

**PENGARUH LATIHAN *HOP STEP AND JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS VIII SMP NEGERI 3
TANJUNG RAMAN PRABUMULIH**

SKRIPSI OLEH:

APROMA DHONI

Nomor Induk Mahasiswa : 06071006017

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



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

2011



**PENGARUH LATIHAN *HOP STEP AND JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS VIII SMP NEGERI 3
TANJUNG RAMAN PRABUMULIH**

S.
796.432.07.
Apr
p
2012.

SKRIPSI OLEH:

APROMA DHONI

Nomor Induk Mahasiswa : 06071006017

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2011

**PENGARUH LATIHAN *HOP STEP AND JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS VIII SMP NEGERI 3
TANJUNG RAMAN PRABUMULIH**

SKRIPSI OLEH :

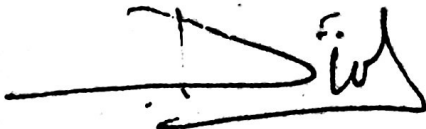
APROMA DHONI

Nomor Induk Mahasiswa : 06071006017

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

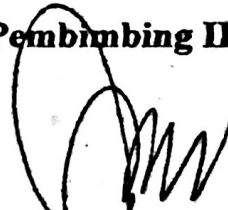
**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

Pembimbing I



Dr. Darmawijoyo, M. Si.
Nip.196508281991031003

Pembimbing II



Dra. Hartati, M. Kes
Nip.196006101985032006

Mengetahui, Indralaya, 30 November 2011
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
Nip. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari ; Rabu

Tanggal : 09 November 2011


TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Darmawijoyo, M.Si.



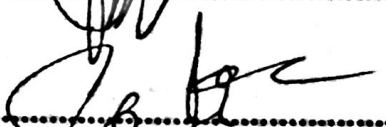
.....

Sekretaris : Dra. Hartati, M. Kes.



.....

Anggota : Drs. Giartama, M. Pd.




.....

Anggota : Drs. Syamsuramel, M. Kes.




.....

Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes.



.....

Mengetahui, 30 November 2011
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
Nip. 195601241984031001

Skripsi ini Kupersembahkan Kepada:

- ❖ *Kedua orang tuaku tercinta, terima kasih atas semua kasih sayang, kesabaran, peluh keringat, dan doa yang selalu kalian panjatkan demi keberhasilanku.*
- ❖ *Ayah utih dan Ibuk (RH), terima kasih untuk semua bimbingan, dukungan, dan doa yang telah kalian berikan selama ini.*
- ❖ *Wak ibuk dan wak ayah yang turut memberikan doa dan dukungan selama ini.*
- ❖ *Saudara-saudaraku tersayang, yunda Geris Tiawati, kak Yopi, kak Sony, yunda Nurhidayani dan adikku Dillah yang selalu mendukung dan mengharapkan keberhasilanku, terima kasih atas bantuan dan doa kalian selama ini.*
- ❖ *Kelima keponakanku yang lucu-lucu, Arini Alfahidayah, Nursidah Alfiani, Zahra, Faiz Kustiawan dan Ummi.*
- ❖ *Keponakanku yang cantik dan ganteng Fina Nailatul Iza dan Ibrahim Ajiz.*
- ❖ *Sepupuku yang cantik-cantik, cek Tika, cek Tinik, Renny, Erna, Yanti, dan semua yang tidak dapat disebutkan satu persatu.*
- ❖ *D^o QiQi yang tercinta, terima kasih untuk semua dukungan, pengorbanan, kasih sayang, kebersamaan, serta kesetiaan yang telah diberikan selama ini.*
- ❖ *Bibinda Yulana, mamanda, serta Rizka, terimakasih atas bantuannya selama ini.*
- ❖ *Sepupuku di Pagar Alam, kak yus, yogi, Resti, Andis, Winda, Aldi, dan teman-temanku, Ismi, Yiti, madi, dan eeng.*
- ❖ *Kedua ayuk ipar dan kakak iparku, yunda Titin, yunda Tutik, bang hery dan kak manda terima kasih untuk doa dan bantuan kalian.*
- ❖ *Buat Rizka, Arin dan Asro terima kasih atas bantuan dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- ❖ *Buat A'Endie, A'Ayeb, A'Saad, A'Jonk dan A'Aconk, terima kasih banyak atas motivasi dan bantuannya selama ini, terus semangat ya kawan, tak ada manusia yang tak dapat cobaan, jadikan cobaan dan rintangan sebagai penghubung kesuksesan, amien cayoo be....*

