

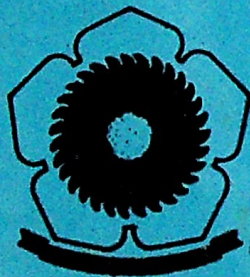
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT SATU KAKI MENGGUNAKAN KOTAK
LOMPAT TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
GANTUNG SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

RIZKI KURNIATI

06053124011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2009

798-432 or
kur
E-031064
2009

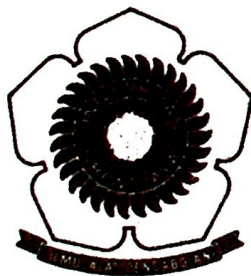
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT SATU KAKI MENGGUNAKAN KOTAK
LOMPAT TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
GANTUNG SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

RIZKI KURNIATI

06053124011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2009

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT SATU KAKI MENGGUNAKAN KOTAK
LOMPAT TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
GANTUNG SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

RIZKI KURNIATI

06053124011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

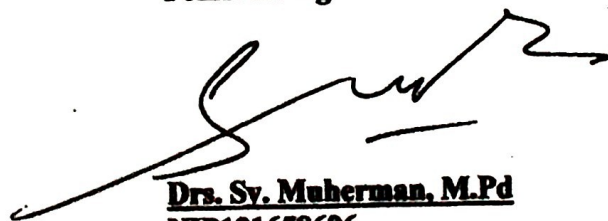
Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program

Pembimbing 1



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP131658700

Pembimbing 2



Drs. Sy. Muherman, M.Pd
NIP131658696

Disahkan,

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP131658700

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

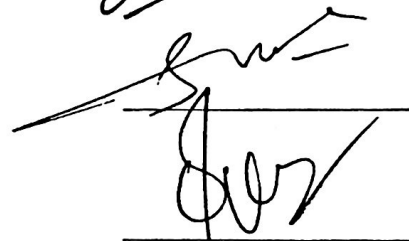
Tanggal : 30 Juli 2009

TIM PENGUJI

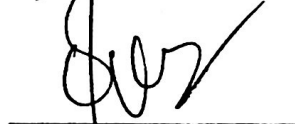
1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



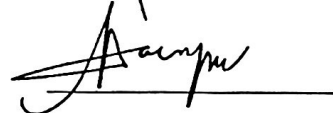
2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



3. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



5. Anggota : Dr. Fauziah Nur'aini, Sp.RM.MPH



Indralaya, Juli 2009

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 131658700

Kupersembahkan kepada :

- *Ibu dan ayahku tersayang yang senantiasa mendoakanku,*
- *Saudara-saudaraku yang selalu mengharapkan keberhasilanku,*
- *Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku,*
- *Seluruh dosen penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku,*
- *Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA, dan kuliah yang selalu bersama dalam suka dan duka.*
- *Seluruh teman-temanku penjaskes2005 , nilam, adi, sodara kembar(kiki), lilid, agri, ferdi, wanti, dwi, dewi, febi, yogi, embong, mases, eja, umar, mirham, dayat, beni, herman, anja, iqbal, rio, kafi, bojes, faisal, aan, iknax, mamas, fariz, leo, eko, ganda, andre, edwin, novi, robby, zoelian, yudhi.*
- *Seluruh Mahasiswa penjaskes yang dilayo en palembang, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008,..... semangat!!*

Motto :

- *Practices makes perfect.*
- *Doa, Usaha, semangat juang adalah kunci dari keberhasilan, jangan mudah menyerah...*
- *Satu untuk semua, semua untuk satu...hidup penjaskes...*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Drs. Sy.Muherman, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Drs. Maskur Ahmad, M.Kes, Dra. Marsiyem, M. Kes, dan Dr. Fauziah Nur'aini, Sp.RM. MPH, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Mawarno,S.Pd sebagai pamong saat penelitian, Ibu Sukeisi Kumalayanti sebagai kepala sekolah SMA N 1 Palembang, dan siswa SMA N 1, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

