

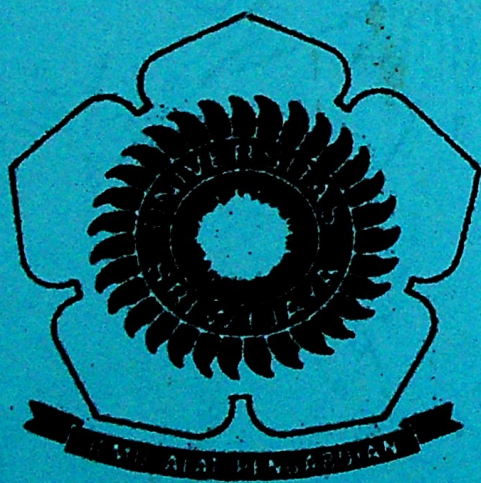
**PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 30 METER  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA SISWA KELAS VII SMP N 23 OKU**

**Skripsi Oleh:**

**ASRY ROMADONI DN**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091006037**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2012/2013**

R.24990/25551

**PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 30 METER  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA SISWA KELAS VII SMP N 23 OKU**

**Skripsi Oleh:**

**ASRY ROMADONI DN**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091006037**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

S  
796.432 07

Asr

P

2013

G, 140146



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2012/2013**

**Pengaruh Latihan Lari Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Lompat  
Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP N 23 OKU**

**Skripsi Oleh :**

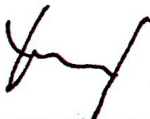
**Asry Romadoni Dn**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091006037**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1**

**Dosen Pembimbing 1**



**Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah NK, Sp.RM.MPH**  
**NIP. 194604261971102001**

**Dosen Pembimbing 2**



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd**  
**NIP. 195104211997101001**

**Disahkan**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M. Pd.**

**NIP. 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 16 Oktober 2013

**TIM PENGUJI**

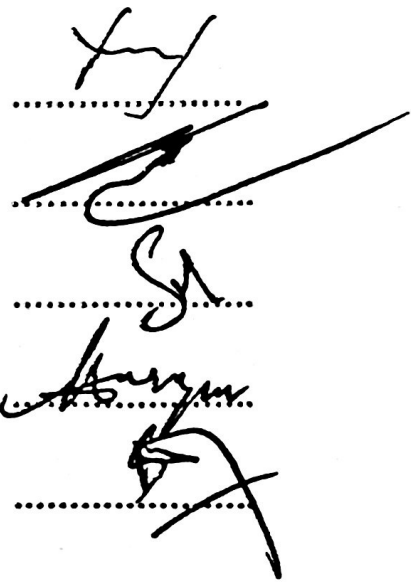
Ketua : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah NK, Sp.RM.MPH

Sekretaris : Dra. Djumadin Syafri, M.Pd

Anggota : Dr. Sukirno

Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mengetahui, 28 Oktober 2103

Ketua Program Studi PENJASKES



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Asry Romadoni DN  
Nim : 06091006037  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari *Sprint* 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP N 23 OKU

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, September 2013



Asry Romadoni DN

06091006037

*Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT Skripsi ini ku persembahkan kepada:*

- ◆ *Untuk Ke Dua Orang Tua ku yang selalu memberikan do'a, semangat dan kepercayaan bahwa aku selalu bisa melewati segala kesulitan dalam hidupku.*
- ◆ *Kakak, Ayuk dan Keponakan ku tersayang yang selalu memberi senyum dan memotivasi keberhasilan ku, semoga aku bisa menjadi lebih baik dan menjadi contoh yang baik.*
- ◆ *Untuk Pembimbingku Ibu Prof.Dr.dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM.MPH dan Bapak Drs. Djumadin Syafri, M.Pd yang berperan besar dalam menyelesaikan skripsi ku.*
- ◆ *Sahabat seperjuangan Ari Brother, Ayes, Anggi, Rian S, Antu Kardus, Hendri, dan seluruh sahabat Penjaskes Unsri angkatan 2009 yang telah bersama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi kita.*
- ◆ *"DW", yang selalu memberikan do'a, semangat, memotivasi dan dengan sabar menemani ku baik susah maupun senang, ku ucapkan terima kasih untuk semuanya.*
- ◆ *Sahabat – sahabat yang telah membantuku Nuki, Mejik, Fadli, Diana, Icha, Anggek, Susi, Riri, Novia terima kasih atas bantuan kalian.*
- ◆ *Bagi adik-adik tingkatku 2010, 2011, 2012 teruslah berjuang, bangun terus dan perkuat rasa kebersamaan dan kekompakan kita, karena disini kita satu rasa, satu tujuan, satu keluarga yang selalu berjuang bersama-sama karena kita "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".*
- ◆ *Seluruh Dosen Penjaskes yang dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.*
- ◆ *Alnamaterku FKIP Penjaskes "One For All, All For One"*

Motto:

- ❖ *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu*
- ❖ *Usaha, Do'a dan Pantang Menyerah*
- ❖ *Hari Ini Gagal Besok Coba Lagi, Kerja Keras Dengan Semangat*
- ❖ *Keringat Orang Tua Jadikan Semangat Keberhasilan*
- ❖ *Semakin Banyak Teman Semakin Banyak Rezeki*

## UCAPAN TERIMA KASIH

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 Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih Ibu Prof.Dr.dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM.MPH dan Bapak Drs. Djumadin Syafri, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. M. Bahori, MM selaku Kepala SMP N 23 OKU dan Bapak Fery Apriansyah, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP N 23 OKU serta para guru, staf TU dan Siswa putra kelas VII yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, September 2013

Penulis,

ARD



DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN .....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Batasan Penelitian.....	3
1.4 Rumusan Penelitian .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	4
2.1 Pengertian Lompat Jauh .....	4
2.2 Pengertian Kecepatan .....	6
2.3 Pengertian Lari sprint .....	6
2.4 Pengertian Latihan.....	7
2.5 Prinsip Prinsip Latihan .....	7
2.6 Kerangka Berpikir .....	8
2.7 Hipotesis .....	9

BAB III METODE PENELITIAN .....	10
3.1 Jenis Penelitian .....	10
3.2 Variabel Penelitian .....	10
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	10
3.4 Rancangan Penelitian .....	11
3.5 Instrument Tes .....	13
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian.....	14
3.7 Populasi dan Sampel.....	14
3.8 Teknik Pengumpulan dan Analisis Data .....	16
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	21
4.1 Hasil Penelitian.....	21
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	21
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	21
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen .....	22
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol .....	23
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Postest Kelompok Eksperimen .....	24
4.1.6 Deskripsi Data Hasil Postest Kelompok Kontrol .....	26
4.1.7 Deskripsi Data Perbandingan Pretest dan Postest Lompat jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	27
4.1.8 Uji Normalitas data .....	27
4.1.9 Uji Homogenitas .....	28
4.1.10 Uji Hipotesis .....	28
4.2 Pembahasan .....	29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	30
5.1 Simpulan .....	30
5.2 Saran .....	30
DAFTAR PUSTAKA .....	31
LAMPIRAN .....	32

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 1.Ordinal Pairing .....	12
Tabel 2.Jumlah Populasi dan Sampel .....	15
Tabel 3.Jumlah Sampel .....	22
Tabel 4.Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	22
Tabel 5. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	24
Tabel 6. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen...	25
Tabel 7. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Kontrol .....	26

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Lompat Jauh.....	5
Gambar 2. Kerangka Berpikir .....	8
Gambar 3. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	23
Gambar 4. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	24
Gambar 5. Histogram <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	25
Gambar 6. Histogram <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup.....	32
2. Analisis Data Penelitian .....	33
3. Analisis Data Uji Homogenitas .....	49
4. Analisis Data Uji Hipotesis .....	52
5. Tabel Distribusi t.....	56
6. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	57
7. Usul Judul Skripsi.....	58
8. Surat Persetujuan Seminar .....	59
9. Surat Telah Diseminarkan .....	60
10. SK Pembimbing .....	61
11. Surat Izin Penelitian .....	62
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	63
13. Kartu Bimbingan Skripsi .....	64
14. Program Latihan .....	68
15. Dokumentasi .....	76

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan Lari *Sprint* 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP N 23 OKU**

**Asry Romadoni Dn, 2013**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari *sprint* 30 meter terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII di SMP N 23 OKU. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design* dengan variabel bebas latihan lari *sprint* 30 meter, variabel terikat hasil lompat jauh gaya jongkok. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII siswa yang dipilih dengan teknik *Sampling*, untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan lari *sprint* 30 meter, Setelah diberikan perlakuan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  di dapat  $t_{hitung} = 16,42$  dan  $t_{tabel} = 1,771$ , apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dengan demikian  $H_a$  yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan lari *sprint* 30 meter berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII di SMP N 23 Ogan Komering Ulu.

**Kata kunci:** Latihan lari *sprint* 30 meter, Hasil lompat jauh gaya jongkok.

# BAB I

## PENDAHULUAN



### 1. Latar Belakang

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh (Depdiknas, 2001:47)

Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama yang membedakan hanyalah pada saat badan melayang di udara dan saat mendarat.

Di sekolah tingkat SMP alokasi pembelajaran lompat jauh hanya 4 x 40 menit dalam satu semester ( 1 jam pelajaran = 40 menit ), jadi hanya ada 2 kali jadwal pertemuan untuk membahas materi lompat jauh. Alokasi waktu yang tersedia, jelas belum cukup untuk pembelajaran lompat jauh secara mendalam dan memperbaiki teknik gerakan dasar melakukan lompat jauh. Oleh karena itu perlu waktu yang lebih untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, dengan cara menambah jadwal pertemuan dengan latihan yang akan diadakan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Diharapkan nantinya dengan adanya latihan tambahan dari cabang lompat jauh bisa menorehkan prestasi untuk sekolah. Karena pada beberapa kali terakhir pelaksanaan pekan olahraga, para peserta yang mewakili SMP N 23 OKU tak pernah bisa menorehkan prestasi pada cabang lompat jauh. Padahal jika dilihat dari kondisi fisik dan postur tubuh mereka sudah cukup baik.



Setelah diamati, terlihat bahwa pada saat melakukan awalan lari para siswa ini masih terlalu pelan. Hal ini terlihat dari kondisi tubuh siswa yang besar, kecil, gendut, dan tinggi mempunyai catatan waktu berlari yang hampir sama atau tidak terlalu signifikan perbedaannya. Berdasarkan hasil pengamatan pada saat melakukan observasi ke SMP N 23 OKU, pada saat sedang melakukan pembelajaran lompat jauh kebanyakan siswa yang melakukan lompatan tidak mendapatkan hasil yang maksimal, hasil lompatan mereka berkisar 2 hingga 3,4 meter. Sesuai dengan standar lompatan untuk prestasi yang disarankan oleh Gerry (2003 : 159) yakni untuk usia 13-14 tahun yaitu 3,6 meter dianggap memuaskan, 4,2 meter dianggap baik dan 4, 6 meter dianggap sangat baik. Sangat terlihat bahwa hasil lompatan siswa masih jauh untuk bisa berprestasi.

Dalam kaitannya dengan uraian di atas, peneliti mencoba memberikan latihan lari sprint 30 meter untuk meningkatkan hasil lompat jauh siswa. Maka dalam hal ini penulis akan mengadakan penelitian mengenai: “Pengaruh Latihan Lari Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi bahwa permasalahan yang ada pada siswa kelas VII SMP N 23 OKU adalah kurangnya kecepatan pada saat melakukan awalan lari.

## **1.3 Batasan Masalah**

Untuk dapat merumuskan masalah dengan baik dan menjaga jangan sampai salah penafsiran dan tidak keluar jauh dari pembahasan karena luasnya ruang lingkup penelitian ini, maka pada penelitian ini lebih mengarahkan dan fokus kepada masalah yaitu apakah ada pengaruh latihan lari sprint 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP N 23 OKU.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil uraian di atas, maka permasalahan yang akan diteliti ialah Apakah latihan lari sprint 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan prestasi pada siswa kelas VII SMP N 23 OKU ?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari sprint 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP N 23 OKU.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

- 1.5.1 Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk laporan akhir mendapatkan gelar strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan hasil lompatan pada cabang atletik lompat jauh.
- 1.5.2 Dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau pedoman bagi guru-guru mata pelajaran PENJASKES khususnya pada cabang lompat jauh.
- 1.5.3 Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan.
- 1.5.4 Sebagai masukan untuk peneliti yang berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Ganeca.
- Harsono. 1993. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga, Tehnik Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Presindo.
- Mane, Fred Mc. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung : Angkasa.
- Memet, Muhammad. 2010. *Hubungan Antara Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Hasil Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Smp Negeri 16 Kota Bekasi*. Bekasi : FKIP Unisma.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Soekarman. 2000. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlit*. Jakarta: Inti Indayu Press.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.