- ❖ *Buat teman-teman seperjuanganku Aanz, Cepy, Amrius, Ayeb, Saad, Aconk, Bjonk, Bamz, Alvin, Jutri, Jefri, Likhon, Faisal, Ryan, Ridho, Happy, Fitri, Hikma, Dwi, Eta, Asro, Rini, Kika, Warwan, Indro, Maulana, Andre N, Kabuto, Fathan, Fery, Gunadi, Mirza, Hendie, Theo, Wirangga, Azwar, David, Gulu, Arif S, Solehan, Deni, Febriansyah, Maizan, Bayu, Rendy, Soga terima kasih banyak atas dukungannya selama ini, menjalin persahabatan dengan kalian hadiah terindah dalam hidupku, disini aku mengenal arti persahabatan, susah senang, pahit manis telah aku rasakan bersama kalian semua, ibu kota indralaya kenangan manisnya selama kuliah, jagalah selalu kekompakan kita penjas'07, karna kita semua satu rumpun, satu rasa, satu keluarga dan satu untuk semua, semua untuk satu.*
- ❖ *Buat adik-adikku Ryan, Jendri, Novri (angling Darma), iskey, Iman, Reza, mail, dayat, Ayes, Anggi, Gia, Ayie, Ares, dan sora, teruslah berjuang raihlah apa yang engkau impikan, tunjukkan pada orang tua kalian bahwa kalian bisa, karena setiap orang tua menaruh harapan penuh kepada anaknya. Ingat kehilangan akan terasa setelah perpisahan terjadi.*
- ❖ *Seluruh teman-teman pendidikan jasmani dan kesehatan angkatan 2007, bagi yang belum selesai teruslah berjuang.*
- ❖ *Bagi adik-adik tingkatku 2008, 2009, 2010 dan 2011 teruslah berjuang, tunjukkan bahwa kita itu mampu dan bangunalahlah selalu rasa kekompakan kita, karna kita disini satu rumpun, satu keluarga dan satu untuk semua, semua untuk satu.*
- ❖ *Almamaterku.*

Motto :

- ❖ *Setetes keringat orang tuaku, seribu langkah majuku.*
- ❖ *Hak hamba adalah berusaha dan hak tuhan adalah menentukan.*
- ❖ *Terlepas dari sahabat kita semua memiliki visi dan misi yang lain.*
- ❖ *Kita disini..*
 - Satu rumpun*
 - Satu rasa*
 - Satu keluarga*
 - Satu untuk semua*
 - Semua untuk satu*
 - Itu kami, Penjaskes !!!*
- ❖ *Kehilangan akan terasa setelah perpisahan datang.*
- ❖ *Manfaatkan masa mudamu sebelum masa tuamu datang,*
Manfaatkan masa sehatmu sebelum masa sakitmu datang.

SURAT PERNYATAAN

Nama : Aproma Dhoni
Nim : 06071006017
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Hop Step And Jump* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Laki-Laki Kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih

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 ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

METERAI
TEMPEL



11C2DAAF118479290

ENAM RIBU RUPIAH

6000



Indralaya, Oktober 2011

Aproma Dhoni
14-09-11

Aproma Dhoni

UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan trima kasih kepada ibu Prof. Dr. Badia parizade, M.B,A sebagai rektor Unsri, Dekan Fkip Unsri Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D dan ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Drs. Waluyo, M.Pd, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan trima kasih kepada bapak Dr. Darmawijoyo, M.Si dan ibu Dra. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

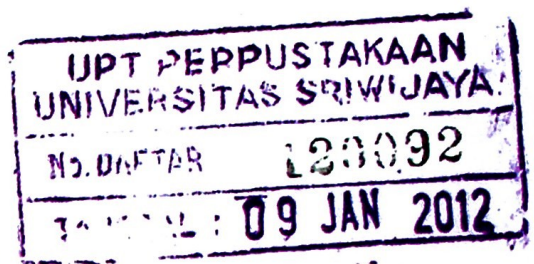
Selain itu penulis juga mengucapkan trima kasih: kepada bapak Drs. Iyakrus, M.Kes. bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd. bapak Drs Syamsuramel, M.Kes. bapak Drs. Syafarudin, M.Kes. bapak Drs. Afrizal, M.Kes. bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd. bapak Dr. Sukirno. ibu Prof. Dr. Dr. Hj. Fauziah N.K.Sp.RM.MPH. bapak Drs. Muhaimin. Ibu Dra. Marsyiem, M.Kes. bapak Drs. Giartama, M.Pd. bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes. bapak Drs. Arwinsyah, M.Kes. bapak Kating, dan juga kepada seluruh Staf pengajar yang telah memberikan pengetahuan dan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan trima kasih kepada Bapak A. Darmadi, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih, Bapak Budi Santoso, S.Pd selaku guru Penjaskes SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih dan siswa-siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Indralaya, November 2011

Aprama Dhoni



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
 BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Lompat Jauh	5
2.1.1 Teknik Lompat Jauh	6
2.2 Prinsip-Prinsip Latihan dan <i>Plyometrics</i>	8
2.2.2 Pengertian <i>Plyometrics</i>	9
2.2.3 Tujuan Latihan	9
2.2.4 Prinsip-Prinsip Latihan	10
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh	12
2.3 Latihan <i>Hop Step and Jump</i>	13
2.3.1 Pengertian Latihan <i>Hop Step and Jump</i>	13
2.3.2 Analisa Gerak	16
2.3.2 Kerangka Berpikir	16

2.4 Hipotesis	17
---------------------	----

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Variabel Penelitian	18
3.2 Definisi Operasional Variabel	18
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.3.1 Populasi Penelitian	19
3.3.2 Sampel Penelitian	20
3.4 Rancangan Penelitian	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	24
3.6 Teknik Analisis Data	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	28
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
4.1.2 Karakteristik Sampel	28
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen	29
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol	30
4.1.5 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen	31
4.1.6 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol	32
4.1.7 Deskripsi Data Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	33
4.1.8 Pengaruh Latihan <i>Hop Step and Jump</i> terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	34

4.1.9 Analisis Data	35
4.2 Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Sampel Populasi Penelitian	20
Tabel 3.2 Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat hasil Tes	22
Tabel 4.1 Jumlah Sampel dalam Penelitian	28
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	29
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	30
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	31
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	32
Tabel 4.6 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen	44
Tabel 4.7 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol	45
Tabel 4.8. Beda <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lompat Jauh Gaya Jongkok	8
Gambar 2.2 Gerakan <i>Hop Step and Jump</i>	15
Gambar 4.1 Diagram Batang Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	30
Gambar 4.2 Diagram Batang Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	31
Gambar 4.3 Diagram Batang Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	32
Gambar 4.4 Diagram Batang Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Kontrol	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup	56
Lampiran 2. SK Pembimbing	57
Lampiran 3. Usul Judul Skripsi	58
Lampiran 4. Pengesahan Persetujuan Seminar Proposal.....	59
Lampiran 5. Pengesahan Persetujuan Telah Diseminarkan Dan Direvisi	60
Lampiran 6. Permohonan Izin Penelitian	61
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian FKIP	62
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	63
Lampiran 9. Program Latihan	64
Lampiran 10. Foto – foto Penelitian di SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih	65
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Di SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih	70
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi	71

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Hop Step and Jump* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya jongkok Pada Siswa Laki-laki Kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh, dimana kebanyakan siswa masih mengalami kurang maksimalnya dalam melakukan lompat jauh sehingga hasil lompatan menjadi kurang maksimal. Dalam meningkatkan hasil lompat jauh dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan sebelum proses pembelajaran, salah satunya dengan memberikan latihan *hop step and jump*, yaitu latihan yang dilakukan dengan gerakan jingkat, langkah, dan lompat. *Hop step and jump* merupakan jenis latihan yang melatih kecepatan, kekuatan dan daya ledak yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih dengan jumlah populasi 142 siswa laki-laki, dengan jumlah sampel 60 siswa laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan sistem *ordinal pairing* dengan diberikan tes awal (*pretest*) kemudian hasil *pretest* dirangking dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 30 orang untuk kelas eksperimen dan 30 orang untuk kelas kontrol.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang terdiri dari *pre and posttest design* yaitu dengan melakukan tes awal dan tes akhir. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan lompat jauh dan analisa data menggunakan uji normalitas dan uji t. Hasil tes awal (*pretes*) menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki lompatan terjauhnya adalah 3,39 M dan lompatan terdekatnya 1,90 M dengan nilai rata-rata kemampuan lompat jauh 262,8. Sedangkan tes awal (*pretest*) kelompok kontrol menunjukkan lompatan terjauhnya adalah 3,38 M dan lompatan terdekatnya 1,90 M dengan nilai rata-rata kemampuan lompat jauh 262. Adapun hasil tes akhir (*posttest*) kelompok eksperimen menunjukkan bahwa lompatan terjauhnya adalah 4,00 M dan lompatan terdekatnya 2,52 M dengan nilai rata-rata kemampuan akhir lompat jauh 341,5 sedangkan tes akhir (*posttest*) kelompok kontrol menunjukkan bahwa lompatan terjauhnya adalah 3,39 M dan lompatan terdekatnya adalah 1,90 M dengan nilai rata-rata kemampuan akhir lompat jauh 263,7.

Setelah hasil data tes *pretest* dan tes *posttest* didapat, maka dilakukan uji normalitas sebagai syarat analisis data. Setelah diuji ternyata data *pretest* berdistribusi normal dan homogen. Kemudian data ini diolah dengan menggunakan uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 4,2 > t_{0,95 (58)} = 1,771$. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh latihan *hop step and jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih” dapat diterima. Artinya, ada pengaruh latihan *hop step and jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih.

Kata Kunci: Latihan *Hop Step and Jump*, Hasil Lompat Jauh.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang mempunyai fungsi untuk meletakkan dasar pengembangan aspek-aspek efektif, psikomotor, dan kognitif sebagai unsur yang menuju kepada pembinaan anak menjadi pribadi-pribadi yang utuh, sehat, segar, baik jasmani, rohani, maupun sosialnya. Melalui pendidikan di sekolah peserta didik diberikan banyak pengajaran mengenai ilmu pengetahuan dan keterampilan yang didapat melalui proses pembelajaran (Tirtarahardja, 1995:162). Dalam proses pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, aktivitasnya lebih banyak dilakukan di lapangan dibandingkan di dalam ruangan kelas. Hal ini sesuai dengan materi pada pembelajaran olahraga yang menuntut dilakukannya praktik dalam proses pembelajaran. Maka dari itu untuk mempraktikkan beberapa keterampilan permainan olahraga dibutuhkan sarana dan prasarana yang dimiliki sebuah sekolah agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan dapat mencapai setiap indikator pembelajaran. Pada cabang olahraga atletik nomor lompat yaitu lompat jauh, membutuhkan dukungan dari sarana dan prasarana yang harus dipenuhi oleh sekolah agar prestasi lompat jauh dapat dicapai. Tetapi prestasi lompat jauh juga dapat ditingkatkan dengan cara memberikan latihan-latihan sebelum proses pembelajaran lompat jauh. Dengan demikian pemberian latihan sebelum pembelajaran akan lebih meningkatkan prestasi yang akan dicapai disamping telah tersedianya sarana dan prasarana yang telah dipenuhi oleh sekolah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan observasi di SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih, menunjukkan bahwa sarana dan prasarana olahraga atletik lompat jauh cukup dipenuhi oleh pihak sekolah. Sarana dan prasarana tersebut meliputi, bak lompat, papan tolakan, meteran, dan perata pasir. Tetapi dalam proses pembelajarannya hanya menggunakan tehnik lompat jauh secara biasa tanpa diberikan

latihan-latihan khusus untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Dalam meningkatkan hasil lompat jauh dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan sebelum proses pembelajaran. Salah satunya dengan memberikan latihan *hop step and jump*, yaitu latihan yang dilakukan dengan gerakan jingkat, langkah dan lompat. *Hop step and jump* merupakan jenis latihan yang melatih kekuatan, kecepatan, dan daya ledak yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Dalam lompat jauh kecepatan dibutuhkan sebagai gerakan berturut-turut dari langkah yang dilakukan secara tepat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh. Sedangkan kekuatan merupakan unsur yang penting dalam melatih gerak karena kekuatan merupakan daya penggerak untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat melakukan tolakan yang tinggi. Dan daya ledak berfungsi sebagai tenaga lompat pada saat melakukan tolakan pada papan tolakan setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertikal sehingga memperjauh hasil lompatan. Berdasarkan penjelasan ini maka penulis memilih latihan *hop step and jump* sebagai cara untuk meningkatkan hasil lompat jauh.

Dalam upaya peningkatan prestasi pada pembelajaran atletik nomor lompat yaitu lompat jauh telah banyak diteliti dengan menggunakan berbagai macam latihan. Berdasarkan penelitian Karimah (2008:61) dalam skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Dengan Menggunakan Peti Lompat Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang” Bahwa penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan dari latihan lompat dengan menggunakan peti lompat terhadap hasil lompat jauh dengan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 16,7 cm. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen.

Sedangkan menurut penelitian Gustiani (2009:67) dalam skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari Sprint Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya” Menunjukkan pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan lari sprint terhadap kemampuan lompat jangkit dengan adanya

peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 0,33 atau 4,79% dari 6,955 menjadi 7,288. Sunaryadi, yadi dkk (2004:133) dalam penelitian mengenai “Analisis Teknik Lompat Jangkit Menggunakan *Computer –Assisted Vidio Sistem*” Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu pengambilan data yang dilakukan pada saat berlangsungnya pertandingan lompat jangkit pada PON XVI 2004 Palembang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jarak rata-rata yang dapat dicapai selama *fase Hop, Step, and Jump*, oleh para pelompat jangkit Indonesia adalah 4,75 M, 4,51 M, dan 5,65 M, dengan rasio 32% : 30% : 38%. *Fase* yang menghasilkan jarak lompatan terbesar dicapai pada *fase Jump*, jumlah langkah rata-rata yang dibuat pelompat jangkit Indonesia 18 langkah dan waktu total rata-rata yang digunakan pelompat adalah 06,42 detik.

Dari beberapa jenis penelitian diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa peneliti lebih banyak mengambil jenis latihan lompat untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa, dan peneliti juga lebih banyak memilih siswa laki-laki sebagai sampel penelitian hal ini dikarenakan siswa laki-laki mempunyai daya tahan fisik yang lebih kuat bila dibandingkan dengan siswa perempuan dan siswa laki-laki lebih mudah melakukan gerakan atau lebih aktif dibandingkan dengan siswa perempuan. Dalam mengikuti latihan yang diberikan, maka kondisi fisik merupakan faktor penting untuk meraih suatu keberhasilan dari latihan yang diberikan (Sajoto, 1988:16). Dalam meningkatkan hasil lompat jauh dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan khusus sebelum proses pembelajaran. Salah satunya dengan memberikan latihan *hop step and jump* yaitu latihan yang dilakukan dengan gerakan jingkat, langkah dan lompat. *Hop step and jump* merupakan jenis latihan yang melatih kekuatan, kecepatan dan daya ledak yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis akan mengadakan penelitian mengenai: Pengaruh Latihan *hop step and jump* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Laki-Laki Kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih.

1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dikatakan bahwa latihan *hop step and jump* dapat meningkatkan hasil lompat jauh. Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, maka penelitian ini perlu dibatasi. Pada penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan *hop step and jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah: Apakah Latihan *Hop Step and Jump* Berpengaruh Signifikan Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Laki-Laki Kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *hop step and jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih.
2. Untuk mengetahui peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raman Prabumulih.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah agar dapat menjadi masukan :

1. Bagi para pendidik, pelatih, dan pembina olahraga sebagai dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar atau melatih.
2. Bagi para peneliti lain dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Carr, Berry A. 2000. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Offset.
- Depdikbud. 1982. *Cara Mengajar Lari, Lompat, Lempar, dan Latihan Mobilitas*. Jakarta: Depdikbud.
- Gustiani, T.L. 2009. *Pengaruh Lari Sprint terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir*. Skripsi. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Harre, D. 1982. *Principles of Sport Training*, Interdruck Graphischer, leipzig
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hidayanto, D. 2009. *Pengaruh Latihan Lompat Jingkat Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang*. Skripsi. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Karimah, U. 2008. *Pengaruh Latihan Lompat dengan Menggunakan Peti Lompat Terhadap Hasil Lompat jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang*. Skripsi. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- KONI. 2000. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Prasindo.
- Kusmuyadi. 2000. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Grasindo.
- M.Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudrajat, Nanang. 2004. *Pendidikan Jasmani 1 untuk SMA kelas 1*. Jakarta: Bumi Angkasa.
- Suharsimi, Arikunto. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sunaryadi, Y., Sagitarius, dan Suntoda. 2004. *Analisis Teknik Lompat Jangkit Menggunakan Computer-Assited Vidio Sistem.Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Tirtarahardja, Umar. 1995. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- U.Jonath/E.Haag/R.Kreempel.1987. *Atletik1*. Jakarta: Rosda Jayapura.
- Wardani.2010. *Pengaruh Latihan Lari Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra SD NEGERI 1 Dan II Kencana Mulya Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim. Skripsi*. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Erlangga.