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

Indralaya, Juli 2009

Penulis,

RK

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Pustaka.....	4
2.1.1 Pengertian Lompat Jauh Gaya Gantung.....	4
2.1.2 Pengertian Latihan.....	7
2.1.2.1 Faktor Kondisi Fisik Yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh.....	7
2.1.2.2 Tujuan Latihan.....	9
2.1.2.3 Manfaat Latihan	9
2.1.2.4 Prinsip Prinsip Latihan	10
2.1.2.5 Sistem Energi latihan Fisik.....	12
2.1.3 Pengertian Lompat Satu Kaki Menggunakan Kotak Lompat	13
2.2 Kerangka Berfikir.....	14
2.3 Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	15
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
3.3 Variabel Penelitian.....	16
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	16
3.5 Polulasi dan Sampel Penelitian.....	17
3.5.1 Polulasi Penelitian.....	17
3.5.2 Sampel Penelitian.....	17
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.7 Teknik Pengolahan Data.....	18
3.7.1 Uji Normalitas.....	19
3.7.2 Uji Homogenitas.....	20
3.7.3 Uji Hipotesis.....	21

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Karakteristik Subjek.....	23
4.2 Deskripsi Data.....	23
4.3 Analisa Data.....	24
4.4 Pembahasan.....	28
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 SIMPULAN.....	30
5.2 SARAN.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Rata-rata nilai siswa kelas X semester I.....	37
2. Hasil Pretest dan Postes Lompat Jauh Gaya Gantung.....	24
3. Harga Yang Diperlukan untuk menguji Homogenitas.....	25
4. Hasil Distribusi Pretes Kelompok Kontrol.....	42
5. Hasil Distribusi Pretes Kelompok Eksperimen.....	45
6. Hasil Distribusi Postes Kelompok Kontrol.....	48
7. Hasil Distribusi Postes Kelompok Eksperimen.....	51
8. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretes dan Postes Kelompok Kontrol.....	55
9. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretes dan Postes Kelompok Eksperimen.....	56
10. Daftar Distribusi Nilai Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	26

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lompat Jauh Gaya Gantung.....	5
2. Gerakan Lompat Satu Kaki Menggunakan Kotak Lompat.....	13
3. Grafik Histogram.....	66
4. Kotak Lompat.....	69
5. Siswa sedang melakukan gerakan lompat satu kaki menggunakan kotak lompat.....	69
6. Siswa sedang melakukan gerakan lompat jauh gaya gantung.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Pretes dan Postes Lompat Jauh Kelompok Eksperimen.....	34
2. Daftar Pretes dan Postes Lompat Jauh Kelompok Eksperimen.....	35
3. Daftar Kemampuan Maksimal Lompat Satu Kaki.....	36
4. Kalender Penelitian	37
5. Program Latihan.....	38
6. Pengolahan Data Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	42
7. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	58
8. Surat Keputusan Pembimbingan Skripsi.....	62
9. Harga uji t dan Chi Kuadrat.....	63

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Satu Kaki Menggunakan Kotak Lompat Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Gantung Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Palembang “. Permasalahan yang diangkat Apakah ada pengaruh latihan lompat satu kaki menggunakan kotak lompat terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lompat satu kaki menggunakan kotak lompat terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung dan untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas X SMAN 1 Palembang jumlah sampel penelitian ini 60 siswa putra dengan menggunakan teknik randomsampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelas eksperimen dan 30 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan lompat satu kaki menggunakan kotak lompat dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 18,868 > t_{tabel} = 1,673$. Dengan demikian tolak hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan lompat satu kaki menggunakan kotak lompat terhadap hasil lompat jauh gaya gantung siswa putra kelas X SMA N 1 Palembang. Dan Terima Ha yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan lompat satu kaki menggunakan kotak lompat terhadap hasil lompat jauh gaya gantung siswa putra kelas X SMA N 1 Palembang.

Kata-kata kunci: Latihan lompat satu kaki, Lompat Jauh, Peningkatan Hasil



BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan dan lari, lompat, lempar. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit, dan lompat jauh (Carr, 2004:135).

Sejak diadakan Olimpiade, Atletik sudah diperlombakan termasuk lompat jauh. Atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia sampai dengan saat ini. Seiring dengan perkembangan jaman atletik mengalami kemajuan yang sangat pesat, khususnya dalam nomor lompat jauh. Hal ini terbukti dengan adanya pemecahan rekor, baik untuk tingkat Nasional, Asean maupun dunia. Pada kejuaraan Asia tahun 1995, baru ada putra Indonesia yang mampu melompat sejauh 7,86m, yaitu atas nama Agus Reza Irawan.

Di SMA Negeri 1 Palembang dilihat dari data prestasi akademik banyak memberikan sumbangan siswa-siswi yang berprestasi. Tidak hanya prestasi akademik yang dapat dilihat dari SMA Negeri 1 tetapi, dalam bidang olahraga prestasi siswa-siswi menunjukkan prestasi yang membanggakan. Di cabang olahraga prestasi, khususnya cabang olahraga sepak bola, bola basket, futsal, SMA Negeri 1 banyak memberikan sumbangan siswa-siswa yang sangat berpotensi dalam bidang olahraga prestasi.

Dilihat dari cabang olahraga atletik sekolah masih kurang dalam memberikan sumbangan siswa-siswa yang berpotensi, khususnya nomor lompat jauh. Dari hasil pengamatan di SMA Negeri 1 sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan sudah cukup memadai, terutama peralatan untuk pembelajaran lompat jauh. Meskipun sarana dan prasarana cukup memadai untuk lompat jauh, tetapi hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 khususnya kelas X masih kurang optimal dalam mencapai hasil yang diinginkan.

Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran lompat jauh dilakukan satu kali dalam satu minggu. Siswa sering mengurangi kecepatan pada saat menginjak papan tumpuan. Sehingga, pada saat take off terjadi penurunan tenaga saat melompat keatas kedepan. Dilihat dari data nilai siswa yang ada pada kriteria ketuntasan minimum hasil lompat jauh, hanya sebagian siswa yang tuntas sesuai dengan KKM. Kriteria ketuntasan minimum ini diperoleh dari data siswa pada semester I dengan rata-rata hasil lompatan kurang dari 3.80 meter pada kelas X (lihat lampiran 3). Sehingga, sekolah masih kurang memberikan sumbangan siswa-siswa yang berprestasi dalam nomor lompat jauh.

Prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam waktu yang sangat singkat tetapi memerlukan waktu proses pembinaan yang lama. Untuk mendapatkan hasil yang optimal diperlukan adanya latihan khusus sesuai dengan cabang olahraga. Latihan khusus sebaiknya terlibat langsung terhadap kerangka gerak dimana otot langsung bergerak untuk memberikan suatu keinginan gerak (Bompa:1986).

Dengan latihan terus menerus dapat meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh, sehingga hasil yang diharapkan dapat tercapai. Kemampuan fisik yang harus dimiliki untuk melakukan lompat jauh adalah daya ledak, oleh karena itu banyak latihan beban yang dianggap dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai salah satu contoh latihan tersebut adalah latihan lompat dengan menggunakan satu kaki yang menjadi tumpuan saat melakukan tolakan.

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung siswa SMA N 1 Palembang kelas X setelah melakukan latihan lompat satu kaki menggunakan kotak lompat.

1.2 Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah sebagai berikut :

Apakah ada pengaruh latihan lompat satu kaki menggunakan kotak lompat terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Pengaruh latihan lompat satu kaki menggunakan kotak lompat terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung.
2. Untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan.

1.4 Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain :

1. Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan lompat satu kaki terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru penjas dalam mengajarkan pendidikan jasmani di sekolah.
3. Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih olahragawan lompat jauh
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih/pembina dalam menyusun program latihan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: diktat.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodology of Training, The Key of Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Carr, A Gerry. 2004. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Jerver, Jess. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik Untuk Coach, Atlit, Guru Olahraga, dan Umum*. Bandung : Pionir Jaya.
- Johanness, Lubis. 2004. *Mengenal Latihan Plyometrik*. <http://www.powerplyo.com/useriebrock/bio331/ies5-105.html> Diakses tanggal 12 Januari 2009.
- Karima, Uswatun. 2008. *Pengaruh Latihan Lompat Menggunakan Peti Lompat Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP N 38 Palembang*. Skripsi. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Margono, S. 2000. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- PASI. 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta : Pengurus Besar PASI.
- Pate, R.R., Bruce.,McClenaghan, dan R. Rottella. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Semarang : Ikip Semarang.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : DoharaPrize.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi.1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifuddin, Aip dan Yusuf Hadisasmita.1996 *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- U. Jhonath.,E.Hangg, dan R. Krampel, 1987. *Atletik I*. Jakarta : Rosda Jaya Putra.
- U. Jhonath.,E.Hangg, dan R. Krampel, 1987. *Atletik II*. Jakarta : Rosda Jaya Putra.
- Wulandari, Sri. 2004. *Hubungan Antara Waktu Tempuh Lari 40meter dan Daya Tolakan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Gantung Siswa SMP N 1 Semarang*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.