

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KATAK TERHADAP KEMAMPUAN
LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
SIRAH PULAU PADANG KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi

Nama : PERIYANSEN
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006105
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

S
796. 422 07
Per
↑
2014

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KATAK TERHADAP KEMAMPUAN
LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
SIRAH PULAU PADANG KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi

Nama : PERIYANSEN

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006105

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KATAK TERHADAP KEMAMPUAN
LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
NEGERI 1 SIRAH PULAU PADANAG KABUPATEN OGAN KOMERING
ILIR**

SKRIPSI Disusun Oleh

Nama : Periyansen
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006105
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing I



Drs. Giartama, M.Pd
NIP. 19570702 198503 1 001

Pembimbing II



Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 19531212 198203 2 001

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



DR. Subirno
NIP. 19550810 198303 1 005

Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 21 Juni 2011

Tim Penguji

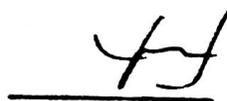
1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd.



2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes



3. Anggota : Prof. Dr. Hj. Fauziah N. Kurdi, SpKFR, MPH



4. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.



Palembang, Juni 2011
Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- ❖ *Untuk Istri (Nursilawati) yang selalu mendukung dan mendampingi.*
- ❖ *Untuk anak-anakku (Primanila Saputri, Noprianti Saputri, Jalu Probo Sutejo Saputra) terima kasih atas doa dan motivasinya.*
- ❖ *Untuk keluargaku tercinta yang selalu mendukung dan mendoakanku.*
- ❖ *Untuk Bapak Drs. Giartama, M.Pd dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes terima kasih telah memberikan bimbingannya.*
- ❖ *Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2008.*
- ❖ *Almamaterku*

Motto:

"Menuntut ilmu itu tiada mengenal tempat, waktu dan usia sebagaimana Sabda Rasulullah SAW: "Tuntutlah ilmu mulai dari buaian ibumu hingga menuju (ke) liang lahat".

(Al-Hadits)

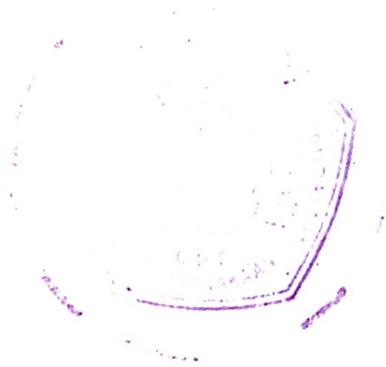
UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Puji dan syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKI) Universitas Sriwijaya.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Badia Peri Sade, M.BA., selaku Rektor Universitas Sriwijaya Palembang.
2. Bapak Prof. Tatang Suhery, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan..
4. Bapak Dr. H. Sukirno selaku Ketua Pelaksana Kampus Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya Palembang.
5. Bapak Drs. Giartama, M.Pd., dan Bapak Dra. Marsiyem, M.Kes., selaku pembimbing skripsi.
6. Staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.
7. Ibu Ning Ayu, S.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir dan Bapak Saidi, A.Md., selaku guru bidang studi penjaskes yang telah memberi bantuan dalam penelitian hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi Guru Penjaskes pada umumnya dan dunia pendidikan pada khususnya.



UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

NO. DAFTAR :

TANGGAL :

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Latihan Lompat Katak	4
2.2 Hakikat Atletik	5
2.3 Lari <i>Sprint</i>	6
2.4 Teknik Dasar Start Lari <i>Sprint</i>	8
2.5 Hambatan dalam Meningkatkan Kecepatan Lari <i>Sprint</i>	11
2.6 Kerangka Berpikir	12
2.7 Hipotesis Penelitian	12
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Variabel Penelitian	13
3.2 Definisi Operasional Variabel	13
3.3 Populasi dan Sampel	13
3.3.1 Populasi	13
3.3.2 Sampel	14

3.4	Metode Penelitian	15
3.5	Teknik Pengumpulan Data	15
3.6	Teknik Analisis Data	17
3.6.1	Normalitas Data	17
3.6.2	Uji Homogenitas Data	17
3.6.3	Pengujian Hipotesis.....	18

