

PENGARUH LATIHAN *SPRINT* 30 METER TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 INDRALAYA.

Skripsi Oleh :

HERLIANSYA

Nomor Induk Mahasiswa 06111006001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2016

SURAT PERNYATAAN

Nama : Herliansya
Nim : 06111006001
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *sprint* 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya ádalah 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 di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Desember 2015

Herliansya

06111006001

*Dengan penuh rasa syukur kepada ALLAH SWT skripsi ini
kupersembahkan kepada :*

- *Kedua orang tuaku, ayahanda Riyadi dan ibunda Nurasih yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.*
- *Terima kasih kepada kakek dan nenek saya yang tak henti memberiku semangat dalam menyelesaikan perkuliahan ini.*
- *Terima kasih kepada bidadariku "S" yang selalu memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- *Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan mendoakanku.*
- *Semua sahabat-sahabatku mahasiswa Elevenjas 2011 Unsri yang selalu kompak, terima kasih atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.*
- *Kakak dan Adik tingkatku di Penjaskes unsri*
- *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*

Motto :

- *Selalu berbagi walau dalam keadaan sulit.*
- *Satu untuk semua, semua untuk satu.*
- *Dimana ada kemauan disitu ada jalan.*
- *Jadilah dirimu sebagai yang kau inginkan.*

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 Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE.. sebagai Rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Ibu Dr. Hartati, M. Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Sukirno . dan Ibu Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini, Sp, KFR, MPH sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini. Dan tidak lupa seluruh dosen-dosen pengajar di prodi penjaskes unsri.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Erika Erika Nirwana, S.Pd,M.Si. selaku Kepala Sekolah SMP N 1 Indralaya , Bapak Sugiarto selaku Guru Penjaskes SMP N 1 Indralaya serta para guru, staf TU dan siswa putra kelas VIII 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, Desember 2015

Penulis,

HR

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Batasan Penelitian	2
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.....	5
2.3 Pengertian Lari sprint.....	6
2.4 Pengertian Latihan	6
2.5 Prinsip Prinsip Latihan.....	7
2.6 Kerangka Berpikir.....	8
2.7 Hipotesis.....	8

BAB III METODE PENELITIAN	9
3.1 Jenis Penelitian.....	9
3.2 Variabel Penelitian	9
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	9
3.4 Rancangan Penelitian	10
3.5 Instrument Tes.....	10
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian	11
3.7 Populasi dan Sampel	11
3.8 Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	12
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	18
4.1 Hasil Penelitian	18
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	18
4.1.2 Karakteristik Sampel	18
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	19
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol	20
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Postest Kelompok Eksperimen	21
4.1.6 Deskripsi Data Hasil Postest Kelompok Kontrol	22
4.1.7 Deskripsi Data Perbandingan Pretest dan Postest Lompat jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	23
4.1.8 Uji Normalitas data	24
4.1.9 Uji Homogenitas	24
4.1.10 Uji Hipotesis	24
4.2 Pembahasan.....	25

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	27
5.1 Simpulan	27
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	8
Gambar 3. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	20
Gambar 4. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	21
Gambar 5. Histogram <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	22
Gambar 6. Histogram <i>Postest</i> Kelompok Kontrol	23

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Sampel Dalam penelitian.....	15
Tabel 2. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	20
Tabel 3. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	21
Tabel 4. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	22
Tabel 5. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Kontrol	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup	28
Lampiran 2. Analisis Data Penelitian.....	29
Lampiran 3 Analisis Uji Homoginitas	43
Lampiran 4 Tabel Chi Kaudrat	51
Lampiran 5 Tabel Distribusi T.....	52
Lampiran 6. Usul Judul	53
Lampiran 7 Telah Diseminarkan.....	54
Lampiran 8 SK Pembimbing.....	55
Lampiran 9. SK Dinas.....	56
Lampiran 10. SK Sekolah	57
Lampiran 11. SK Sidang.....	58
Lampiran 12. Izin Jilid.....	59
Lampiran 12. Program Latihan	60
Lampiran 13. Foto Penelitian.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 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. Dari 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. Dengan adanya latihan tambahan, diharapkan nantinya dari cabang lompat jauh bisa menorehkan prestasi untuk sekolah. Karena pada beberapa kali terakhir pelaksanaan pekan olahraga, para peserta yang mewakili SMP N 1 Indralaya 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. Berdasarkan hasil pengamatan pada saat melakukan observasi

ketika PPL di SMP N 1 Indralaya, 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 beberapa masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Siswa belum bisa berlari secara cepat pada saat melakukan awalan lari.
- 1.2.2 Siswa belum bisa mengatur langkah pada saat melakukan tolakan.
- 1.2.3 Siswa belum bisa mengeluarkan kemampuan mereka secara maksimal saat melakukan tolakan.
- 1.2.4 siswa belum bias melakukan tumpuan dengan tepat saat melakukan tolakan dipapan tumpuan.

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 putra kelas VIII SMP N 1 Indralaya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil uraian di atas, maka permasalahan yang akan diteliti ialah Apakah latihan lari sprint 30 meter dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP N 1 Indralaya ?

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 putra kelas VIII SMP N 1 Indralaya.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

- 1.6.1 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.
- 1.6.2 Bagi guru PENJAS dapat menambah wawasan tentang latihan lompat jauh.
- 1.6.3 Bagi sekolah dapat mencetak atlet atletik lompat jauh.
- 1.6.4 Bagi siswa untuk meningkatkan prestasi cabang olah raga atletik terutama lompat jauh.