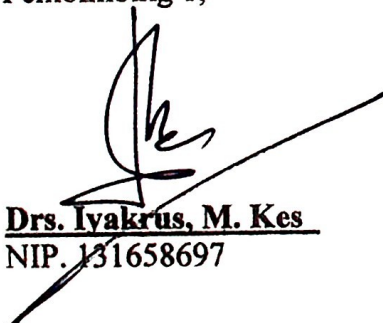
ERIES ALPHEBA HADINATA

06043124014

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pembimbing 1,



Drs. Ivakrus, M. Kes
NIP. 131658697


Pembimbing 2,



Drs. Afrizal, M. Kes
NIP. 131689174

Disahkan

Ketua Program studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M. Kes
NIP. 131658700

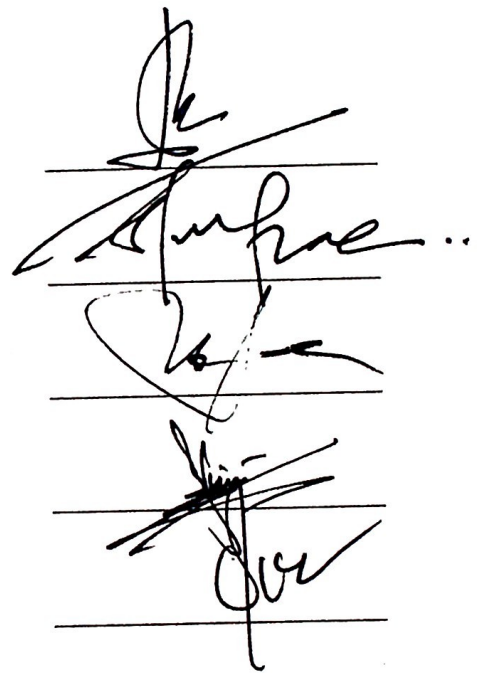
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 5 Februari 2009

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Iyakrus, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes..
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
4. Anggota : Drs. Muhaimin
5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad M.Kes



Indralaya, Februari 2009

Disetujui Oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

Nip. 131658700

Kupersembahkan kepada :

- ❖ *Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberikan dorongan dan bantuan moril maupun materil kepadaku.*
- ❖ *Ke 3 Adikku selalu berusaha lah untuk membahagiakan kedua orang tua kita.*
- ❖ *Para pembimbing yang terhormat.*
- ❖ *Seseorang yang selalu ada dalam hatiku dan akan selalu menemani sampai akhir hayat (Yunita Fransisca)*
- ❖ *Rekan-rekan seperjuanganku seluruh angkatan 2004 PENJASKES FKIP UNSRI yang ku banggakan.*
- ❖ *Seluruh kawan seperjuangan C 12 tetap jaga kekompakan dan persatuan kita.*
- ❖ *Sahabatku : Komeng, Ekmar, Wahyu, Robi, Cecep, Gunawan, dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas bantuan dan dukungannya.*
- ❖ *Seluruh adik tingkat PENJASKES UNSRI jaga persahabatan dan kekeluargaan kita "Satu Untuk Semua. Semua Untuk Satu".*
- ❖ *Orang-orang yang kukenal yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu terimakasih buat semuanya.*
- ❖ *Almamaterku.*

MOTTO :

- ❖ *Jangan Pernah Menyerah Untuk Mencoba*
Jangan Pernah Mencoba Untuk Menyerah
- ❖ *One For All and All For One/Satu untuk Semua dan Semua Untuk Satu.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil' alamin

Segala puji hanyalah bagi Allah SWT semata yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian dan menyelesaikan pendidikan ditingkat sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dengan judul **“Pengaruh Latihan Lompat Vertikal Terhadap Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Kelas VIII Putra di SLTP Negeri 6 Kayuagung”**.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna karna keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dorongan, dan doa dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Unsri.
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Program Studi PENJASKES FKIP Unsri.
3. Bapak Drs. Iyakrus, M.Kes. selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing Skripsi.
4. Bapak Drs. Afrizal, M.Kes. selaku Pembimbing Skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah membimbing dan mendidik penulis selama ini.
6. Bapak A. Fuady Har. selaku Kepala sekolah di SMP Negeri 6 Kayuagung yang telah membantu dan memberi izin penelitian penulis.
7. Semua pihak yang banyak membantu, tidak mungkin disebutkan satu persatu dalam skripsi ini.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari akan segala kekurangan yang terdapat pada tugas akhir skripsi ini, terutama disebabkan oleh keterbatasan waktu dan pengetahuan penulis.

Terlepas dari segala kekurangan yang ada, penulis tetap berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengkajian bidang olahraga dan bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan ide para pembaca skripsi.

