

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL  
LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP  
NEGERI 2 INDRALAYA UTARA**

**Skripsi Oleh :**

**BASRI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061006029**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2010**



S  
796.43207

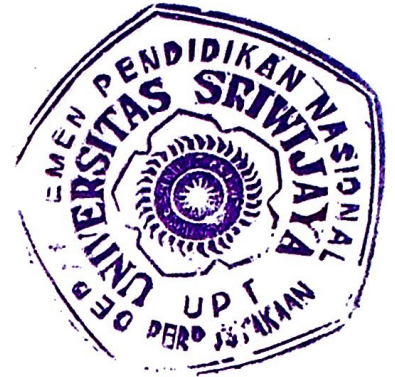
Bas

P

2010

e.101606

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL  
LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP  
NEGERI 2 INDRALAYA UTARA**



**Skripsi Oleh :**

**BASRI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061006029**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2010**

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL  
LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP  
NEGERI 2 INDRALAYA UTARA**

**Skripsi Oleh :**

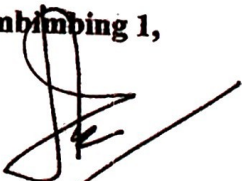
**BASRI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061006029**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

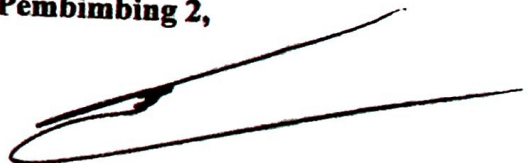
**Disetujui**

**Pembimbing 1,**



**Drs. H. I Yakrus, M.Kes  
NIP 196208121987021002**

**Pembimbing 2,**



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.  
NIP 195104211977101001**

**Disahkan**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



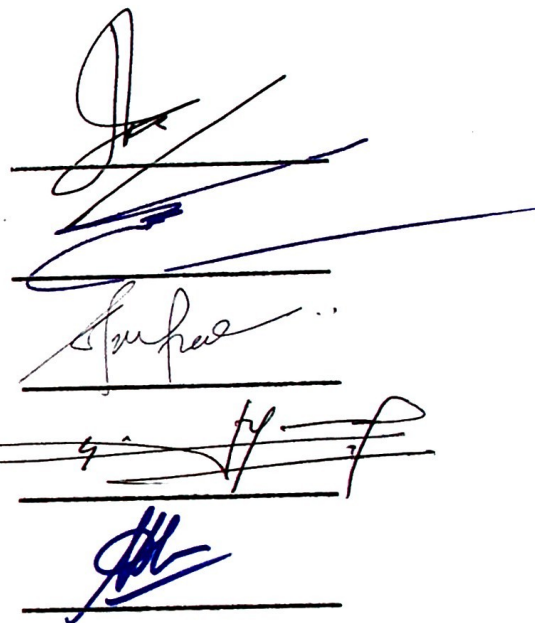
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 19 Juli 2010

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. H. Iyakrus M.Kes.
2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.P.d.
3. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes.
4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes.
5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.



Indralaya, Juli 2010

Mengetahui :  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan





### *Motto:*

- *Teruslah bermimpi sebelum menjadi kenyataan*
- *Jadikanlah mimpi itu sebagai jendela dunia dalam kehidupan*
- *Bukan karena pukulan yang ke seribu yang kuat, melainkan karena pukulan yang sebelumnya dan sebelumnya*
- *"Satu Untuk Semua Semua Untuk satu" (Penjaskes)*

### *Kupersembahkan Untuk:*

- *Kedua Orangtuaku (Ayah :Jalil dan Ibu :Ominah) Terhormat yang selalu mendoakan dan mmemberiku segalanya .*
- *Ayunda (Nurbasaroh) , Kakanda (Mansyur) , Adikku (Azis) yang telah mau mengalah demi keberhasilanku.*
- *Teman-teman ku sekosan(eplex, mi2n, rasyono, richard)*
- *Teman- teman seperjuangan ku (ander, caca, eplek, ricard, agung, hari, ardi, kurnia, wahyu, hendra, tole, dory, sep, lilik, iyek, sukma, rika, dewi, modon, aradal, haris, vimeh, dina, vites, lia, rudi, mas no, yusfi, mimin, muamar, denny, hans, petrus, fatu)*
- *Sahabatku yang telah membantuku dalam penyelesaian skripsi ini (meri yusmani, toyeb, mimin, dewi septaliza, kak rahmat)*
- *Orang yang telah mengisi kehidupanku sehingga penuh warna*
- *Teman PPL FKIP UNSRI di SMA Negeri 11 Palembang*
- *Kaka tingkatku dan adik-adikku tetaplah jaga kekompakan kita*
- *Guru, staf dan siswa di SMP Negeri 2 Indrealaya Utara Ogan Ilir*
- *Almamater ku*

## UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat-Nya, sehingga atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. 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 Inderalaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs.H.Iyakrus,M.Kes dan Bapak Drs.Djumadin Syafril,M.P.d. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Tatang Suhery, M. A.Ph.D, selaku Dekan FKIP UNSRI, Bapak Drs. Meirizal Usra, M. Kes, selaku Ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

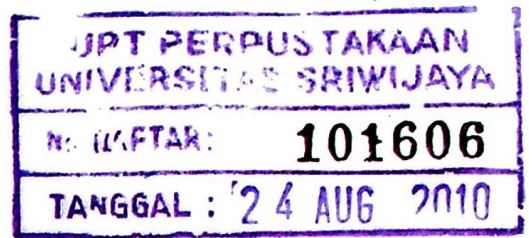
Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI, Bapak Drs. Gunawan Afta, selaku Kepala SMP Negeri 2 Inderalaya Utara kabupaten Ogan Ilir, Bapak Hidayatullah, S.Pd selaku Guru Bidang Studi Penjaskes di SMP Negeri 2 Inderalaya Utara kabupaten Ogan Ilir yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Juli 2010  
Penulis,

BS





## DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
2.1. Hakekat Latihan.....	4
2.1.1 Pengertian Latihan .....	4
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	4
2.1.3 Fungsi Latihan.....	5
2.2. Lompat Tinggi Gaya Gunting.....	6
2.2.1. Unsur- unsur Yang Mempengaruhi Hasil Lompat Tinggi.....	7
2.2.2. Teknik- teknik Dalam Lompat Tinggi.....	10
2.3. Latihan Naik Turun Bangku.....	10
2.3.1. Ketentuan Tes Naik Turun Bangku.....	11
2.4. Otot-otot Yang Berperan Penting.....	11
2.5. Kerangka Berpikir.....	14
2.6. Hipotesis.....	14

## **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian.....	15
3.2. Variabel Penelitian.....	15
3.3. Defenisi Operasional Variabel.....	15
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	16
3.4.1. Populasi.....	16
3.4.2. Sampel.....	16
3.5. Tempat Penelitian Dan Pelaksanaan Penelitian.....	17
3.5.1 Tempat Penelitian.....	17
3.5.2 Pelaksanaan Latihan.....	17
3.6. Rancangan Penelitian.....	18
3.7. Pelaksanaan Penelitian.....	18
3.8. Program Latihan Naik Turun Bangku.....	19
3.9. Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.10. Teknik Analisa Data.....	20
3.10.1. Uji Normalitas Data.....	20
3.10.2. Uji Hipotesis.....	22

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.2. Analisa Data.....	28
4.2.1. Uji Normalitas Data .....	28
4.2.2. Uji Homogenitas .....	28
4.2.3. Uji Hipotesis.....	29
4.2.4. Analisis Varians.....	30
4.3. Pembahasan.....	31



<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>33</b>
5.1. Kesimpulan .....	33
5.2. Saran .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>36</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Dengan Cara Ordinal Pearing.....	17
2. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	24
3. Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	24
4. Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol .....	25
5. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	26
6. Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	26
7. Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	27
8. Statistik Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	28
9. Kesimpulan Anava.....	30



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Awalan Tiga Langkah.....	7
2. Teknik Tolakan.....	8
3. Gerakan Kaki Menggantung Pada Saat Di Atas Palang .....	9
4. Gerakan Naik Turun Bangku.....	11
5. Otot Rectus Femoris.....	12
6. Otot Yang Menggerakkan Tungkai Bawah .....	13
7. Otot Tibia Anterior Sisi Extensor Dari Tungkai Kanan.....	13
8. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	25
9. Diagram Batang Frekuensi Pretest kelompok Kontrol.....	25
10. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	27
11. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Analisis Data Penelitian (Uji Normalitas Data).....	36
2. Uji Homogenitas.....	50
3. Uji Hipotesis.....	53
4. Analisis Varians .....	58
5. Program Latihan.....	62
6. Hasil Kemampuan Maksimal Latihan Naik Turun Bangku.....	68
7. Surat-Surat Penelitian .....	69
8. Foto-foto Penelitian.....	76



## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswa Putra Kelas VIII di SMP N 2 Indralaya Utara.” Masalah dalam penelitian ini yaitu adakah Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswa Putra Kelas VIII di SMPN 2 Indralaya Utara. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswa Putra Kelas VIII di SMPN 2 Indralaya Utara. Jenis penelitian ini eksperimen sungguhan. Dengan populasi siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Inderalaya Utara tahun ajaran 2009-2010 yang berjumlah 42 siswa. Menggunakan penelitian total sampling yang berjumlah 42 orang siswa putra dibagi 2 kelompok dengan cara ordinal pairing yaitu 21 orang sebagai kelompok Eksperimen yang diberi perlakuan Latihan Naik Turun Bangku dan 21 orang sebagai kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan. Instrument yang digunakan adalah Tes Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Gunting. Kelompok eksperimen diberi Latihan Naik Turun Bangku Selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas latihan 60% DNМ. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan naik turun bangku mempengaruhi hasil lompat tinggi gaya gunting siswa , dengan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 1,99 dari 109,55 ke 111,54. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas menggunakan tes *Bartlett* dan uji t. Hasil uji t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 4,84$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,68$  dengan  $dk=42$  dan  $\alpha=5\%$ , sehingga  $t_{hitung} = 4,84 > t_{tabel(0,95)(42)} = 1,68$  dengan demikian terdapat “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswa Putra Kelas VIII SMP N Indralaya Utara Utara Kabupaten Ogan Ilir”.

**Kata kunci :** *Latihan Naik Turun Bangku , Hasil Lompat tinggi Gaya gunting siswa.*





## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu hal yang paling utama dalam upaya meningkatkan mental maupun watak seseorang yang semakin lama semakin berkembang dan meningkat. Tak dapat dipungkiri lagi dewasa ini semua Negara berusaha untuk menjadi yang terbaik melalui olahraga, karena dalam olahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan.

Sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, kualitas latihan yang diberikan merupakan suatu hal yang sangat menentukan. Karena akan ada sebab dan akibat dari latihan tersebut, sehingga akan timbulah motivasi, dan disiplin mati dalam latihan tidak perlu diterapkan, (Soekarman,1989:1).

Bompa (1986) dalam bukunya bahwa latihan untuk mencapai prestasi merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang relatif lama, ditingkatkan secara progresif serta individu yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal tentu sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung. Faktor-faktor tersebut antara lain : 1) Tingkat kesegaran jasmani yang diperlukan untuk setiap cabang olahraga, 2) Keterampilan teknik dan taktik, 3) Masalah lingkungan dalam arti yang luas, 4) Kapasitas tubuh,dan 5) pengalaman bertanding, 6) Keberuntungan (Kosasih,1985:26). Selain faktor-faktor tersebut, usaha untuk mencapai prestasi olahraga sangat didukung pula oleh sarana dan prasarana olahraga seperti : lapangan olahraga yang memadai dan peralatan olah raga yang lengkap, selain itu pula perlu kemampuan para pembina dan pelatih. Erat kaitannya dengan upaya peningkatan prestasi tersebut maka perlu diadakan kegiatan mengolahragakan masyakat, serta memasyarakatkan olahraga.

Soekarman (1989:4) dalam bukunya menjelaskan bahwa dalam tahun1961 orang Amerika Serikat yang berolahraga berjumlah 30 juta orang. Dalam tahun 1997 jumlah ini meningkat menjadi 55 juta orang. Penelitian oleh Perrie dalam tahun 1978 dengan mendata jumlah anggota yang aktif dalam

perhimpunan-perhimpunan olahraga didapatkan angka 300 juta, yang pada waktu itu merupakan dua kali jumlah penduduk Amerika Serikat. Hal ini menandakan bahwa banyak penduduk yang mengerjakan olahraga lebih dari satu macam cabang olahraga saja.

Ini berarti bahwa minat untuk melakukan olahraga di negara-negara maju sangatlah besar bahkan mampu melebihi dari jumlah penduduknya. Mereka mampu melakukannya dua kali lebih banyak, sehingga mempengaruhi kondisi fisik yang semakin baik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer sehingga dilombakan baik tingkat regional maupun internasional dalam beberapa nomor. Nomor-nomor tersebut terdiri dari : nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dengan adanya kemajuan teknologi dibidang kesehatan maka akan dihasilkan berbagai peningkatan kemampuan yang akan mampu menciptakan trek rekor baru.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan olahraga untuk menuju kearah penciptaan prestasi diperlukan adanya suatu pedoman yang didasarkan dari aspek-aspek kondisi fisik yang sehat. Prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam waktu yang singkat tetapi memerlukan waktu proses pembinaan yang lama. Dengan kata lain untuk mencapai prestasi olahraga perlu pendidikan sedini mungkin, karena prestasi olahraga dapat diciptakan melalui peningkatan latihan bukan dilahirkan.

Cabang atletik khususnya lompat tinggi gaya gunting di daerah-daerah sudah dikenal, misalnya pada permainan tradisional lompat tali, secara tidak sengaja anak-anak yang bermain lompat tali sudah melakukan lompat tinggi gaya gunting. Sebagaimana dijelaskan oleh Syarifuddin (1993:76) bahwa lompat tinggi adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai ketinggian yang setinggi-tingginya. Namun teknik yang digunakan masih belum benar sehingga hasil lompatannya belum maksimal. Ini karena kurangnya pembina'an atau minat anak-anak untuk berlatih dan memilih cabang olahraga lain.



Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara, ternyata siswa putra di SMP tersebut memiliki postur tubuh dan panjang tungkai yang ideal. Tetapi setelah melakukan tes lompat tinggi gaya gunting, mereka tidak dapat melakukan lompatan yang maksimal. Karena menurut keterangan guru olahraganya ternyata faktor daya ledak dan akselerasi kaki saat melakukan gaya gunting yang menjadi masalah sehingga lompatan mereka tidak maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam hal ini penulis akan mengadakan penelitian mengenai : *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Gunting.*

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan di bawah ini :

1. Adakah Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 2 Indralaya Utara.
2. Seberapa besar pengaruh latihan naik turun bangku setelah diberi latihan selama 6 minggu.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Menarik hasil dari uraian permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat tinggi gaya gunting.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Bagi peneliti, untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat tonggi gaya gunting.
2. Untuk dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra. 2008. *Atletik Lari - Lompat – Lempar*. Yogyakarta. Pustaka Insan Madani.
- Benhard, Gunter. 1986. *Atletik*. Semarang : Dahara Prize.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Carr, Geryy.A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- [http://id.wikipedia.org/wiki/latihan\\_naik\\_turun\\_bangku](http://id.wikipedia.org/wiki/latihan_naik_turun_bangku)/Diakses tanggal 12 desember 2009.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : C.V Akademika Pressindo.
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Sma Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- PASI. 2006. *Peraturan Perlombaan Atletik*. 2006. Jakarta: Pengurus Besar PASI.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV. Haji Masagung.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistik*. Bandung: PT Tarsit.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT.Pustaka Karya Grafika Utama.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Syafril, Djumadin. 1998. *Statistika Terapan (Metode statistika)*. Palembang: IKIP Jakarta.
- Syarifudin, Aip. 1993. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehata*. Jakarta : Depdikbud.
- Universitas Sriwijaya. 2005. *Buku Pedoman Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*. Universitas Sriwijaya. Indralaya: Percetakan dan penerbitan Universitas Sriwijaya.
- Widjaja, Surja. 1997. *Kinesiologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Widya, Djumidar. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.