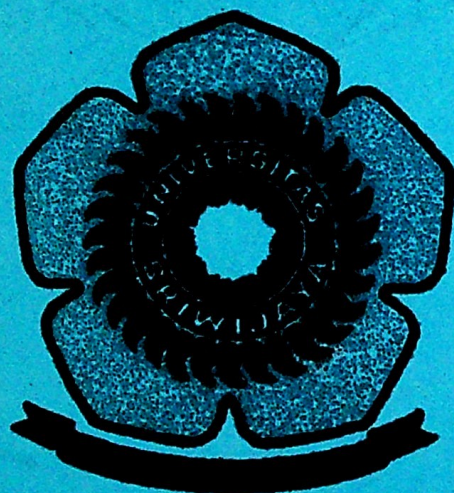


**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 75 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

AMIRUDIN

NIM : 56071006096



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

2011

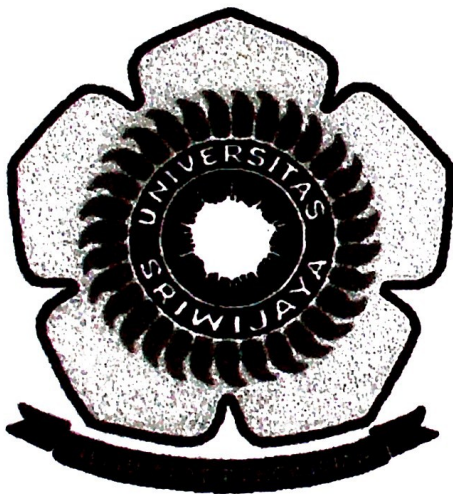
S
796.43207
Ami
P
2011

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 75 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

AMIRUDIN

NIM : 56071006096



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

2011

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 75 PALEMBANG.**

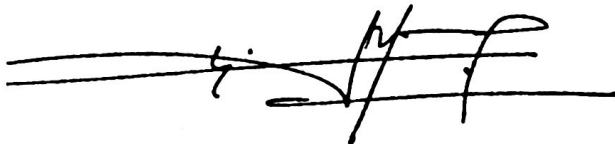
Oleh

Nama : AMIRUDIN
NIM : 56071006096
Program Studi : S1
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk skripsi setelah ujian akhir program Strata 1.

Palembang, Oktober 2011

Pembimbing I.



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987031003

Pembimbing II



Dr. Sukirno
NIP.1955081019830331005

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP
Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP.1955081019830331005

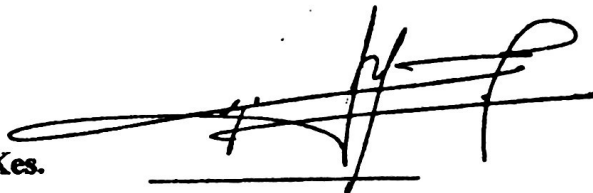
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 22 Oktober 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel M.Kes.



2. Sekretaris : Dr. Sukirno



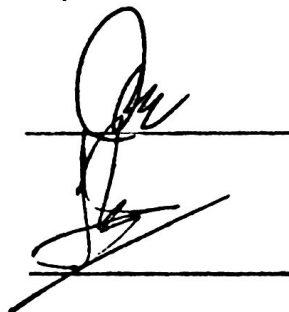
3. Anggota : Drs. Waluyo M.Pd.



4. Anggota : Dra. Hartati M.Kes.



5. Anggota : Drs. H. Iyakrus M.Kes.



Palembang, 23 Oktober 2011

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ *Istri dan anakku tercinta yang senantiasa mendoakan dan mendampingi hingga terselesainya skripsi ini*
- ❖ *Saudara-saudara ku yang telah mensupport dan mengharapkan keberhasilanku*
- ❖ *Seluruh keluarga besarku yang selalu bersamaku*
- ❖ *Rekan-rekan yang seperjuangan*

Moto

- *Pelajarilah ilmu pengetahuan, sesungguhnya belajar ilmu karena Allah adalah TAQWA menuntut ilmu adalah ibadah mengingatnya adalah TASBIH, mencarinya adalah JIHAD, mengajarkannya kepada orang lain yang tidak tau adalah SEDEKAH (AL-Hadis)*
- *Kegagalan bukan berarti nasib atau aib tapi bertanda bahwa kita harus lebih segalanya dari hari kemarin dan keberhasilan bukanlah akhir dari perjuangan*

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat taufik dan hidayahNya penyusunan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana (S1). Adapun judul dari tugas akhir ini adalah “Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas V SD Negeri 75 Palembang.

Dalam penulisan tugas akhir ini penyusun banyak mendapatkan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir ini, maka pada kesempatan dan melalui skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Badia Perzade, M.B.A, Dekan FKIP Universitas Sriwijaya Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D. yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Drs. Waluyo, M.Pd. selaku ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan, Drs. Syamsuramel M.Kes. selaku pembimbing satu, dan Dr. Sukirno selaku pembimbing dua yang selalu mencurahkan waktu, tenaga dan pemikiran. Kepala dinas Dikpora kota Palembang, serta kepala sekolah dan seluruh guru dan perangkat SD Negeri 75 Palembang yang telah memberikan izin penelitian.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan dan limpahan rahmat serta berkahNya pada kita semua. Semoga penyusunan skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan studi bagi rekan-rekan mahasiswa.

Palembang, Oktober 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
ABSTRAK	ix
 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 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Daya Ledak.....	5
2.1.1 Pengertian Daya Ledak	5
2.1.2 Macam-macam Daya Ledak	5
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak.....	6
2.1.3.1 Kekuatan	6
2.1.3.2 Jenis-jenis Kekuatan	6
2.1.3.3 Kecepatan	7
2.1.3.4 Jenis-jenis Kecepatan.....	7
2.2 Lompat Gawang.....	7
2.3 Pengertian Latihan	9
2.3.1 Tujuan Latihan	9
2.3.2 Prinsip-prinsip Latihan	10
2.3.3 Sistem Energi Latihan Fisik	11
2.3.4 Otot-otot Penunjang daya ledak otot tungkai	12
2.4 Hipotesa	16
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	17
3.2 Rancangan Penelitian.....	17
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
3.3.1 Populasi Penelitian.....	18
3.3.2 Sampel Penelitian	18
3.3.3 Teknik Sampling.....	18
3.4 Definisi Operasional Variabel	19
3.5 Variabel Penelitian.....	21
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	21

3.6	Metode Pengumpulan Data.....	21
3.6.1	Sarana dan prasarana	22
3.6.2	Petunjuk Pelaksanaan	22
3.7	Metode Analisis Data	23
3.7.1	Uji Normalitas Data.....	24
3.7.2	Uji Homogenitas	26
3.7.3	Uji Hipotesis	27
3.8	Waktu penelitian.....	28
3.9	Tempat penelitian	28
3.10	Alat-alat penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	29
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
4.1.2	Karakteristik Subjek	29
4.1.3	Deskripsi Data hasil Pretest Vertical Jump Kelompok Eksperimen.....	30
4.1.4	Deskripsi Data hasil Pretest Vertical Jump Kelompok Kontrol	31
4.1.5	Deskripsi Data hasil Posttest Vertical Jump Kelompok Eksperimen	32
4.1.6	Deskripsi Data hasil Posttest Vertical Jump Kelompok Kontrol	33
4.1.7	Deskripsi Data Uji Hasil Tes Vertical Jump Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol	34
4.1.8	Deskripsi Data Hasil Latihan Lompat Gawang Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	35
4.1.9	Uji Normalitas Sampel	36
4.1.9.1	Uji Homogenitas	36
4.1.9.2	Uji Hipotesis.....	37
4.2	Pembahasan	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	49
5.2	Saran	49
DAFTAR PUSTAKA		51
LAMPIRAN		52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Latihan lompat gawang.....	8
2. Gambar 2 : Penampang otot tungkai atas depan.....	13
3. Gambar 3 : Penampang otot tungkai atas belakang.....	14
4. Gambar 4 : Penampang otot tungkai bawah depan.....	15
5. Gambar 5 : Penampang otot tungkai bawah belakang.....	16
6. Gambar 6 : Cara melakukan loncatan tegak (Vertikal jump test).....	20
7. Gambar 7 : Diagram batang peningkatan intensitas latihan	23
8. Gambar 8 : Diagram batang mean daya ledak otot tungkai pretest dan Posttest	30
9. Gambar 9 : Diagram batang frekuensi kelas eksperimen	34
10. Gambar 10: Diagram batang frekuensi kelas kontrol	38
11. Gambar 11: Diagram batang posttest kelas eksperimen.	39
12. Gambar 12: Diagram batang posttest kelas kontrol	40
13. Gambar 13: Diagram batang Mean Daya ledak otot tungkai pretet dan Posttest	44

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan lompat gawang terhadap daya ledak otot tungkai siswa kelas V SDN 75 Palembang”.

Permasalahan yang diangkat apakah ada pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa kelas V SDN 75 Palembang.

Metode analisis data merupakan suatu cara yang di tempuh guna memperoleh atau menganalisis terhadap data-data yang diperoleh dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik data statistik ”uji t”.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah anggota ekstrakurikuler SDN 75 Palembang yang berumur 11-13 tahun dengan populasi sebanyak 50 orang siswa. Selanjutnya sampel ini dibagi menjadi dua kelompok secara ordinal pairing yaitu 25 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan lompat gawang dan 25 orang sebagai kelompok control yang tidak diberi perlakuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan dokumentasi. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik uji t dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$).

Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapat $t_{hitung} = 14,7316$ dan $t_{tabel} = 1,676$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, bahwa ada pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas V SDN. 75 Palembang.

Kata-kata kunci : Lompat gawang, daya ledak.

BAB I

PENDAHULUAN

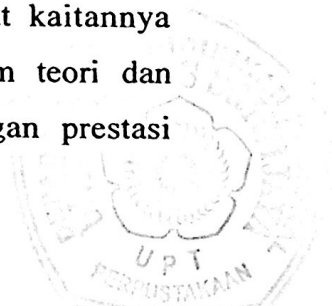
1.1 Latar Belakang

Pembinaan fisik dalam bidang olahraga yang menjadi perhatian bagi masyarakat dan pemerintah Indonesia dan merupakan bagian yang terpenting dalam pembangunan bangsa dan negara Indonesia.

Dalam Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang system ke Olahraga Nasional pada bab VII “Pembinaan dan Pengembangan Olahraga” Bagian Kesatu Umum Pasal 21 menjelaskan bahwa :

1. Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan wewenang dan tanggung jawabnya.
2. Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pengolahraga, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan.
3. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pembinaan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.
4. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui alur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat (UURI No.3 Th 2005 : 16)

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dicapai bila ditunjang oleh berbagai pengembangan disiplin ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga itu sendiri (Soekarman, 1986: 03). Ilmu - ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga merupakan satu kesatuan yang diperlukan dalam teori dan metodologi latihan sebagai pedoman pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga.



Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga kesegaran jasmani para olahragawan adalah persyaratan yang tak dapat diabaikan, disamping koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak

Pada beberapa cabang olahraga daya ledak dibutuhkan secara dominan, seperti bola voli, basket, bulu tangkis dan atletik.

Dalam melakukan daya ledak kekuatan otot perlu adanya latihan mulai dari usia dini secara rutin dan terarah agar menuju hasil yang maksimal, karena faktor fisik merupakan hal yang pokok dan utama dalam melakukan pembinaan prestasi.

Suharsono (1991) dalam buku *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"* oleh James Tangkudung 2006 mengemukakan bahwa pembinaan dan pengembangan atlet sudah dilakukan sejak usia muda, karena pembinaan dan pengembangan atlet sejak usia muda akan dapat lebih berhasil jika dibandingkan dengan yang dimulainya terlambat, hal ini disebabkan karena pada para pelajar yang berusia muda belum banyak pengaruhnya yang negatif, yang memungkinkan akan menjadi faktor didalam usaha pengembangan potensi olahraganya. Dengan demikian, maka pembinaan dan pengembangan yang dimulai sejak anak usia muda, akan lebih menguntungkan karena :

- a. Bakat yang dimiliki oleh anak akan lebih berkembang secara subur
- b. Organ tubuh anak, seperti jantung dan paru-paru, mengenai kemampuan aerobik dan anaerobiknya sudah berkembang sejak dini.
- c. Kelenturan dan kekuatan otot-ototnya lebih dikembangkan, sehingga kemampuan otot akan menjadi baik.
- d. Indra dan syaraf sudah mulai dilatih dan dipacu sejak dini sehingga lebih peka baik terhadap penglihatan, perasaan, rangsangan, maupun gerakan.
- e. Pertumbuhan dan perkembangan akan berjalan secara harmonis.

Apabila hal tersebut dilakukan sesuai dengan aturan-aturan yang telah ditetapkan akan menghasilkan atlet yang bisa diandalkan baik ditingkat nasional bahkan internasional.

Dilingkungan pendidikan seperti di sekolah, banyak siswa yang gemar melakukan kegiatan olahraga, seperti Atletik, Permainan Volli, Basket dan cabang olahraga lainnya. Tapi kenyataan yang ada saat ini lompatan para siswa-siswa tersebut banyak yang kurang baik atau rendah.

Lompat bagi siswa Sekolah Dasar merupakan salah satu aktifitas pengembangan kemampuan daya-gerak yang dilakukan dari satu tempat ketempat lain (M Saputra , 2001 : 63)

Lompat gawang adalah melompat dengan beberapa rintangan berbentuk gawang yang harus di lampau/ di lompoti oleh siswa dengan hasil yang maksimal. Teknik dalam melakukan latihan lompat gawang adalah :

- Melompat maju ke atas rintangan dengan kaki bersama
- Gerakkan berasal dari pinggang dan lutut
- Menjaga tubuh dalam keadaan lurus, dan kedua sisi lutut tetap mantap mantap tidak terpisah.
- Menggunakan kedua ayunan lengan untuk mengatur keseimbangan dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang tinggi (Ddonal Chu, 1998:99)

Hal ini yang menimbulkan respon pada penulis yang ingin mengadakan penelitian bagaimana cara meningkatkan ketinggian lompatan siswa-siswa tersebut. Untuk itu penulis mencari suatu bentuk latihan yang sederhana dan mudah dilakukan. Dari itu penulis memilih lompat gawang sebagai bentuk latihan yang diharapkan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa. Dan sebagai tempat untuk mengadakan penelitian penulis memilih SD Negeri 75 Palembang sebagai tempat mengadakan penelitian karena di SD Negeri 75 Palembang banyak siswa yang menggemari olahraga ekstra kulikuler.

Maka dalam penelitian ini penulis bermaksud untuk menguji pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa kelas V SD Negeri 75 Palembang.

1.2 Batasan Masalah

Pada penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan lompat gawang terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa kelas V SD Negeri 75 Palembang.

1.3 Rumusan Masalah

Memperhatikan latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah Apakah ada terdapat pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas V SD Negeri 75 Palembang

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui atau untuk memperoleh informasi tentang peningkatan kemampuan *vertical jump* atau *explosive power* otot tungkai seseorang setelah diberi perlakuan yaitu latihan lompat gawang.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu kesehatan olahraga, terutama para guru, pelati, atlet dan masyarakat luas dalam peranannya menunjang peningkatan kesegaran jasmani maupun dalam peningkatan prestasi olahraga.

1.5 Manfaat Penelitian

- Mengetahui atau untuk memperoleh kemampuan *vertical jump* atau *explosive power* pada otot tungkai
- Bagi sekolah sebagai masukan dalam proses pembinaan prestasi berbagai cabang olahraga seperti atletik, permainan bola voli, bola basket dan lain-lainnya.
- Bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan daya ledak dan tinggi lompatan sehingga memudahkan melakukan gerakan melompat diudara.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 5.1.1 Bahwa latihan lompat gawang berpengaruh dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.
- 5.1.2 Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan analisis uji t , diperoleh hasil yang menunjukkan T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} dengan demikian ada pengaruh latihan lompat gawang terhadap daya ledak otot tungkai.
- 5.1.3 Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan lompat gawang berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa kelas V SD Negeri 75 Palembang.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian yang telah didapat, maka ada beberapa saran yang dapat penulis berikan :

- 5.2.1 Bagi para pelatih dan guru olahraga dalam membina atlet hendaknya selalu memperhatikan nilai kemampuan yang dimiliki setiap siswa dan atlet yang sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga.
- 5.2.2 Dari hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh yang berarti maka latihan lompat gawang dapat dijadikan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Dengan hasil penelitian ini penulis berharap dapat membantu meningkatkan kesuksesan olahraga dan pendidikan di Indonesia, khususnya di Sumatera Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annario, A. A. 1976. *Development conditionong, for Women and Men*, St . Lois: The C. V. Mosby Company.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodology of Traning. The key to Athletic Peformance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing
- Chu Donald. 1998, *Jumping Into Playmetrics*, USA : Human kinetics
- Corbin C.B. 1980. *A Tex book of motor Deplopment* : Wm, C.Bromn Company
- Evelyn C. Pearce 2009. *Anatomi dan fisiologi untuk para medis*. Jakarta: Gramedia
- Harsono. 1988. *Pelatihan dan Aspek psikologis*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Maskur Ahmad. 2006. *Pengetahuan dasar ilmu kesehatan olahraga*. Palembang
- Mochamad Djumidar A Widya. 2002, *Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*, Jakarta : Universtas Negeri Jakarta
- Soekarman. 1986. *Dasar Olahraga untuk pembina, pelatih dan atlit*, Jakarta : Haji Masagung
- Sugiyono. 2009. *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Tangkudung James. 2006. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta. : Cerdas Jaya
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 2005. *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga*. Kementerian Ncgara Pemuda dan Olahraga.**
- Zainuddin, Muhammad, 1989. *Metodologi Penelitian*, Surabaya : Universitas Airlangga.