

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT BERJINGKAT TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02
PALEMBANG**

Sekripsi Oleh :

SRIWIJAYA YANTO

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806037

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

2 07

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT BERJINGKAT TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI-02
PALEMBANG**



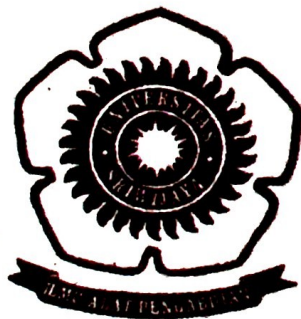
Sekripsi Oleh :

SRIWIJAYA YANTO

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806037

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

5
796.432.07
SM
P
2012



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

PENGARUH LATIHAN LOMPAT BERJINGKAT TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 PALEMBANG

Skripsi oleh:

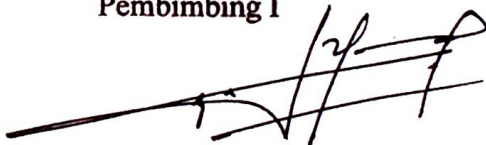
Sriwijaya yanto

Nomor Induk Mahasiswa: 06097806037

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

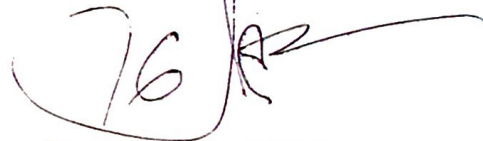
Disetujui,

Pembimbing I



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP 196303081987021002

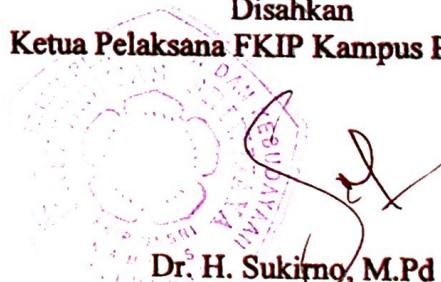
Pembimbing II



Drs. Giartama, M.Pd
NIP 195707021985031001

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. H. Sukirno, M.Pd
NIP 195508101983031005

Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 9 Juni 2012

TIM PENGUJI

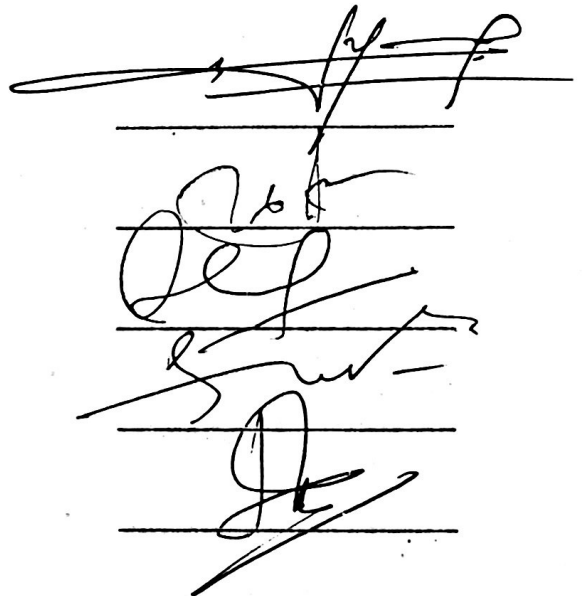
Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd

Anggota : Dra. Hartati, M.Kes

Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes



Palembang, 28-6 2012

Diketahui oleh:
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan Untuk :

- *Puji Syukur Kepada ALLAH SAW*
- *Shalawat Serta Salam Kepada Nabi Muhammad SAW.*
- *Istri dan Bunda Yang Tercinta, Anak-anak tersayang Untuk, Semua Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan kepadaku, serta Yang Tak Pernah Lelah Mendo'akanku.*
- *Adik-adik ku, Semua keluarga besar yang mendo'akan dan mengharapkan keberhasilanku.*
- *Seluruh Dosen Penjaskes yang telah membimbing, mengajar, dan membagi ilmunya kepadaku.*
- *Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SGO dan Kuliah Yang Selalu Bersama Dalam Suka dan Duka*
- *Kepala Sekolah, Guru, Staf, dan Siswa-siswi Di SD Negeri 02 Palembang*
- *Seluruh teman-teman ku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unori Tercinta.*
- *Almamater Ku Tempat Aku menimba Ilmu, semoga semakin harum namanya dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.*
- *MOTTO Penjaskes "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".*

