

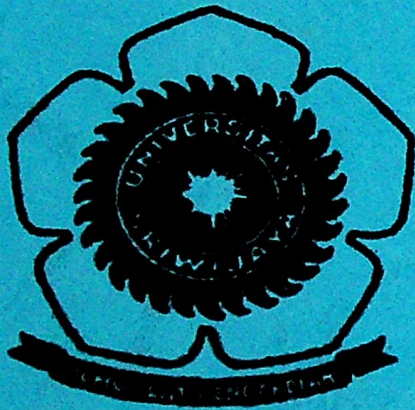
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KOTAK TERHADAP HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU KABUPATEN  
OGAN ILIR**

**Skripsi oleh :**

**REZA PAHLEVI**

**06081006046**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2012**



S  
796.43207  
Rez  
P  
002  
c. 130048

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KOTAK TERHADAP HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU KABUPATEN  
OGAN ILIR**



**Skripsi oleh :**

**REZA PAHLEVI**

**06081006046**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2012**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KOTAK TERHADAP HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU KABUPATEN  
OGAN ILIR**

Skripsi oleh

**REZA PAHLEVI**

Nomor Induk Mahasiswa : 06081006046

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1



Dr. H. Sukirno

NIP 195508101983031005

Pembimbing 2



Dra. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



  
Drs. Waluyo M.Pd

NIP 195601241984031001

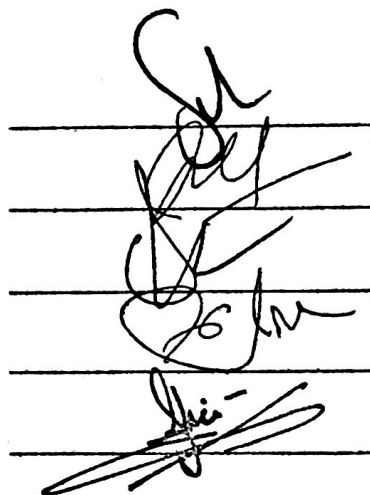
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 14 Desember 2012

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. H. Sukirno
2. Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes
3. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
5. Anggota : Drs. Muhaimin



Palembang, 31 Desember 2012

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd  
NIP 195601241984031001



## SURAT PERNYATAAN

Nama : Reza Pahlevi  
NIM : 06081006046  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Kotak Terhadap Hasil Lompat Jauh  
Gaya Jongkok Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di  
SMP Negeri 1 Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian dan pengolahan data yang Saya lakukan menggunakan pemikiran sendiri dengan diberi pengarahan oleh para pembimbing yang ditetapkan.

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

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari ditemukan bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Januari 2013



*Reza Pahlevi*  
Reza Pahlevi

NIM.06081006046

*Kupersembahkan skripsi ini untuk:*

- \* Agumaku (rahmatan lil'alam), sebagai pondasi tempatku berpegang dalam menjalani hidup.*
- \* Ayah ( Rizal ) dan Ibu ( Mawadda ) yang tercinta, yang senantiasa mendoakanku selalu, memberi motivasi dan tak pernah lelah untuk membahagiakanku. Terima kasih banyak*
- \* Untuk Adik-adikku (Winda Pratiwi dan Rima Oktaviani) dan seluruh keluargaku, terima kasih atas segala perhatian, bantuan, dan doa yang telah kalian berikan.*
- \* Untuk Pak Waluyo, Pak Giartama, Pak Sukirno, Ibu Hartati, dan seluruh Dosen FKIP PENJASKES yang telah memberikan ilmu dan bimbingan.*
- \* Untuk Ana Mbek, Bowo, Defri, Walton, Eko, Dikri, Ricky, Ani, Pak Kating, terima kasih atas bantuan kalian semua.*
- \* Pak Thamrin, Guru-Guru, Staf dan Siswa SMP N 1 Tanjung Batu.*
- \* Sahabat – sahabatku , Ifan, Sbay, Panji, Cuil, Agus, Fazel, Deni, Fadli, Mumun, Takoq, Sandy, Yayad, Eboy, Nti, Febri, Yayang, Ela, Iyta, yang telah menjadi sahabat yang baik, baik menghibur maupun mengganguku.*
- \* Anak-anak voli (Dayat, Daniel, Ade, Agung, Teguh, Panca, Rully, Davin, Dennes, dan banyak lagi) yang telah menjadi teman di BIMPRES bola voli.*
- \* Teman-temanku di UNSRI Indralaya pada umumnya dan FKIP, program Studi PENJASKES 2008 khususnya, terima kasih atas persahabatan dan jalinan ini.*
- \* Yeni, Ria, Mery, Rini, Rio, Yuni, Meli dan semua teman PPL yang telah berbagi ilmu denganku.*
- \* Bangsa, dan Almamaterku.*



**Motto:**

*“sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”. (Q.S. Asy-Syarah: 6)*

**Motto:**

*“ilmu adalah salah satu yang membedakan hari ini dengan kemarin”*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, atas semua rahmat dan hidayah Allah SWT. Penulis diberikan kesehatan, kekuatan, dan kesempatan untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh pengikut beliau hingga di pengujung zaman.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, meskipun peninjauan ulang telah dilakukan beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati saran dan kritik sangat diharapkan dari pembaca demi peningkatan mutu dan kualitas untuk tugas dan pendidikan berikutnya dimasa yang mendatang. Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan Lompat Kotak Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir, yang peneliti sadari hanya sebuah penelitian sederhana, dan dalam penyusunannya senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan bantuan moril dan materil.
2. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Prof.Drs. Tatang Suhery,M.A.Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
4. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua program studi PENJASKES.
5. Bapak Dr. H. Sukirno selaku pembimbing I
6. Ibu Dra. Hartati, M. Kes. selaku pembimbing II.
7. Para dosen yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan tinggi Universitas Sriwijaya.



8. Bapak Kepala Sekolah, Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Tanjung Batu dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
9. Bapak Kating Saryan selaku admin PENJASKES
10. Ifan, Nti, Ana Mbek, Bowo, Defri, Walton, Eko, Dikri, dan kalian semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penyelesaian tugas akhir ini.

Semoga Allah SWT akan memberikan balasan atas segala kebaikan yang disumbangkan. Aamiin.

Indralaya , Desember 2012

Penulis

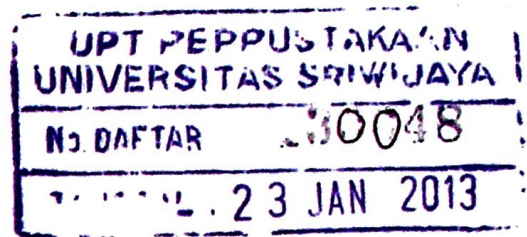
RP

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Kotak Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan lompat kotak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir. Jenis penelitian ini eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa putra kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh di SMP Negeri 1 Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir, dengan jumlah sampel 60 orang siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik ordinal pairing yaitu 30 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan 30 siswa sebagai kelompok control yang tidak diberi perlakuan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes dilakukan di awal sebelum diberi perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan lompat kotak, setelah diberikan perlakuan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Setelah itu data dianalisis dengan menggunakan uji “t”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} = 1,97 > t_{tabel (0,95)} = 1,60$  dengan taraf kepercayaan 95% dengan dk = 62. Rata-rata *pre test* untuk kelompok eksperimen yaitu 313,8125 dan setelah mendapat perlakuan rata-rata *post test* untuk kelompok eksperimen menjadi 344,96. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa : “Terdapat pengaruh latihan lompat kotak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir”, dapat diterima.

**Kata kunci :** *Latihan Lompat Kotak, Lompat Jauh Gaya Jongkok*





## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	3
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Hakikat Atletik .....	5
2.2 Hakikat Lompat Jauh .....	5
2.2.1 Gaya-Gaya Lompat Jauh .....	6
2.2.1.1 Gaya Jongkok .....	6

2.2.1.2 Gaya Gantung .....	7
2.2.1.3 Gaya Berjalan Di Udara .....	7
2.2.2 Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	8
2.2.3 Fasilitas Lompat Jauh .....	9
2.3 Lompat Kotak .....	9
2.4 Hakikat Latihan .....	12
2.4.1 Prinsip-Prinsip Latihan .....	12
2.4.2 Tujuan Latihan .....	13
2.4.3 Aspek-Aspek Latihan .....	13
2.4.4 Faktor Pendukung Latihan .....	14
2.4.5 Faktor Penghambat Latihan .....	15
2.4.6 Manfaat Latihan .....	15
2.5 Kerangka Berpikir .....	15
2.6 Hipotesis .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	17
3.2 Variabel Penelitian .....	17
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	17
3.4 Tempat Penelitian .....	18
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	18
3.5.1 Populasi Penelitian .....	18
3.5.2 Sampel Penelitian .....	18
3.5.3 Rancangan Penelitian .....	18
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data .....	20
3.6.1 Tehnik Pengumpulan Data .....	20
3.6.2 Teknik Analisa Data .....	21
3.6.2.1 Uji Normalitas Data .....	21



3.6.2.2 Uji Homogenitas .....	23
3.6.2.3 Uji Hipotesis .....	24
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Pendidikan .....	26
4.1.2 Karakter sampel .....	26
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jauh Kelompok Ekperimen ..	26
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jauh Kelompok Kontrol .....	28
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen	29
4.1.6 Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat Jauh Kelompok Kontrol .....	31
4.1.7 Uji Normalitas Data .....	32
4.1.8 Uji Homogenitas .....	32
4.1.9 Uji Hipotesis .....	33
4.2 Pembahasan .....	33
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen .....	33
4.2.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jauh Kelompok Kontrol .....	34
4.2.3 Pembahasan Pengaruh Latihan Lompat Kotak Terhadap Kemampuan Lompat Jauh .....	34
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>35</b>
5.1 Kesimpulan .....	35
5.2 Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Ordinal Pairing .....	20
Tabel 2 Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	26
Tabel 3 Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	28
Tabel 4 Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	30
Tabel 5 Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Postest</i> Kelompok Kontrol .....	31

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	7
Gambar 2 Fasilitas Lompat Jauh .....	9
Gambar 3 Lompat Kotak .....	10
Gambar 3 Otot-otot tungkai bawah.....	11
Gambar 4 Telapak kaki .....	12
Gambar 4 Rancangan Penelitian .....	18
Gambar 5 Histogram Pretest Kelompok Esperimen .....	26
Gambar 6 Histogram Pretest Kelompok Kontrol.....	28
Gambar 7 Histogram Postest Kelompok Eksperimen.....	29
Gambar 8 Histogram Postest Kelompok Kontrol .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat hidup .....	38
2. Daftar Nama Dosen Pembimbing 1 dan 2.....	39
3. Usul Judul Skripsi .....	40
4. Persetujuan Seminar Proposal.....	41
5. Persetujuan Telah Diseminarkan dan Direvisi.....	42
6. SK Pembimbing Dekan FKIP UNSRI.....	43
7. Surat Permohonan Pelaksanaan Penelitian dari FKIP .....	44
8. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Ilir.....	45
9. Foto-Foto Penelitian .....	46
10. Program Latihan .....	50
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah.....	57
12. Analisis Data Penelitian .....	58
13. Uji Normalitas .....	74
14. Uji Homogenitas .....	75
15. Uji Hipotesis .....	77
16. Tabel Distribusi Uji t .....	83
17. Tabel Harga Chi Kuadrat .....	84
18. Persetujuan Ujian Akhir Program Strata 1.....	85
19. Kartu Bimbingan Skripsi .....	86
20. Daftar Kemampuan Maksimal dan Intensitas Latihan.....	89





## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Olahraga atletik diajarkan di semua jenjang pendidikan, karena olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan, dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Akan tetapi dibalik keistimewaannya itu olahraga atletik termasuk olahraga yang kurang diminati di SMP Negeri 1 Tanjung Batu, hal ini diketahui karena peneliti adalah alumni dan pernah melakukan PPL (Program Pelaksanaan Lapangan) disini. Para Siswa lebih menyukai cabang olahraga permainan dibanding olahraga atletik, kurangnya pembahasan materi lompat jauh juga menjadi penyebab olahraga ini menjadi asing, tidak ada pelatih yang kompeten dibidang atletik juga salah satu penghalang berkembangnya olahraga ini, sarana prasarana yang kurang terawat juga mengurangi daya tarik lompat jauh, sehingga para siswa susah untuk memahami olahraga lompat jauh, prestasipun tak bisa diraih di salah satu Sekolah Standar Nasional yang berada di Kabupaten Ogan Ilir, padahal olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga yang hampir selalu ada disetiap event, salah satunya yaitu O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional).

Berdasarkan hasil pengamatan selama peneliti mengajar di SMP N 1 Tanjung Batu saat pembelajaran lompat jauh dilakukan siswa kurang mengerti pembelajaran tersebut. Atletik terbagi menjadi 3 cabang yaitu: lari, lompat, dan lempar. Yang dimaksud nomor lompat adalah melakukan suatu gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya atau setinggi-tingginya dengan menggunakan tolakan satu kaki. Dalam cabang olahraga atletik ada 4 nomor lompat yang diperlombakan, yaitu: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. Pada nomor lompat jauh terdapat 3 gaya, yaitu: gaya jongkok, gaya gantung, dan gaya berjalan di udara. Lompat jauh gaya jongkok adalah gerakan untuk mengayunkan tungkai kanan ke depan dan di ikuti tungkai kiri lalu dirapatkan

lurus ke depan seolah-olah melakukan sikap jongkok di udara, lalu diteruskan dengan persiapan untuk mendarat dengan kedua kaki ditebuk dengan posisi sikap badan dalam keadaan jongkok kedua tangan dijulurkan kedepan, agar anggota tubuh tidak jatuh kebelakang. Pada lompat jauh gaya jongkok terdapat teknik yaitu: awalan, tumpuan, gerakan melayang di udara, mendarat di bak pasir. Awalan dilakukan dengan cara berlari 30 sampai 40 m, atau sekitar 21 langkah sampai dengan 23 langkah, awalan dapat dilakukan jika prasarananya memadai sesuai jarak idealnya. Tumpuan dalam lompat jauh adalah untuk memperoleh kecepatan vertical, dengan waktu yang sesingkat mungkin seluruh rangkaian gerakan tolakan harus dilakukan dengan sempurna dimulai dari (1) meletakkan telapak kaki bagian belakang dipapan tumpu, (2) telapak kaki, dan (3) ujung kaki untuk melakukan tolakan dengan sekuat-sekuatnya. Gerakan melayang di udara adalah hasil kombinasi antara kecepatan horizontal, kekuatan tumpuan, dan sudut tumpuan pada saat melakukan tolakan pada papan tolak sehingga dapat menghasilkan kecepatan vertical, untuk memperoleh tumpuan yang benar perlu adanya pemahaman tentang olahraga ini terlebih dahulu dan perlu diadakan latihan. Gerakan mendarat di bak pasir pada nomor lompat jauh merupakan satu rangkaian atau kelanjutan dari gerak melayang di udara. Gerakan pendaratan pada lompat jauh akhir dari suatu rangkaian gerak lompatan.

Berdasarkan latar belakang maka penelitian ini bertujuan ingin mengetahui peningkatan hasil lompat jauh di SMP N 1 Tanjung Batu dengan cara melakukan latihan lompat kotak pada siswa putra saat kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Batu , sehingga hasil penelitian diharapkan siswa yang mempunyai kemampuan lompat jauh yang baik dapat diikuti sertakan dalam perlombaan pada nomor atletik.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti saat mengajar di SMP N 1 Tanjung Batu, dapat diidentifikasi masalah sebagai tolak ukur mengapa penelitian ini dilakukan, identifikasi tersebut antara lain :

- 1) Siswa kurang menyukai pembelajaran lompat jauh.
- 2) Siswa kurang menguasai materi lompat jauh.
- 3) Tidak adanya tenaga pelatih yang kompeten dibidang lompat jauh.
- 4) Kondisi sarana dan prasarana lompat jauh tidak terawat.
- 5) Belum menunjukkan prestasi yang optimal, terutama pada nomor lompat jauh.

## **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas bahwa masalah yang akan di teliti terbatas pada : Pengaruh latihan lompat kotak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 tanjung batu kabupaten ogan ilir.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan diteliti adalah “apakah terdapat pengaruh latihan lompat kotak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 tanjung batu kabupaten ogan ilir.”

## **1.5. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat pengaruh latihan lompat kotak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 tanjung batu kabupaten ogan ilir.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Dapat dijadikan sebagai bahan pedoman bagi guru-guru mata pelajaran PENJASKES khususnya pada olahraga lompat jauh.
2. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk laporan akhir mendapatkan gelar strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan hasil lompat jauh..
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan.
4. Sebagai masukan untuk peneliti yang berikutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang: UNSRI.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Jakarta : PT.Rineka cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendall/Hunt Publishing.
- Faiz, al (2011). *Pengaruh interval training terhadap kemampuan daya tahan aerobic pada siswa SMK Az-zawiyah tanjung batu kabupaten ogan ilir tahun ajaran 2011-2012*. Skripsi, Palembang : FKIP Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia.
- Harsono (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*, Jakarta : Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Herman (2009). *Pengaruh latihan push-up terhadap hasil push dalam permainan hockey pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya*. Skripsi, Indralaya : FKIP Universitas Sriwijaya.
- <http://pkr-ikor.com?file=article&mode=latihan&id=105>/Diakses 04 Mei 2012
- <http://artikelolahrag.blogspot.com/2012/10/artikel-olahraga-lompat-jauh.html>
- <http201065056aditya.blogspot.com201101struktur-jaringan-lunak-pembentuk.html>
- Jazaudin (2008). *Pengaruh latihan lari sprint 40 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra di SMP Negeri 2 Inderalaya Selatan*. Skripsi, Inderalaya : FKIP Univesitas Sriwijaya.
- Maryani, Eli.dan Husdarta, Jaja Suharja (2010). *Praktisi belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*, Jakarta : Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.
- Mery, Jhon. 2008. *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Lompat Jauh Siswa Kelas VII SMP Negeri 18 Palembang*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- Setiawan, roni (2010). *Hubungan kecepatan lari 50 meter, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot punggung terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII putra SMP Negeri 1 Inedralaya Induk*. Skripsi, Indralaya : FKIP Universitas Sriwijaya.
- Soetriono.dan Hanafie, rita (2007). *Filsafat ilmu dan metodologi penelitian*, Yogyakarta : C.V ANDI OFFSET

Sukirno (2012). *Dasar-dasar atletik dan latihan fisik*, Palembang : Universitas Sriwijaya.

Widjaja, Surja. 1998. *Kinesiologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.