

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 INDERALAYA
UTARA**

Skripsi oleh :

AAN PUTRA

06053124014



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2011

S
796.43207
Aan
P
2011.

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 INDERALAYA
UTARA**

Skripsi oleh :

AAN PUTRA

06053124014



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2011**

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA**

Skripsi oleh :

AAN PUTRA

06053124014

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pembimbing 1



Dra. Hartati, M.Kes

Nip. 196006101985032006

Pembimbing 2

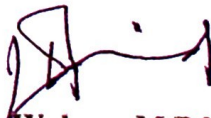


Dra. Marsiyem, M.Kes

Nip. 195312121982032001

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

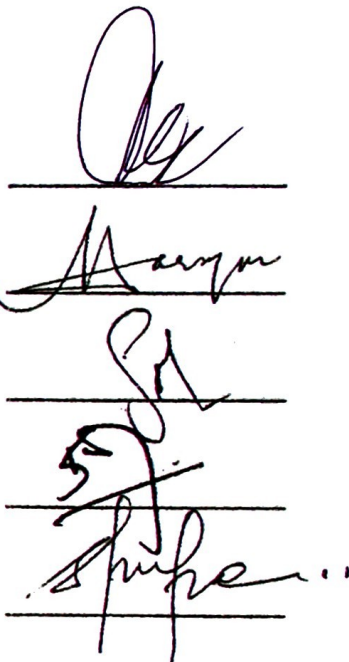
Nip. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

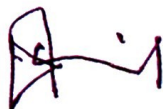
Hari : Rabu
Tanggal : 9 November 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Hartati, M.Kes
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes
5. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



Indralaya, 17 November 2011
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Waluyo, M.Pd
Nip. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aan Putra
NIM : 06053124014
Fakultas : FKIP/PENJASKES

Dengan ini menyatakan bahwa bahwa judul skripsi beserta ini ini adalah asli buatan saya sendiri tidak mencetak dari orang lain yang berjudul "Pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Inderalaya Utara" dan apabila skripsi saya ini mencetak dari skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi apapun.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

01 November 2011

Penulis,



Aan Putra

06053124014

“MOTTO”

“ Begitu banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan mereka tidak menyadari bahwa begitu dekatnya mereka dengan keberhasilan di saat mereka menyerah “

“Kupersembahkan Kepada” :

- ❖ Bapak dan Ibu (M. Yunus dan Rusdiana)*
- ❖ Saudaraku Ety Handayani dan Kaedah Arma*
- ❖ Teman terbaikku*
- ❖ Teman terkasih*
- ❖ Dan almamaterku*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbilalamin

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Inderalaya Utara”

Pliometrik merupakan latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Pliometrik dilakukan dengan melakukan gerakan lompat-lompat dengan satu kaki atau dua kaki, baik tanpa rintangan maupun dengan rintangan, namun pada penelitian ini latihan pliometrik yang berupaya pada peningkatan jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok adalah dengan menggunakan metode melompati halangan.

Dengan menggunakan latihan pliometrik melompati halangan ini penulis mengharapkan bahwa dengan metode latihan ini akan dapat meningkatkan kemampuan lompatan siswa terutama dalam olah raga lompat jauh gaya jongkok. Adapun siswa putra SMP Negeri 2 Inderalaya Utara yang dilatih melompati halangan berupa kardus selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu mengalami perubahan dalam jarak lompatan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan sangat bermanfaat.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagian syarat yang harus dipenuhi dalam menempuh studi S-1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Proses pembuatan skripsi ini sangat melibatkan bantuan dan kerja sama begitu banyak pihak, secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Parizade, M. B. A. selaku Rektor Universitas Sriwijaya. .
2. Bapak Prof. Tatang Suhery, Ma. Ph. D selaku Dekan Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Dra. Hartati, M.Kes. selaku pembimbing I serta Dosen Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang diselah kesibukannya sebagai dosen telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis dan sekaligus memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Marsiyem, M. Kes. selaku pembimbing I serta Dosen Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang didalam rutinitasnya sebagai dosen maupun dalam kesibukan sehari-harinya telah bersedia memberikan bantuan, arahan, dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, terimah kasih atas pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
7. Kepada Staf dan karyawan Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan terima kasih untuk bantuannya selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
8. Kedua orang tua ku (M. Yunus Hasan dan Rusdiana) serta kedua saudaraku tercinta Eti Handayani dan Kaedah) yang senantiasa mendoakan, memperhatikan, mengingatkan serta memberikan dorongan dalam setiap langkahku sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Untuk teman – teman angkatan 2005 terima kasih untuk kebersamaannya selama ini.
10. Untuk Almamaterku
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan yang sangat berguna dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi diri penulis khususnya dan bagi semua pihak umumnya.

Amin.

Palembang 01 November 2011

Penulis,

Aan Putra

06053124014

DAFTAR ISI

UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

No. DAFTAR: 112670

TANGGAL: 23 NOV 2011

HALAMAN

Surat Pernyataan.....	i
Motto	ii
Kata Pengantar.....	iii
Ucapan Terima Kasih.....	iv
Daftar Isi.....	vi
Daftar Tabel dan Gambar.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
Abstrak.....	xii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Tujuan Penelitian.....	2
1.4. Manfaat penelitian.....	3

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Latihan.....	4
2.2. Pengertian Pliometrik.....	4
2.2.1. Prinsip-Prinsip Latihan Pliometrik.....	5
2.3. Pengertian Lompat Jauh.....	6
2.3.1 Faktor Kondisi Fisik Yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh.....	7
2.3.1.1. Kecepatan (Speed).....	7
2.3.1.2. Kekuatan (Strength).....	8
2.3.1.3. Ketepatan (Accuracy).....	8
2.3.1.4. Kelentukan (Flexibility).....	8

2.3.1.5. Daya Ledak (Muscular Power).....	8
2.3.1.6. Koordinasi (Coordination).....	9
2.4. Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	10
2.5. Hipotesa Penelitian.....	11
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1. Rancangan Penelitian.....	12
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	13
3.2.1. Tempat Penelitian.....	13
3.2.2. Waktu Penelitian.....	14
3.2.3. Teknik Sampling.....	14
3.3. Variabel Penelitian	15
3.4. Definisi Operasional Variabel.....	15
3.5. Populasi dan Sampel.....	16
3.5.1 Populasi Penelitian.....	16
3.5.2 Sampel Penelitian.....	16
3.6. Jenis Penelitian.....	16
3.7. Metode Pengumpulan Data.....	17
3.8. Teknik Analisa Data.....	19
3.8.1 Uji Normalitas Data.....	19
3.8.2 Uji Homogenitas.....	20
3.8.3. Uji Hipotesis.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	23
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	23
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	23
4.1.3. Deskripsi Data Hasil Pretes Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen.....	24
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Pretes Lompat Jauh Gaya Jongkok	

Kelompok Kontrol.....	25
4.1.5. Deskripsi Data Hasil Posttes Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen.....	26
4.1.6. Deskripsi Data Hasil Posttes Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol.....	27
4.1.7 Analisis Data Penelitian.....	29
4.1.7.1 Uji Normalitas.....	29
4.1.7.2 Uji Homogenitas.....	29
4.1.7.3 Uji Hipotesis.....	30
4.2. Pembahasan.....	31
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretes dan Posttes Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen.....	31
4.2.2 Pembahasan Hasil Pretes dan Posttes Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol.....	32
4.2.3. Pembahasan Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya Utara.....	33
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	36
5.2. Saran.....	37
 DAFTAR PUSTAKA.....	38

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Nama dan Tabel Gambar	Halaman
Tabel 1 Data Distribusi Frekuensi Hasil Pretes Kelompo Eksperimen.....	24
Tabel 2 Data Distribusi Frekuensi Hasil Pretes Kelompok kontrol.....	26
Tabel 3 Data Distribusi Frekuensi Hasil Posttes Kelompok Eksperimen.....	27
Tabel 4 Data Distribusi Frekuensi Hasil Posttes Kelompok Kontrol.....	29
Gambar 1 Histogram frekuensi pretes kelompok eksperimen.....	25
Gambar 2 Histogram frekuensi pretes kelompok eksperimen.....	26
Gambar 3 Histogram frekuensi postes kelompok eksperimen.....	28
Gambar 4 Histogram frekuensi pretes kelompok kontrol.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Biodata Penulis.....	40
Lampiran 2 Surat Keputusan Pembimbing.....	41
Lampiran 3 Usul Judul.....	42
Lampiran 4 Persetujuan Proposal.....	43
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	44
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Nasional.....	45
Lampiran 7 Foto Saat Penelitian.....	46
Lampiran 8 Program Latihan.....	50
Lampiran 9 Data.....	51
Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian.....	68
Lampiran 11 Kartu Bimbingan.....	69

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Inderalaya Utara ”. Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah latihan pliometrik (Lompat halangan) dapat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok terhadap siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Inderalaya Utara? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik (lompat halangan) terhadap siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Inderalaya Utara. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen sesungguhnya (true experimental). Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah semua siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inderalaya Utara, dengan jumlah sampel 42 siswa diambil berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan usia 13 tahun. Sampel melakukan pretest kemudian hasilnya dirangking berdasarkan yang terjauh hingga yang terdekat, dari hasil pretest sampel dibagi menjadi 2 dua kelompok dengan cara ordinal pairing, yaitu 21 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 21 siswa sebagai kelompok kontrol. Kenaikan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 0,26 dari 3,04 ke 3,30 sedangkan kenaikan rata- rata kelompok kontrol hanya sebesar 0,05 dari 3,00 ke 3,05 Kelompok eksperimen diberikan latihan lompat halangan mendarat dengan kedua kaki selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 inderalaya utara berpengaruh signifikan terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok, dilihat dari t hitung yang didapat lebih besar dari t tabel yaitu 4,22 sedangkan t tabel 1,68 dan dk = 40 atau 90 % sehingga bisa dirumuskan Sehingga $t_{hitung} = 4,22 > t_{0.95 (40)} = 1,68$

Kata-kata kunci : Latihan, Pliometrik, Lompat Halangan, Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan pendidikan merupakan bagian yang integral dari pembangunan nasional yang diarahkan menuju pada peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia seutuhnya. Sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, upaya pendidikan terutama pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dengan terencana, teratur dan berkesinambungan. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dengan waktu yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan metode dan kurikulum sebagai infrastrukturnya, sarana dan prasarana sebagai pendukungnya serta kesadaran dan kesabaran dari komponen pendidikan dalam pelaksanaannya.

Pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal atau sekolah sebagai salah satu bagian kurikulum pendidikan yang pelaksanaannya dilakukan secara intrakurikuler (pada jam sekolah) dan ekstrakurikuler (diluar jam sekolah). Dengan pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan dididik secara psikhis (mental dan motivasi), dan di didik secara fisik jasmani (*physical exercise*).

Olahraga sebagai media pendidikan juga memberikan arahan yang positif bagi perkembangan dan pertumbuhan jasmani, rohani, mental, sosial dan emosional secara serasi selaras dan seimbang bagi penggunaannya. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, berjalan dan melempar. Di samping itu atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga.

Banyak model latihan yang dapat dipakai untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VIII SMP N 2 Indralaya Utara, salah satunya



adalah latihan pliometrik (melompati halangan dan rintangan). Latihan ini merupakan suatu cara terbaik untuk meningkatkan kekuatan otot kaki.

Dalam kaitannya dengan penguasaan teknik lompat jauh maka latihan pliometrik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui latihan Hop-jump dengan modifikasi melompati gawang. Lompat jauh merupakan keterampilan melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Sedangkan latihan pliometrik atau lompat gawang adalah latihan dengan beberapa rintangan berbentuk gawang yang harus dilompati oleh pelari dengan demikian bahwa lompat gawang adalah gabungan antara lari dan lompat.

Dengan menggunakan latihan tersebut diharapkan dapat mengetahui seberapa besar “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya Utara”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “ Adakah pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya Utara dan apakah ada peningkatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya Utara? “

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah : “Untuk mengetahui seberapa besarkah pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya Utara

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Indralaya Utara maka manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Pelatih dan Guru Olahraga.

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi dan bahan pertimbangan berkaitan dengan pencapaian hasil dalam pelatihan lompat jauh gaya jongkok dengan penggunaan metode latihan pliometrik serta dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi pada seluruh cabang olah raga terutama lompat jauh.

2. Bagi Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara

Penelitian ini akan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih baik bagi siswa selama pelatihan lompat jauh khususnya dalam pelatihan lompat jauh gaya jongkok.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh di SMP Negeri 2 Indralaya Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin. 1995. *Maximal Heart Rate (Denyut Nadi Maksimal)*. Surabaya :
Program PascaSarjana Universitas Airlangga.
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta :
Rineka Cipta.
- Bompa.T.O. 1986. *Theory and methodology of Training. The Key To Athletic
Performance*. Dubuque, Kendal/Hurt Publishing.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta :
Balai Pustaka
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta :
Depdikut Dirjen Dikti P2LPTK
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistika II*. Yogyakarta : Andi
- Jerver, Jess. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik Untuk Coach, Atlit, Guru Olahraga
dan Umum*. Bandung : Pionir Jaya
- Kosasi, Engkos. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika
Presissindo.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA Kelas XI*. Surakarta
: Yudhistira
- Poerwodarminto. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Departemen
Pendidikan dan Kebudayaan

- Rinaldi, Alfian. 1999. *Perbandingan Pengaruh Latihan Pliometrik Memakai Kotak dan Latihan Step Up Berbeban Terhadap Peningkatan Kemampuan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai*. Tesis. Program Pasca Sarjana IKIP Bandung. Bandung.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Sudjana. 2005. *Metode statistika*. Bandung : Tarsito
- Suryabrata, Sumadi. 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Suharno, HP. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta
- Syarifuddin, Aip. Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan