

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT NAIK TURUN BANGKU DI IRINGI
LAGU DENGAN IRAMA 4/4 TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH PADA
SISWA PUTRA KELAS VII MTS NEGERI 1 PALEMBANG.**

Skripsi Oleh

Herry Swarta

56061006011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2011

S
796.432 07
Her
p
2010

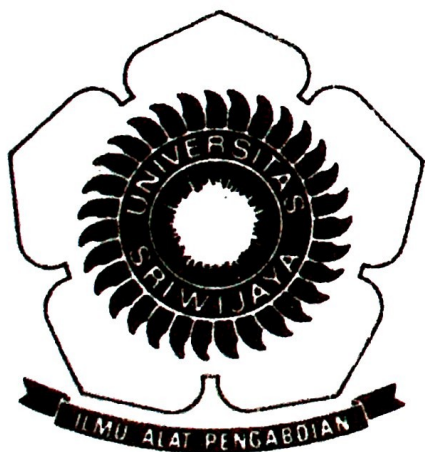
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT NAIK TURUN BANGKU DI IRINGI
LAGU DENGAN IRAMA 4/4 TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH PADA
SISWA PUTRA KELAS VII MTS NEGERI 1 PALEMBANG.**

Skripsi Oleh

Herry Swarta

56061006011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2011

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT NAIK TURUN BANGKU DI IRINGI
LAGU DENGAN IRAMA 4/4 TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH PADA
SISWA PUTRA KELAS VII MTS NEGERI 1 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Herry Swarta

Nomor Induk Mahasiswa 56061006011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata I

Pembimbing I

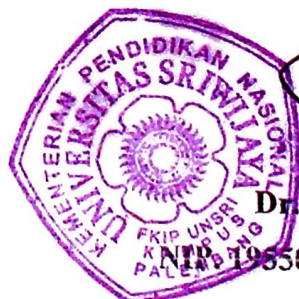
**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP. 196105281987021003**

Pembimbing II

**Drs. Sy.Muherman, M.Pd
NIP. 196105281987021001**

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus FKIP Palembang


Dr. Sukirno.
NIP. 196508101983031005

SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 21 Januari 2011

TIM PENGUJI

Ketua : Drs. Djumadhin Syafril, M.Pd.

(.....)

Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd.

(.....)

Anggota : Dra. Hartati, M. Kes.

(.....)

Anggota : Dr. Sukirno.

(.....)

Anggota : Drs. Meirizal, M. Kes.

(.....)

Palembang, Februari 2011

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- *Ibu dan Bapak tersayang yang senantiasa mendoakanku,*
- *Adik-adikku yang selalu mengharap kan keberhasilanku,*
- *Seluruh keluarga besar yang ada bersamaku.*
- *Dosen penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku.*
- *Teman-teman (wulan aulidara, ndah maharani, fedo rhiyusha, odont, rhini, uswa, lisa) yang memberikan bantuan, semangat dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- *Seluruh teman-temanku penjaskes universitas sriwijaya angkatan 2006, odont, adi, kak koko, iwan, sutris.*
- *Sahabat Loemoet, Sahabat baseball junior, dan semua sahabat masa SMA, yang selalu bersama dalam suka dan duka.*
- *Special thanks to Hesty Munaliza yang memberikan motivasi untuk slalu semangat*
- *Almamaterku.*

Motto :

- *Satu untuk semua, semua untuk satu.*
- *Kesempatan datang seperti awan, dan berlalu seperti angin. Oleh karena itu pergunakanlah kesempatan itu selagi tampak dihadapanmu.*
- *Try to Slow down,even in hard way I wanna play down*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd dan Drs. Sy. Muherman, M.Pd , sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs.Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

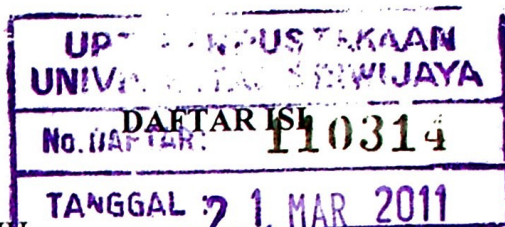
Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Hj. Yeni Sufri Yani, M.Pd.I selaku kepala sekolah MTs Negeri 1 Palembang, dan siswa MTs Negeri 1 Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Madrasah Tsanawiyah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Januari 2011

