

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL
LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

ANISAH RAHMADAN PUTRI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406014

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

S

793.407

Ani

P

2014



UPT. PERPUSTAKAAN UNSRI

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL
LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

ANISAH RAHMADAN PUTRI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406014

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2014**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL LOMPAT
JANGKIT SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

ANISAH RAHMADAN PUTRI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406014

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

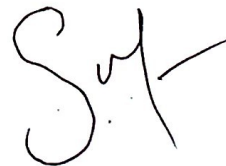
Disetujui

Pembimbing 1



Drs. Sy. Muherman, M.pd
NIP 196009131987021001

Pembimbing 2



Dr. Sukirno
NIP 195508101983031005

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 18 Maret 2014

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Sy Muherman, M.Pd

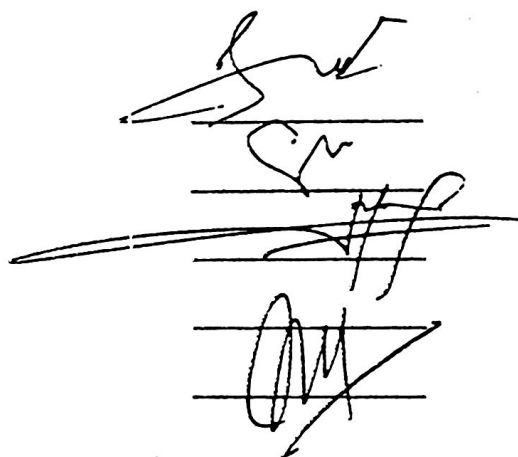
Sekretaris : Dr. Sukirno

Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

Anggota : Dr. Hartati

Tanda Tangan



Palembang , April 2014

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd

NIP 195601241984031001

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

Terimakasih untuk Ayahanda tercinta Achmad Yani,SE dan Ibunda tersayang Syarifah sebagai bukti akan bakti dan cintaku. Berkat ridhomu aku bisa meraih apa yang aku inginkan.

Saudaraku tersayang "Kiki Rizki Amalia, A.md, Tri Wahyuni, Achmad Fadliansyah dan Achmad A Badawi",

Untuk Didik Almakrip terima kasih atas bantuan, semangat, dan perhatian yang telah diberikan selama ini.

Seluruh teman-temanku Parjaskes angkatan 2009 khususnya kelas A.

Untuk Ladies "Meharani Akhya Jayadi, S.Psi, Vina Silviana, S.pd, Rizky Indriyani, A.md, Melita Ulandari, Kury Widayati S.Kep. Ners. Dan Nendi Dince Putri, A.mkeb

Teman-teman di UNSRI Palembang pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan terima kasih atas persahabatan dan jalinan selama ini.

Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, telah membantu dalam penyelesaian skripsi.

Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

Motto: " Satu untuk Semua, Semua untuk Satu"

Motto: "...AND SEEK HELP IN PATIENCE AND PRAYER"



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANISAH RAHMADAN PUTRI
NIM : 06091406014
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Maret 2014

Yang membuat pernyataan

METERAI
TEMPEL
PALEMBANG
TGL 20



29692ACF156309407

ENAM RIBU RUPIAH
6000




ANISAH R PUTRI

NIM 06091406041

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang”.Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga basket pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jangkit siswa siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang”.Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pelaksanaan penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak. Sofendi, M.A.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Bapak Drs. Sy. Muherman M.Pd Selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Sukirno selaku pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Para staf Tata Usaha FKIP yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Ibu Kepala Sekolah, guru SMP Negeri 1 Palembang dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
9. Yang tercinta ayahanda Achmad Yani S.E dan Ibunda Syarifah yang telah menjadi acuan, dan memberikan dukungan baik moril maupun spiritual, dengan penuh kasih sayang yang tulus yang tidak dapat diberikan dari orang lain.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

Palembang, April 2014
Penulis

ARP



**UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

NO. DAFTAR: 142389

TANGGAL: 19 JUL 2014

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Rumusan Masalah	2
1.5 Tujuan Masalah	3
1.6 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Pengertian Lompat Kijang.....	4
2.2 Hakikat Lompat Jangkit.....	5
2.3 Otot yang Berkontraksi dalam Lompat Jangkit	6
2.4 Hakikat Latihan.....	6

2.5.Prinsip-Prinsip Latihan.....	7
2.6.Tujuan Latihan	8
2.7. Kerangka Konsep.....	8
2.8 Hopotesis	9
BAB III METODE PENELITIAN	10
3.1.Prosedur Penelitian	10
3.2. Tempat Penelitian.....	10
3.3.Variabel Penelitian.....	10
3.4.Definisi Operasional Variabel	11
3.5.Populasi Dan Sampel	11
3.6 Rancangan Penelitian.....	12
3.7.Teknik Pengumpulan Data.....	13
3.8. Analisis Data	14
3.9. Uji Normalitas Data.....	14
3.10. Uji Homogenitas Data.....	16
3.11. Uji Hipotesis.....	18
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	19
4.1. Hasil Penelitian	20
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penenlitan	21
4.1.2 Karakteristik Sampel	21

4.1.3 Deskripsi hasil Pre Test Kelompok Eksperimen.....	22
4.1.4 Deskripsi hasil Pre Test Kelompok Kontrol	22
4.1.5 Deskripsi hasil Post Test Kelompok Kontrol.....	23
4.1.6 Deskripsi hasil Post Test Kelompok Eksperimen	24
4.1.7 Uji Normalitas Data Pre Test dan Post test Kelompok Eksperimen dan kontrol	24
4.1.8 Uji Homogenitas Data.....	25
4.1.9 Uji Hipotesis	25
4.2 Pembahasan	26
4.2.1 Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok control..	26
4.2.2 Uji Homogenitas Data	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	28
5.1 Kesimpulan	28
5.2 Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN.....	31



DAFTAR TABEL

Lampiran	Halaman
1. Tabel 1. Data Pre Tes Kelompok Eksperimen	29
2. Tabel 2. Daftar Distribusi HASil Pre Tes Kelompok Eksperimen	30
3. Tabel 3. Data Pre Tes KEompok Kontrol	34
4. Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil Pre test Kelompo Kontrol	35
5. Tabel 5. Data Post tes Kelompok Eksperimen	39
6. Tabel 6. Daftar distribusi Hasil Post Tes Kelompom Eksperimen	40
7. Tabel 8. Data Post Tes Kelompok Kontrol	43
8. Tabel 9. Data Hasil Post Test Kelompok Kontrol.....	44
9. Tabel 11. Daftar Nilai Beda Data Pre Test dan Post Test.....	47

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang

Atletik yang meliputi gerakan jalan, lari, lempar, dan lompat. Olahraga ini adalah olahraga tertua di dunia. Lari sebagai olahraga dalam bentuk perlombaan yang sudah dikenal oleh bangsa mesir purba pada tahun 1500 SM, pada masa itu, sudah dikenal nomor-nomor atletik lempar dan lompat (Hartati,2010;1). Atletik salah satu olahraga terpopuler, kompetisi atletik dimulai lebih dari 2000 tahun yang lalu di Yunani, pertandingan yang menggabungkan patriotisme, agama, dan atletik diadakan setiap empat tahun sekali.

Atletik merupakan bagian dari mata pelajaran penjaskes dan termasuk dalam kegiatan belajar siswa. Mata pelajaran olahraga membantu siswa untuk lebih siap mengikuti mata pelajaran yang lain. Atletik salah satu bagian mata pelajaran penjas yang diajarkan disekolah. Di dalam pembelajarannya atletik awalnya diajarkan masalah teknik dan gerakan-gerakan dasarnya. Guru dalam hal ini harus memahami teknik ini agar peserta didik dapat mempraktekkannya dengan baik. Seperti lompat jangkit, teknik dasar lompat jangkit pertama dengan lari, *hop* (lompat dengan 1 kaki), *step* (melangkah), dan *jump* (lompat) (Jess Jarver;1986;50). Pada lompat jangkit pelompat harus melakukan serangkaian gerak yaitu: awalan, tumpuan, jangkit, langkah, lompat, mendarat. Dengan urutan pelaksanaannya: mengambi awalan, menumpu untuk berjangkit, melangkah, melompat, dan mendarat (Soegito *et.al.* 1993:150). Dari hasil pengamatan di SMP Negeri 1 Palembang untuk sarana dan prasarananya cukup memadai dan untuk nomor lompat SMP ini memiliki bak lompat yang cukup baik untuk digunakan. Di SMP Negeri 1 Palembang hasil lompat jangkit siswa belum cukup baik. Pada siswa tumpuan kaki yang tidak tepat sehingga tolakan tidak maksimal, Kurangnya penjelasan tentang teknik dasar serta pelaksanaan praktek siswa yg kurang bisa memahami mempengaruhi hasil dari lompatanya. Kurangnya

intensitas latihan, kekuatan otot tungkai kaki serta gerakan yang kurang tepat inilah yang menghambat hasil lompatan pada lompat jangkit. Dalam lompat jangkit titik berat badan harus benar-benar diatas kaki tumpu untuk menghasilkan jangkitan yang seimbang, mendarat dengan kaki yang sama. Lutut kaki-tolakan harus dilenturkan sehingga tahap langkah akan sangat wajar (Fred McMane: 2008:40). Di SMP Negeri 1 pada materi atletik khususnya lompat jangkit siswa kurang memahami teknik dasar lompat jangkit serta tolakan yang dilakukan pun tidak maksimal, sehingga mempengaruhi hasil lompat jangkit siswa. Hal inilah yang membuat peneliti berkeinginan meneliti siswa SMP Negeri 1 Palembang khususnya atletik, apakah ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

1.2.1. Pada siswa tumpuan kaki yang tidak tepat sehingga tolakan tidak maksimal

1.2.2. Hasil lompat jangkit siswa SMP Negeri 1 Palembang kurang baik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dan agar permasalahan tidak meluas serta tidak menyimpang dari sasaran, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti pengaruh lompat kijang terhadap hasil lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan sebagai berikut :Apakah terdapat pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jangkit siswa putra putri kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang?



1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jangkit pada siswa SMP Negeri 1 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain :

- 1.6.1 Bagi siswa, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam pelajaran atletik.
- 1.6.2 Bagi guru, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik.
- 1.6.3 Bagi sekolah, dapat dijadikan sebagai referensi dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Deni Ahmad.2009.*Pengaruh latihan lompat jingkat terhadap hasil lompat jangkit*.Skripsi:Universitas Sriwijaya.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.1982.*Cara Mengajar Lari,Lempar dan Lompat*.Jakarta:PB.PASI.
- Fred MC Mane.2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung:Angkasa.
- Harsono. 1988. *Prinsip Latihan*. Jakarta: Pionir Jaya
- I Gusti Ngurah Nala.2011.*Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana
- Ismaiyati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Irwansyah.2005.*Pendidikan Jasmani untuk SMA*.Jakarta:Grafindo Media Pratama
- Iyakrus.2010.*Permainan Sepak Takraw*.Palembang:Universitas Sriwijaya
- Jarver Jess. 1986. *Belajar dan berlatih atletik*. Bandung. Pionir Jaya.
- Mardiana Ade .2010.*Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Jakarta.Universitas terbuka.
- Maskur Ahmad. 2007. *Kinesiologi*.Palembang.Universitas Sriwijaya..
- Moh.Gilang.2007.*Pendidikan Jasmani ,Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP*.Jakarta:Ganeca
- Sudjana. 2005. *MetodaStatistika*. Bandung: Tarsito
- Sukirno.2011.*Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan KesegaranJasmani*.Palembang;Universitas Sriwijaya.
- Widiastuti.2011.*Test dan Pengukuran Olahraga*.Jakarta:PT.Bumi Timur Jaya.