Indralaya, Januari 2009

Penulis,

Eries Alpheba Hadinata

DAFTAR ISI

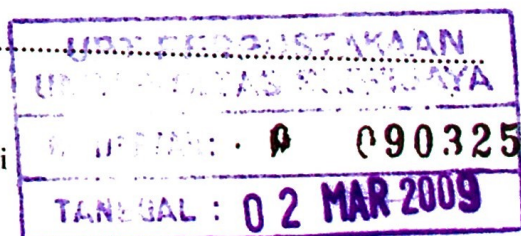
| | |
|-----------------------|------|
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| ABSTRAK | xiii |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|------------------------------|---|
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Perumusan Masalah | 2 |
| 1.3 Batasan Masalah..... | 2 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 2 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 3 |

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|--|---|
| 2.1 Latihan..... | 4 |
| 2.1.1 Pengertian Latihan | 4 |
| 2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan..... | 5 |
| 2.1.3 Tujuan Latihan | 6 |
| 2.2 Komponen-Komponen Yang Mempengaruhi Lompat Tinggi..... | 7 |
| 2.2.1 Kekuatan | 7 |



| | |
|--|----|
| 2.2.2 Kecepatan | 7 |
| 2.3 Pengertian Lompat | 8 |
| 2.4 Pengertian Latihan Lompat Vertikal atau Pliometrik | 8 |
| 2.5. Pengertian Kemampuan Lompat Tinggi | 9 |
| 2.6 Sistem Energi Latihan Fisik | 11 |
| 2.7. Hipotesis..... | 11 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--|----|
| 3.1 Metode Penelitian | 12 |
| 3.2 Variabel Penelitian..... | 12 |
| 3.3 Definisi Operasional Variabel..... | 12 |
| 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian | 13 |
| 3.4.1 Populasi Penelitian..... | 13 |
| 3.5 Sampel penelitian | 13 |
| 3.6 Jenis dan Rancang Penelitian..... | 15 |
| 3.6.1 Jenis Penelitian | 15 |
| 3.6.2 Rancangan Penelitian | 15 |
| 3.7. Teknik Pengumpulan Data | 16 |
| 3.8. Teknik Analisa Data..... | 17 |

| | |
|---|----|
| 3.8.1 Uji Normalitas Data | 18 |
| 3.8.2 Uji Hipotesis..... | 20 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1. Hasil Penelitian | 22 |
| 4.1.1. Karakteristik Sampel..... | 22 |
| 4.1.2. Deskripsi Data Hasil Pengukuran Daya Ledak | 22 |
| 4.1 Pembahasan..... | 27 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Kesimpulan | 30 |
| 5.2 Saran | 30 |
| DAFTAR PUSTAKA | 31 |
| LAMPIRAN | 32 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Latihan Lompat Vertikal | 8 |
| Gambar 2. Lompat Tinggi Gaya Straddle | 10 |
| Gambar 3. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelas Eksperimen | 23 |
| Gambar 4. Diagram Batang Frekuensi Postest Kelas Kontrol..... | 24 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Pretest | |
| Dengan Cara Ordinal Pairing | 14 |
| Tabel 2. Data Distribusi Hasil Pretest Eksperimen | 22 |
| Tabel 3. Data Distribusi Hasil Pretest Kontrol | 23 |
| Tabel 4. Data Distribusi Hasil Pretest Kontrol | 24 |
| Tabel 5. Beda Pretest Dan Postest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol | 26 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|--------------|---|----|
| Lampiran 1. | Analisa Data Penelitian..... | 32 |
| Lampiran 2. | Tabel Distribusi T..... | 42 |
| Lampiran 3. | Foto Lokasi penelitian | 43 |
| Lampiran 4. | Foto Saat Pretest dan Posttest Sampel | 43 |
| Lampiran 5. | Foto Saat Perlakuan Kelompok Eksperimen | 46 |
| Lampiran 6. | Daftar Nama-Nama Sampel Penelitian | 47 |
| Lampiran 7. | Kemampuan lompat Vertikal Kelompok Eksperimen | 49 |
| Lampiran 8. | Program Latihan | 51 |
| Lampiran 9. | Pengajuan Judul Skripsi | 57 |
| Lampiran 10. | Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi | 58 |
| Lampiran 11. | Surat Izin Penelitian Dari Dinas Fakultas..... | 59 |
| Lampiran 12. | Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan | |
| | Kayuagung Kabupaten OKI | 60 |
| Lampiran 13. | Surat Keterangan Penelitian Dari SMP Negeri 6 Kayuagung | 61 |