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	20
4.1.1	Deskripsi Pelaksanaan dan Data Penelitian	20
4.1.1.1	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	20
4.1.1.2	Deskripsi Data Penelitian	21
4.1.2	Analisis Data	26
4.1.2.1	Pengujian Normalitas Data	26
4.1.2.2	Pengujian Homogenitas Data	37
4.1.2.3	Pengujian Hipotesis	33
4.2	Pembahasan	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	37
5.2	Saran	37

DAFTAR PUSTAKA	38
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	Latihan Lompat Katak 4
Gambar 2	Sikap Start pada Aba-aba Bersedia 8
Gambar 3	Sikap Start pada Aba-aba Siap..... 9
Gambar 4	Sikap Start pada Aba-aba Ya 10
Gambar 5	Serangkaian Gerakan lari <i>Sprint</i> 11
Gambar 6	Histogram 1 <i>Pretest</i> Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelas Eksperimen 23
Gambar 7	Histogram 2 <i>Pretest</i> Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelas Kontrol 25
Gambar 8	Histogram 3 <i>Posttest</i> Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelas Eksperimen 27
Gambar 9	Histogram 4 <i>Posttest</i> Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelas Kontrol 30
Gambar 10	Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol 33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Populasi Penelitian 13
Tabel 2	Sampel Penelitian 13
Tabel 3	Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 18
Tabel 4	Daftar Distribusi Frekuensi Data Tes Awal (<i>Pretest</i>) Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Siswa Kelas Eksperimen 22
Tabel 5	Daftar Distribusi Frekuensi Data Tes Awal (<i>Pretest</i>) Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Siswa Kelas Kontrol 24
Tabel 6	Daftar Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Siswa Kelas Eksperimen 26
Tabel 7	Daftar Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Siswa Kelas Kontrol 29
Tabel 8	Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 32
Tabel 9	Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> 33

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Katak terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir”.

Lari *sprint* merupakan salah satu bagian dalam pembelajaran atletik di sekolah menengah pertama. Pembelajaran lari *sprint* di sekolah menengah pertama merupakan latihan bagi siswa untuk melakukan gerakan berlari dan mencapai waktu secepat-cepatnya yang dimulai dari start, lari, dan finish. Sedangkan tujuan dari pelaksanaan latihan lompat katak adalah untuk memperkuat otot kaki dan tubuh bagian atas. Gerakan lompat katak berhubungan langsung dengan otot tungkai, dimana otot tersebut pada waktu menekuk fleksi dan pada saat menolak secara serentak atau meluruskan ekstensi. Selain itu juga, gerakan lompat katak mengandung kerja otot dari kedua tungkai dalam satu set.

Permasalahan dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukan relatif siswa yang kurang memiliki kecepatan dalam lari *sprint*. Hal ini diduga karena kurangnya siswa melakukan berbagai latihan yang dapat meningkatkan kecepatan larinya. Oleh karena itu, sebagai salah satu upaya yang penulis lakukan adalah dengan menggunakan latihan lompat katak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat katak terhadap kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2010/2011.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII semester genap yang berjumlah 104 orang, sedangkan sampel diambil menggunakan teknik *ordinal pairing* dari tes awal lari *sprint* 100 meter sebanyak 70 orang, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 35 orang sebagai kelompok eksperimen dan 35 orang sebagai kelompok kontrol. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *control group pre-test-post-test*. Rancangan penelitian ini menggunakan eksperimental, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes lari *sprint* 100 meter.

Setelah melakukan tahapan penelitian mulai dari tes awal, perlakuan latihan lompat katak, dan tes akhir. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan lompat katak terhadap kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2010/2011.

Kata kunci : latihan lompat katak, lari *sprint* 100 meter.

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan tercapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membutuhkan metode dan kurikulum sebagai infrastrukturnya, sarana dan prasarana sebagai pendukungnya serta kesadaran dan kesabaran dari komponen pendidikan dalam pelaksanaannya (Husdarta, 2009:3).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lembaga pendidikan formal atau sekolah sebagai salah satu bagian kurikulum pendidikan pelaksanaannya secara intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Dengan pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, peserta didik dibekali dan dididik secara psikhis, dan secara fisik jasmani. Latihan secara fisik akan memberikan bekal kemampuan dan keterampilan dalam gerak dasar yang dapat dipergunakan dalam masa perkembangan selanjutnya, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam perkembangannya untuk mencapai prestasi dibidang olahraga.

Kesadaran dan minat masyarakat terhadap olahraga semakin besar. Olahraga di masyarakat telah tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk pelaksanaannya, pengorganisasian dan tujuan yang hendak dicapai yang berbeda pula sesuai dengan lingkup masyarakat yang melaksanakannya. Dalam kaitannya dengan pendidikan, olahraga sebagai media pendidikan yang sifatnya sangat positif karena dapat membangkitkan sikap dan perilaku yang positif di masyarakat. Olahraga sebagai media pendidikan memberikan arahan yang positif bagi perkembangan dan pertumbuhan jasmani, mental, sosial dan emosional secara serasi selaras dan seimbang bagi penggunanya (Husdarta:2009:4)

Salah satu bagian dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lembaga pendidikan formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus

merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan 2006. Diantaranya adalah pembelajaran mengenai cabang olahraga atletik. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. 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 dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Mengingat bahwa cabang olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting proses pembelajaran atletik pada peserta didik khususnya di sekolah menengah pertama yang disesuaikan dengan kemampuan siswa (Husdarta, 2009:6).

Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Lari *sprint* merupakan salah satu bagian dalam pembelajaran atletik di sekolah menengah pertama. Pembelajaran lari *sprint* di sekolah menengah pertama merupakan latihan bagi siswa untuk melakukan gerakan berlari dan mencapai waktu secepat-cepatnya yang dimulai dari start, lari, dan finish. Dalam upaya peningkatan kecepatan lari siswa, maka sebagai salah satu alternatif yang penulis lakukan adalah melakukan latihan lompat katak. Menurut Luxbacher (2001:8), tujuan dari pelaksanaan latihan lompat katak adalah untuk memperkuat otot kaki dan tubuh bagian atas. Dengan demikian, setelah dilakukan latihan lompat katak siswa akan memiliki kekuatan otot kaki yang selanjutnya siswa akan kemampuan berlari dengan kecepatan yang maksimal.

Lari *sprint* merupakan salah satu nomor dalam olahraga atletik yang menekankan pada kecepatan maksimum. Untuk mendapatkan kecepatan maksimum tersebut, maka seorang siswa harus memiliki kekuatan otot pada kedua tungkai. Sehingga siswa dapat menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif saat sedang berlari.

Berdasarkan informasi yang penulis dapatkan dari guru mata pelajaran penjasorkes di kelas VIII SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir, bahwa terdapat siswa dalam yang relatif banyak kurang memiliki kecepatan dalam lari *sprint*. Hal ini diduga karena kurangnya siswa melakukan berbagai latihan yang dapat meningkatkan kecepatan larinya. Bertitik tolak dari latar belakang di atas, penulis tertarik mengadakan

penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Katak terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik suatu rumusan yaitu: Adakah pengaruh latihan lompat katak terhadap kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2010/2011.

1.3 Tujuan Penelitian

Secara operasional tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat katak terhadap kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun pelajaran 2010/2011.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan, diharapkan dapat memberikan manfaat:

- 1) Sebagai bahan masukan bagi para pendidik, pembina olahraga, dan pelatih olahraga sebagai dasar bagi proses pelatihan untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* 100 meter.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter siswa melalui latihan lompat katak.
- 3) Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ballesteros. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: PASI
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Luxbacher, Joe. 2001. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Mardiana, Ade. Hidayat, Agung. dan Lesmana 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII*. Bandung: Yudhistira
- Nasution, Desmarini. 2003. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Nenggala, Asep Kurnia. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*. Bandung: Grafindo Media Pertama
- Ruseffendi. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan dan Bidang Non-Eksak Lainnya*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suherman, Adang. Saputra, M Yudha. dan Hendyana, Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta: Depdiknas
- Syarifudin, Aip dan Muhadi. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Utomo, Surtiyo dan Suwandi. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Widya, Djumidar Mochamad A. 2001. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada