

**PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 40 METER TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII PUTRA DI SMP
NEGERI 2 INDRALAYA SELATAN**

SKRIPSI OLEH :

JAZAUDIN

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06043124024

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



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

2008

**PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 40 METER TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII PUTRA DI SMP
NEGERI 2 INDRALAYA SELATAN**

Skripsi oleh :

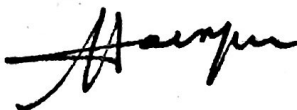
Jazaudin

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

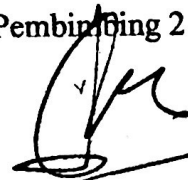
Disetujui,

Pembimbing 1



Dra. Marsiyem, M.Kes.
NIP. 131124063

Pembimbing 2



Drs. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 131658697

Disahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 07 Agustus 2008

TIM PENGUJI

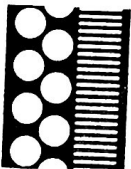
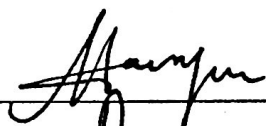



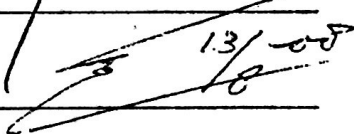
Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes.

Sekretaris : Drs. Iyakrus, M.Kes.

Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.

Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.

13/08

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan


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

Kupersembahkan Kepada :

- ♣ *Orang tuaku tercinta Bapak Djalil dan Ibu Huzaimah yang telah membesarkan aku dengan cinta dan kasih sayang.*
- ♣ *Adik-adiku tersayang Andriansah, Nia Ruspiana, Nur Arifah dan adik keponakanku Jamaludin Ibnu Sumaja, & Siti Romizah Putri Munyati*
- ♣ *Saudara-saudaraku seperjuangan yang selalu menghiasi perjuangan dengan cinta, Darmawan, Wahyu Hidayat, Riska Ilham, Sari Damayanti, Ani, Yuk Lina, Ida dan Daya.*
- ♣ *Sahabat-sahabat terbaikku pengagung cinta yang mengakui akan kebesaran cinta, Andry, Kokoh Hikmawan, Fajar, Munir, Aris, Malparis, Aan, Alven, Gunawan & Rasyono.*
- ♣ *Adik-adik tingkatku Program Studi Pendidikan Jasmani & Kesehatan, jagalah kekompakkan dan persaudaraan prodi kita, " Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu".*
- ♣ *Seseorang yang menjadi kebanggaanku dan selalu memberiku pengertian akan cinta, Titik Rowiyah, Lina, & Siti Hodijah.*
- ♣ *Orang-orang yang aku cintai, Titik Rowiyah, Lina, Siti hodijah, dan Sulistya Ningrum, terima kasih telah memberi warna dan motivasi dalam setiap jejak langkahku ini.*
- ♣ *Almamaterku.*

Motto :

- ❖ *Carilah seribu sahabat, karena seribu sahabat belum banyak, Jauhilah seorang musuh, karena seorang musuh terlalu banyak,*
- ❖ *Baktiku, " Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu ".*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya jua sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. 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 selaku pembimbing 1 dan Bapak Drs. Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada para dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ansori, S.Pd guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas VIII dan Bapak Drs. Syarkowi Kepala SMP Negeri 2 Indralaya Selatan, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Agustus 2008

Penulis,

JAZAUDIN

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Pengertian Latihan.....	4
2.1.1 Pengertian Latihan.....	4
2.1.2 Fungsi Latihan.....	5
2.1.3 Tujuan Latihan.....	5
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan.....	6
2.2 Pengertian Lari Sprint 40 Meter.....	7
2.3 Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	8
2.3.1 Awalan/ancang-ancang.....	9
2.3.2 Take Off/lepas landas.....	10
2.3.3 Melayang.....	10
2.3.4 Mendarat/landing.....	11



2.4 Sistem Energi	11
2.4.1 Sistem ATP-PC	12
2.5 Kerangka Konsep	13
2.6 Hipotesis.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Metode Penelitian.....	14
3.1.1 Variabel Penelitian	14
3.1.2 Definisi Operasional Variabel.....	14
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	15
3.2.1 Populasi Penelitian	15
3.2.2 Sampel Penelitian.....	15
3.2.3 Teknik Sampling	17
3.2.4 Jenis Penelitian	17
3.2.5 Rancangan Penelitian	18
3.3 Teknik Pengumpulan dan Analisa Data.....	19
3.3.1 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.4. Teknik Analisa Data.....	20
3.4.1 Uji Normalitas Data	20
3.4.2 Uji Homogenitas	22
3.4.3 Uji Hipotesis.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Karakteristik Subjek.....	25
4.2 Deskripsi Data.....	25
4.3 Analisa Data	26
4.3.1 Uji Normalitas Sampel.....	26
4.3.1.1 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen	26
4.3.1.2 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol.....	30

4.3.1.3 Uji Homogenitas	33
4.4 Uji Hipotesis.....	41
4.5 Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Pretest.....	17
Tabel 2 Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok	25
Tabel 3 Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	26
Tabel 4 Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	30
Tabel 5 Perhitungan Uji Homogenitas	33
Tabel 6 Daftar Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen	35
Tabel 7 Daftar Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Rancangan Penelitian	18
Gambar 2 Diagram Batang Mean Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	25
Gambar 3 Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	29
Gambar 4 Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	33
Gambar 5 Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen	37
Gambar 6 Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Usul Judul Skripsi.....	49
Lampiran 2 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	50
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian Untuk Dekan FKIP Universitas Sriwijaya	51
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian Untuk Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Ilir	52
Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian Untuk Kepala SMP Negeri 2 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir	53
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Kepala SMP Negeri 2 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir	54
Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	55
Lampiran 8 Program Latihan Lari Sprint 40 Meter	56
Lampiran 9 Data Hasil Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dalam 6 kali Lompatan.....	60
Lampiran 10 Data Hasil Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dalam 6 kali Lompatan.....	62
Lampiran 11 Daftar Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	64
Lampiran 12 Nilai Harga Kritik Chi Kuadrat	66
Lampiran 13 Nilai T Hitung.....	67
Lampiran 14 Photo-Photo Penelitian	69
Lampiran 15 Kartu Pembimbing Skripsi	76

**PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 40 METER TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII PUTRA DI SMP
NEGERI 2 INDRALAYA SELATAN**

**Jazaudin
ABSTRAK**

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Lari Sprint 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII Putra Di SMP Negeri 2 Indralaya Selatan”. Adapun permasalahan dalam penelitian ini yaitu “bagaimanakah pengaruh latihan lari sprint 40 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra di SMP Negeri 2 Indralaya Selatan”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari sprint 40 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra di SMP Negeri 2 Indralaya Selatan. Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan dengan rancangan penelitian the extended randomized pretest posttest control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII (VIII A – VIII D) di SMP Negeri 2 Indralaya Selatan yang berjumlah 60 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik sample random sampling. Kelompok 1 diberi perlakuan latihan lari sprint 40 meter bentuk latihan interval training, sedangkan kelompok 0 tanpa perlakuan. Lama latihan 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali perminggu yang dibagi 2 tahap yaitu pretest dan posttest. Latihan dilakukan dengan intensitas 50 % - 70 % dari repetisi maksimal. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan teknik analisa data menggunakan uji normalitas sampel, uji homogenitas sampel dan uji t. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa pengaruh latihan lari sprint 40 meter mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok, dengan perbedaan (peningkatan) pada kelompok eksperimen sebesar 0,313.

Kata Kunci : Latihan, Lari Sprint 40 Meter, Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.

Latihan untuk mencapai prestasi merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang relatif lama, ditingkatkan secara progresif serta individu yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Didalam upaya untuk meningkatkan prestasi seorang siswa, kualitas latihan yang diberikan merupakan suatu hal yang sangat menentukan. Karena bagaimanapun besarnya potensi biologis (keturunan atau bakat) seorang siswa, tanpa melalui pelatihan yang benar, maka prestasi maksimal sulit dicapai.

Untuk mencapai prestasi olahraga seorang siswa harus memperhatikan faktor-faktor yang mendukung dan mempengaruhinya. 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.

Dalam kaitannya dengan upaya tersebut, sebagai realisasinya adalah dilaksanakan kegiatan olahraga dilembaga-lembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar (SD) sampai Perguruan Tinggi. Prestasi olahraga dibeberapa cabang masih belum sesuai dengan harapan, hal ini harus dijadikan cambuk untuk meningkatkan usaha pembinaan, pengembangan kegiatan olahraga dibeberapa cabang.

Cabang olahraga atletik merupakan suatu cabang yang dilombakan baik ditingkat regional, nasional maupun internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor yang dilombakan. Nomor-nomor tersebut terdiri dari : nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Dengan pertimbangan-pertimbangan di atas, maka disimpulkan bahwa perkembangan olahraga untuk menuju kearah penciptaan prestasi diperlukan adanya suatu pedoman yang didasarkan dari aspek-aspek kondisi fisik yang sehat. Prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam waktu yang singkat tetapi memerlukan waktu proses pembinaan yang lama. Dengan kata lain untuk mencapai prestasi olahraga perlu pendidikan sedini mungkin.

Pada saat ini kenyataan menunjukkan bahwa sekolah masih sangat minim dalam memberikan sumbangan seorang siswa yang berprestasi dan berpotensi dalam cabang olahraga lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum olahraga yang dianjurkan, mulai lembaga pendidikan sekolah dasar (SD) sampai menengah atas. Bahkan merupakan salah satu nomor atletik yang selalu dilombakan dalam setiap kegiatan olahraga.

Untuk cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok di SMP Negeri 2 Indralaya Selatan sulit untuk dikembangkan karena kurangnya pembinaan dan minat siswa dan tidak adanya seorang pelatih yang berkualitas dalam cabang olahraga lompat jauh. Siswa lebih banyak mengikuti latihan sepak bola, bola voli dan bola basket.

Dalam kaitannya dengan uraian yang dijelaskan di atas, maka penulis akan mengadakan penelitian mengenai : *Pengaruh Latihan Lari Sprint 40 Meter terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.*

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan seperti dibawah ini :

Bagaimanakah Pengaruh Latihan Lari Sprint 40 Meter terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII Putra di SMP Negeri 2 Indralaya Selatan.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada penjelasan sebelumnya dikatakan bahwa aktifitas lari sprint 40 meter dapat mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok. Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, maka penelitian ini perlu dibatasi.

Pada penelitian ini batasan masalah hanya untuk melihat pengaruh latihan lari sprint 40 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra di SMP Negeri 2 Indralaya Selatan

1.4 Tujuan Penelitian.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan lari sprint 40 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra di SMP Negeri 2 Indralaya Selatan.

1.5 Manfaat Penelitian.

Manfaat penelitian yang diperoleh diharapkan dapat berguna :

- 1.5.1 Sebagai bahan masukan bagi para pendidik, pembina olahraga, dan pelatih olahraga sebagai dasar bagi proses penentuan program belajar mengajar maupun melatih.
- 1.5.1 Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basuki, Sunarjo. 1984. *Atletik II Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan*. Jakarta : Pertja Offset.
- Bernhard, Gunter. 1986. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.
- Fred Mcmane. 1986. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jarver, Jess. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik Untuk Coach, Atlet, Guru Olahraga dan Umum*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Mardalis. 1989. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- PASI. 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: Pengurus Besar PASI.
- Riduwan. 2003. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafika Utama.
- Sugiyono. 2005. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.
- Sriwijaya, Universitas. 2004. *Buku Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Indralaya: Percetakan dan Penerbit Universitas Sriwijaya.

Tirtawidjaja, Indarsyah. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB

U.Jonath/E.Haag/R.Krempel. 1987. *Atletik 1*. Jakarta: Rosda Jaya Putra.

Zainuddin, Muhamad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.