MOTTO :

- *Tiada Harta Simpanan yang Lebih Bermanfaat dari pada Ilmu dan Tiada Kemuliaan yang Lebih Mulia dari pada Kemurahan Hati (Al-hadist)*
- *Isilah Hari Ini dengan Ilmu yang Bermanfaat dan Amat Sotek dan Jangan Tunda Besok. Hingga Lepas Waktumu Sekarang dan Menjadi Hari Kemarin dan Tidak Akan Kembali Selamanya.*
- *Berusaha Berjuang dan Bordo" a*
- *Kesuksesan itu Bukan Kewajiban Tetapi Mencoba Sukses Merupakan Kewajiban.*
- *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta, Shalawat dan Salam selalu kita curahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarga-nya, para sahabat-nya juga bagi para pengikut-nya, hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk 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 Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Bapak Drs. Giartama, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada penguji, Ibu Dra Hartati, M.Kes, Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd dan Bapak Drs. Iyakrus, M.Kes Yang telah membantu masukan-masukan agar lebih baik skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Rektor Unsri, Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.APh.d, Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini dan taklupa kepada mbak Citra dan Pak Noto kami ucapkan beribu-ribu terima kasih yang selalu membantu kami dalam pengurusan administrasi demi kelancaran kami dalam menyusun skripsi.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Ibu Emiliya, SPd.M.M sebagai Kepala Sekolah saat penelitian, beserta guru-guru SD Negeri 02 Palembang, dan siswa SD Negeri 02 yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

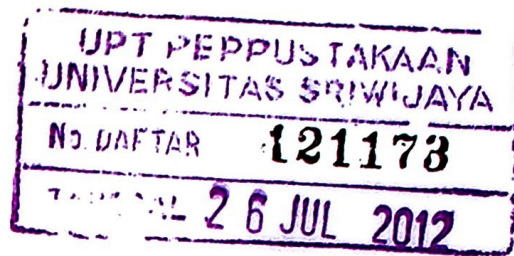
Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman, dan kedua orang tua yang pernah henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang Studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang,

2012

Penulis



DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah	2
1.3. Rumusan Masalah	3
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.5. Kegunaan Hasil Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2. Landasan Teori dan Hipotesis	4
2.1. Atletik	4
2.1.2. Pengertian Lompat Jauh	4
2.1.3. Pengertian Latihan	4
2.1.4. Prinsip Latihan	5
2.1.5. Aspek Latihan	6
2.1.6. Faktor yang mempengaruhi dan penghambat latihan lompat jauh.....	6
2.2. Hakikat Lompat Jauh	7
2.3. Faktor Kondisi Fisik Yang Mempengaruhi Kemampuan lompat jauh.....	11
2.4. Hakikat Lompat Berjingkat	12
2.5. Otot yang digunakan	14
2.6. Kerangka Berfikir	15
2.7. Hipotesis	16

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian	17
3.2. Populasi Penelitian	17
3.3. Sampel Penelitian.....	17
3.4. Variabel	17
3.5. Defenisi Operasional Variabel	17
3.6. Rancangan Penelitian	18
3.6.1. Teknik Sampling	18
3.7. Metode Pengumpulan Data	19
3.8. Analisa Data	20
3.8.1. Uji Normalitas Data	20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	24
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
4.1.2. Karakteristik Sampel	24
4.1.3. Deskripsi Data Pretest Kelompok Kontrol	24
4.1.4. Deskripsi Data Pretest Kelompok Eksperimen	26
4.1.5. Deskripsi Data Posttest Kelompok Eksperimen	28
4.1.6. Deskripsi Data Posttest Kelompok Kontrol	30
4.1.7. Pengaruh Lompat Jingkat Kelompok Kontrol	33
4.1.8. Pengaruh Lompat Jingkat Kelompok Eksperimen	34
4.1.9. Perbedaan Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kontrol setelah Latihan	35
4.2. Pembahasan Data Pretest, Posttest Kelompok Eksperimen	35
4.2.1. Pembahasan Data Pretest, Posttest Kelompok Kontrol	35
4.2.2. Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Jingkat Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	36

4.3. Uji Normalitas Data	36
4.4. Uji Homogenitas	37
4.5. Uji Hipotesis	37
4.6. Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	40
5.2. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA	41
----------------------	----

LAMPIRAN	42
----------------	----

DAFTAR TABEL

1. Sistem Ordinal Pairing	19
2. Data Pretest Hasil Lompat Jauh Kelompok Kontrol	25
3. Data Pretest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen	27
4. Data Posttest Hasil Lompat Jauh Kelompok Eksperimen	29
5. Data Posttest Lompat Jauh Kelompok Kontrol	31
6. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	33
7. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	34
8. Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jauh	36
9. Harga yang diperlukan untuk menguji homogenitas Kelompok Sampel menggunakan tes Barlett.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Urutan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	7
Gambar 2. Gerakan Awalan Lompat Jauh	8
Gambar 3. Gerakan Tolakan Lompat Jauh	9
Gambar 4. Gerakan Melayang Lompat Jauh	10
Gambar 5. Gerakan Mendarat Lompat Jauh	11
Gambar 6. Latihan Lompat Berjingkat	12
Gambar 7. Otot Penunjang Gerakan Lompat Jauh	15
Gambar 8. Dokumentasi selama penelitian	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperime.....	43
2. Kalender Penelitian.....	44
3. Program Latihan	45
4. <i>Program Latihan dan Test Lompat Jauh</i>	46
5. Jadwal dan Materi Latihan.....	47
6. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	53-54
7. Tabel Distribus.....	55
8. Foto-foto Penelitian.....	56
9. Usul Judul Skripsi.....	62
10. SK Pembimbing Skripsi.....	63
11. Surat izin Penelitian dari Unsri.....	64
12. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang.....	65
13. SK Melakukan Penelitian dari Sekolah.....	66
14. Kartu imbinganSkripsi.....	67

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan Lompat Berjingkat Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Palembang”.

Permasalahan yang diangkat Apakah ada Pengaruh Latihan Lompat Berjingkat Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Palembang? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lompat berjingkat terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa Kelas V SD Negeri 02 Palembang, Jumlah sampel penelitian ini 40 siswa putra dengan menggunakan teknik *random sampling* dengan teknik *ordinal pairing* . Dibagi menjadi 2 kelompok, 20 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 20 siswa sebagai kelompok kontrol. Sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan lompat dengan berjingkat dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes dari masing-masing variable. Analisis data menggunakan uji t. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat berjingkat terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 02 Palembang. Hal ini didapatkan dari hasil uji t dengan hasil $t_{hitung} = 3,1154 > t_{0,95(38)} = 1,68$. Nilai pada table taraf signifikan 5 %.

Dari Kesimpulan diatas, peneliti menyarankan kepada guru penjaskes agar dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan untuk pelaksanaan latihan di lapangan dan bahan penelitian selanjutnya.

Kata kunci : *Latihan lompat dengan berjingkat, hasil lompat jauh gaya jongkok*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani kuno sampai pada masa sekarang. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari, berdasarkan atas sejarah, atletik adalah sebagai ibu dari semua cabang olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan nalurinya untuk bergerak namun tetap memenuhi suatu disiplin dan aturan main (Prayogo :2000).

Olahraga atletik merupakan pelajaran yang diajarkan di SD Negeri 02 Palembang, dan nomor lompat jauh gaya jongkok, diajarkan pada kelas V. Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok banyak menemui hambatan-hambatan dalam melaksanakan pembelajaran di lapangan, diantaranya kurang terbentuknya koordinasi gerakan yang sempurna, sering terjadinya jatuh pantat pada saat mendarat, sehingga latihan tidak optimal.

Menurut Harsono. (1988), mengatakan bahwa usia yang paling baik mengembangkan fisik adalah pada usia dini, yaitu usia anak sekolah dasar (6-12 tahun). Dari hasil pengamatan peneliti, di SD Negeri 02 Palembang, siswa sangat antusias untuk berolahraga. Ini terlihat saat mereka mengikuti pelajaran penjasorkes di sekolah dan banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah, antara lain ekstrakurikuler bola voli mini, sepak bola, dan ekstrakurikuler karate. Namun ekstrakurikuler pada cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh tidak ada. Prestasi olahraga di sekolah ini untuk se kecamatan Ilir Barat I sudah baik, namun untuk cabang atletik nomor lompat khususnya lompat jauh belum mencapai hasil yang diharapkan. Menurut Syaifuddin, (1992 : 90). Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Karena lompat jauh termasuk

nomor lompat yang diperlombakan, maka diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi.

Pencapaian prestasi lompat jauh dapat dilakukan dengan latihan mengembangkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan lompat berjingkat, lompat naik turun bangku, lompat antar kotak bertingkat dan lain-lain, (Chu, 1992:45). Gerakan lompat berjingkat adalah suatu latihan melompat dengan berdiri satu kaki, sedangkan kaki yang satunya ditekuk kebelakang posisi tangan ditekuk disamping badan dan diikuti berjingkat dengan satu kaki secara berulang-ulang (Depdikbud, 1996:83).

Berdasarkan pengamatan peneliti dari hasil pembelajaran lompat jauh yang diikuti oleh siswa SD Negeri 02 Palembang, ketika sedang melakukan praktik olahraga yang dipandu guru penjasorkes dengan materi teknik gaya jongkok pada lompat jauh, ada beberapa siswa yang lompatannya kurang memuaskan karena hasil lompatan siswa masih sangat kurang, sering terjatuh pantat, koordinasi gerakan yang salah dan kurang jauhnya lompatan, berdasarkan uraian di atas, guru belum banyak memberikan variasi metode latihan, untuk itu perlu dilakukan penelitian dengan judul, “ **Pengaruh Latihan Lompat Berjingkat terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Palembang.**

Adapun alasan lain pemilihan judul tersebut di atas adalah sebagai berikut :

1. Lompat jauh merupakan materi kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
2. Pekan Olahraga Pelajar Daerah Sekolah Dasar
3. Metode latihan lompat berjingkat dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka peneliti dapat mencari indentifikasi masalah yang terjadi antara lain :

- 1.2.1. Prestasi Lompat jauh masih rendah
- 1.2.2. Sarana dan prasarana lompat jauh kurang memadai
- 1.2.3. Metode pembelajaran lompat jauh tidak bervariasi, penguasaan guru dalam Metode lompat jauh masih kurang

1.2.4. Teknik lompat jauh belum dikuasai siswa kelas V SD Negeri 02 Palembang/

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang salah dalam penelitian ini akan dibatasi hanya pada berpengaruh atau tidak latihan lompat berjingkat terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 02 Palembang.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka di rumuskan masalah sebagai berikut : “ Adakah Pengaruh Latihan Lompat Berjingkat terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Palembang.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah :
Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang berarti latihan lompat berjingkat terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 02 Palembang.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti, sebagai pengalaman dan acuan untuk membina atau melatih siswa dalam rangka meningkatkan lompat jauh.
2. Memberikan sumbangan pemikiran bagi guru dan pelatih atlit lompat jauh untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.
3. Bagi guru pendidikan jasmani, agar paham dan memiliki pengetahuan tentang macam-macam gaya, sehingga dapat membina siswanya untuk mencapai hasil maksimal pada cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaipudin Muhadi, 1992/1993 Pendidikan Jasmani dan kesehatan:Depdikbud
A.Carr. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Arikunto,2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:
Reneke Cipta
- Adisuyanto, *Seri Olahraga dan Kesehatan Pelajar*. Jakarta.. Grasindo
- Adi, Yusuf, 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Bompa, 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic
Performance*. Dubuqe, Iowa/Hunt Publishing Coompany.
- Bernhard, 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan
Loncat Galah*. Semarang: Terjemahan dari String Training Voor, Djeugh
- Depdiknas, 2000. *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi
Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta
- Donal A.Chu, 1992. *Playmetrik*
- FKIP, 2005. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, Inderalaya
- Kosasih, 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Kressindol
Jakarta
- Harsono. 1982. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta: Akademika
Pressindo
- KONI, 2000. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta : KONI
- Muhadi, 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Penerbit Departemen
Pendidikan Nasional
- Sudrajat, 2005. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*, Jakarta : CV. Pustaka Setia
- Suherman, 1999. *Atletik*, Jakarta: Depdikbud
- Suharsimi, 2007. *Metodologi Penelitian*. Jakarta
- Syaifuddin, 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Poerwo Darminto, 1984 : 606 *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta : Depdikbud
- Prayogo, 2000. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: Pengurus Besar PASI.