Penulis,

HS



UCAPAN TERIMA KASIH.....	Halaman v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Latihan.....	4
2.1.1. Prinsip-prinsip Latihan.....	4
2.1.2. Latihan Lompat Naik Turun Bangku.....	6
2.1.3. Beban Latihan.....	7
2.2 landasan Teori.....	
2.2.1 Lompat jauh.....	8
2.2.2 Teknik Lompat Jauh.....	9
2.2.2.1. Awalan.....	9
2.2.2.2. Tolakan.....	9
2.2.2.3. Melayang di Udara.....	10
2.2.2.4. Sikap Mendarat.....	10
2.3 Kerangka Berfikir.....	14
2.4 Hipotesis.....	14
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	15
3.2 Variabel Penelitian.....	15
3.3 Definisi Oprasional Variabel.....	15
3.4 Tempat dan Waktu Penelitan.....	16
3.5 Polulasi dan Sampel.....	18
3.5.1 Polulasi.....	18
3.5.2 Sampel.....	18
3.6 Rancangan Penelitian.....	19
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.8 Instrumen Tes Lompat Jauh.....	21

3.9 Program Latihan.....	23
3.10 Teknik Pengolahan Data.....	25
3.10.1 Uji Normalitas.....	25
3.10.2 Uji Homogenitas.....	27
3.10.3 Uji Hipotesis.....	27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Karakteristik Subjek.....	28
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
4.1.2. Karakteristik Sample.....	29
4.1.3. Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat jauh Kelompok Eksperimen.....	29
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat jauh Kelompok Kontrol.....	29
4.1.5. Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat jauh Kelompok Eksperimen.....	30
4.1.6. Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat jauh Kelompok Kontrol.....	30
4.1.7. Deskripsi Data Hasil lompat jauh kelompok Experiment dan kelompok kontrol.....	30
4.1.8. Uji Normalitas Data.....	31
4.1.9. Uji Normalitas Pretest Kelompok Experiment.....	31
4.1.10 Uji Normalitas Pretest Kelompok Kontrol.....	35
4.1.11 Uji Homogenitas.....	39
4.1.12. Uji Hipotesis.....	40
4.2 Pembahasan	43
4.1.1 Pembahasan data pretest dan posttest lompat jauh kelompok kontrol.....	43
4.2.2 Pembahasan data pretest dan posttest lompat jauh kelompok exsperiment	44
4.2.3. Pembahasan Analisis hasil Peningkatan lompat jauh kelompok exsperiment dan kelompok kontrol.....	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN..... 46

5.2 SARAN..... 47

DAFTAR PUSTAKA..... 48

LAMPIRAN..... 49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gerakan Lompat Naik Turun Bangku.....	7
2. Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	11
3. Otot-otot Utama Yang Terlibat Dalam Penelitian Ini.....	12
4. Alat dan Fasilitas Instrumen Latihan.....	58
5. Pelaksanaan Latihan.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Kalender Penelitian	47
2. Data Pretest dan Posttest Lompat Jauh Kelompok Kontrol.....	48
3. Data Pretest dan Posttest Lompat Jauh Kelompok Eksperiment.....	49
4. 53Pengolahan data Posttest kelompok Eksperiment.....	54
5. Pengolahan data Posttest kelompok Kontrol.....	57
6. Daftar Pelaksanaan Seminar Proposal.....	60
7... Surat Keputusan Pembimbingan Skripsi.....	62
8... Surat Izin Kementrian Agama Kantor Palembang.....	63
9... Surat Izin Penelitian	64
10. Usul Judul Skripsi.....	65
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitia.....	66
12. Kartu Bimbingan Skripsi.....	67

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Diiringi Lagu Dengan Irama 4/4 Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VII MTs Negeri 1 Palembang”.

Permasalahan yang diangkat Apakah latihan naik turun bangku dengan menggunakan irama 4/4 berpengaruh signifikan terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VII MTs Negeri 1 Palembang ?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarkah pengaruh latihan naik turun bangku diiringi lagu dengan irama 4/4 terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra MTs Negeri 1 Palembang.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra MTs Negeri 1 Palembang, jumlah sampel penelitian ini 60 siswa putra menggunakan teknik random sampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelas eksperimen dan 30 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan naik turun bangku dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu kelas tanpa naik turun bangku.

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 6,93 > t_{tabel} = 2,002$. Dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jauh. Dan terima H_a yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun bangku terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VII MTs Negeri 1 Palembang.

Kata-kata kunci: *Latihan lompat naik turun bangku, Peningkatan hasil lompat jauh.*

BAB I PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Pembelajaran Penjas merupakan salah satu muatan pendidikan dalam segala jenjang tingkatan pendidikan. Selain untuk keseragaman materi pendidikan, juga merupakan salah satu metode pencapaian sasaran pendidikan atau berusaha mencapai suatu taraf prestasi tertentu. Hal ini ditandai dengan sering diadakannya kejuaraan atau pertandingan yang mengikut sertakan pelajar dan memperlombakan cabang-cabang olahraga yang di antaranya adalah atletik yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.

Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan. Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan. Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan prinsip latihan. Cabang olahraga lompat jauh, dimulai dengan awalan lari cepat dan tolakan (power tungkai) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Naik turun bangku merupakan

bagian dalam latihan daya ledak otot tungkai. Gerakan Naik turun bangku adalah gerakan naik ke atas bangku dan turun kembali ke bawah.

Dalam pembinaan latihan para atlit sering mengalami kejenuhan, hal ini disebabkan oleh metode latihan yg monoton. Oleh karena itu para pelatih harus pandai dalam memberikan bermacam variasi latihan.

Berdasarkan pengamatan pada waktu pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh, rata-rata hasil lompatan siswa putra kelas VII MTS N 1 Palembang belum maksimal, salah satu faktor penyebabnya rendahnya *power* tungkai yang dimiliki siswa. Oleh sebab itu untuk mendapatkan hasil lompatan yang lebih jauh diperlukan latihan daya ledak otot tungkai. Adapun latihan otot tungkai adalah sejenis latihan dengan bentuk plyometrik. Maka dari itu peneliti tertarik untuk memberikan latihan plyometrik naik turun bangku.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pencapaian prestasi lompat jauh dipengaruhi berbagai faktor-faktor dalam latihan, antara lain adalah pada jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak (*power*) tungkainya. Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti "Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku diiringi lagu dengan irama 4/4 terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra kelas VII MTS NEGERI 1 PALEMBANG.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah latihan naik turun bangku diiringi lagu dengan irama 4/4 berpengaruh signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII MTS Negeri 1 Palembang?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini hanya meneliti berpengaruh atau tidaknya latihan naik turun bangku diiringi lagu dengan irama 4/4 terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VII MTS Negeri I Palembang.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarkah Pengaruh latihan lompat naik turun bangku menggunakan musik dengan irama 4/4 terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII MTS Negeri 1 Palembang.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

- 1.5.1 Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan lompat jauh yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam mengajar lompat jauh.
- 1.5.2 Sebagai bahan pembandingan terhadap faktor-faktor lain yang ada kaitannya dengan peningkatan hasil lompat jauh.
- 1.5.3 Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu guru pendidikan jasmani maupun pelatih olahraga untuk menerapkan bentuk latihan yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: diktat.
- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang: diktat.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Dasar-dasar Evakuasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darminto, Poerwo. 1992. *Olahragapilihanatletik*. <http://www.google.com/Poerwo.1992.Olahragapilihanatletik.Depdikbud>. Diakses tanggal 21 Agustus 2010.
- Hadisasmita, Yusuf dan Yudi Sumaryadi. 2000. *Kinesiologi*. Depdiknas.
- Hiromi, Saito, dkk. *Teori dan latihan Untuk Atlet Junior*. PB PERBASASI bekerja sama dengan Jica Junior Expert.
- Riyadi, Tamsir. 2001. *Pembelajaran Atletik*. <http://www.elvinmiradi.com/Tamsir.1995.Pembelajaranatletik.pdf>. Jakarta Pusat.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. <http://www.elvinmiradi.com/Sajoto.1995.Peningkatandankekuatanfisikolahra>.html. Semarang: Dahara prize. diakses Tanggal 21 Agustus 2010
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan Kesehatan Kondisis Fisik dalam Olahraga*. <http://www.elvinmiradi.com/Sajoto.1995.Peningkatandankekuatanfisikolahra>.html. Semarang. Dohara prize.
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistika*, Edisi V. Bandung: Tarsito.
- Syarifudin, Aip dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifudin, Aip dan Yusuf Hadisasmita. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen pendidikan dan Kebudayaan.
- Zainuddin. 1988. <http://www.Kono.or.id/files/documents/journal/analisibiomekanikalompatjauh.pdf>. Bandung. Diakses Tanggal 21 Agustus 2010.