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Vertikal Terhadap Lompat Tinggi Gaya straddle Siswa Kelas VIII Putra di SLTP Negeri 6 Kayuagung”. Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan lompat vertikal terhadap lompat tinggi gaya straddle siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Kayuagung dengan adanya latihan lompat vertikal? Dan apakah dengan adanya latihan lompat vertikal dapat meningkatkan kemampuan siswa putra SMP Negeri 6 Kayuagung dalam olahraga lompat tinggi gaya straddle?. Sedangkan batasan masalahnya adalah untuk melihat pengaruh latihan Lompat Vertikal terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya straddle siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Kayuagung. Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan lompat vertikal terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya straddle siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Kayuagung dengan adanya latihan lompat vertikal dan Untuk mengetahui apakah latihan lompat vertikal dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya straddle. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Kayuagung tahun pelajaran 2008/2009 yang berjumlah 56 siswa. Dan sampel dalam penelitian ini berjumlah yaitu 28 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan lompat vertikal dan 28 orang sebagai kelas kontrol yang tidak diberi perlakuan dimana sampel diambil dengan menggunakan cara oridinal pairing. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik Uji t dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapat $t_{hitung} = 11,844$ dan $t_{tabel} = 1,672$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, bahwa ada pengaruh latihan lompat vertikal terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Kayuagung.

Kata-kata kunci : latihan, Lompat Vertikal, Lompat Tinggi Gaya Straddle

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dicapai bila ditunjang oleh berbagai pengembangan disiplin ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga itu sendiri (Soekarman, 1986). Ilmu-ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga merupakan satu kesatuan yang diperlukan dalam teori dan metodologi latihan sebagai pedoman pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga. Ilmu yang menunjang teori dan metodologi latihan adalah anatomi, fisiologi, biomekanika, statistik, psikologi, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, metode mendidik, ilmu gizi, sejarah dan sosial (Bompa, 1986).

Banyak cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai, seperti gerakan melompat ke atas ataupun kedepan pada cabang olahraga Atletik, bola voli, basket, renang, sepak bola dan lain-lain nya. daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan latihan beban seperti *squat jump, hops, skips, dan steps up*. Oleh karena itu banyak latihan beban yang dianggap dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atau kemampuan melompat maka peneliti tertarik untuk meneliti salah satu bentuk latihan tersebut yaitu lompat vertikal, karena pembebanan saat melakukan lompat vertikal terletak pada otot tungkai.

Usia yang paling kondusif untuk memulai latihan beberapa jenis olahraga adalah pada usia 12-13 tahun, sehingga prestasi puncak dapat berlangsung lama. Rata-rata usia ini banyak kita jumpai dikalangan siswa tingkat pertama atau SMP.

SMP Negeri 6 Kayuagung merupakan salah satu sekolah di kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) Kecamatan Kayuagung yang memiliki sarana dan prasarana olahraga yang cukup lengkap tetapi dibidang olahraga SMP Negeri 6 Kayuagung

belum dapat berprestasi secara maksimal, sehingga peneliti menjadikan SMP Negeri 6 Kayuagung sebagai tempat penelitian.

Dalam kaitannya dengan uraian yang dijelaskan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Pengaruh latihan lompat vertikal terhadap lompat tinggi gaya straddle siswa kelas VIII putra di SMP Negeri 6 kayuagung.*

1.2. RUMUSAN MASALAH.

Dengan memperhatikan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah

Apakah latihan lompat vertikal dapat berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompatan lompat tinggi gaya straddle siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Kayuagung yang berusia 12-13 tahun ?

1.3. Batasan Masalah.

Pada penjelasan sebelumnya dikatakan bahwa aktifitas lompat vertikal dapat meningkatkan kemampuan lompatan lompat tinggi gaya straddle. Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, maka penelitian ini perlu dibatasi.

Pada penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan lompat vertikal terhadap peningkatan lompat tinggi gaya straddle pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 6 Kayuagung yang berusia 12-13 tahun.

1.4. TUJUAN PENELITIAN.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

“Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lompat vertikal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle”.

1.5.MANFAAT PENELITIAN.

Manfaat penelitian yang diperoleh diharapkan dapat berguna :

1. Bagi peneliti penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lompat vertikal terhadap peningkatan hasil lompat tinggi gaya straddle siswa putra SMP Negeri 6 kayuagung .
2. Bagi para pelatih maupun guru olahraga dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi atletik nomor lompat tinggi.
3. Penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti semacam di masa yang akan datang.



DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta:

Rineka cipta

————— 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:

Rineka cipta

Bernhard, Gunter. 1986. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Loncat galah*. Semarang: dahara prize

Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and methodology of Training*. The key to Athletic Performance. Dubugue, Kendal/Hunt Publishing Company.

DEPDIKBUD. 1982. *Cara mengajar lari, lompat, lempar, dan latihan-latihan Mobilitas*. Jakarta: PB PASI

Dr. Johansyah lubis, M.Pd. 2008. *Mengenal latihan pliometrik*
(http://www.latihan_pliometrik.com)

Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.

PASI. 2004. *Peraturan perlombaan Atletik*. Jakarta: Pengurus Besar PASI.

Sugiyono. 2005. *Statiska Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sudjana, 2001. *Metode Statistik*. Bandung: PT Tarsito.

Zainuddin, Muhamad. 1989. *Metodolgi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga