

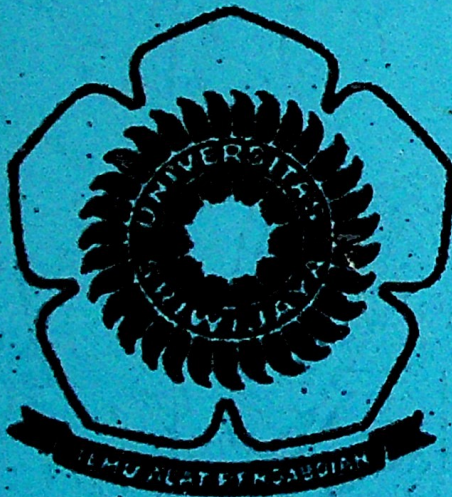
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT BERJINGKAT TERHADAP
HASIL LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA (*WALKING
IN THE AIR*) SISWA PUTRA KELAS X SMK YPS PRABUMULIH**

Skripsi Oleh

ANDRIYANTO SAPUTRO

Nomor Induk Mahasiswa 06071006035

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



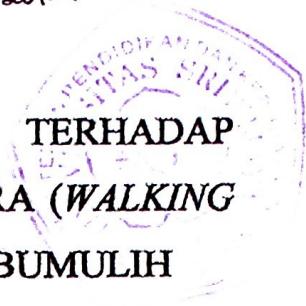
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

S
706 43207
And
P
2012.



**PENGARUH LATIHAN LOMPAT BERJINGKAT TERHADAP
HASIL LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA (*WALKING
IN THE AIR*) SISWA PUTRA KELAS X SMK YPS PRABUMULIH**

Skripsi Oleh

ANDRIYANTO SAPUTRO

Nomor Induk Mahasiswa 06071006035

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT BERJINGKAT TERHADAP
HASIL LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA
(WALKING IN THE AIR) SISWA PUTRA KELAS X SMK YPS
PRABUMULIH**

Skripsi oleh

ANDRIYANTO SAPUTRO

Nomor Induk Mahasiswa 06071006035

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

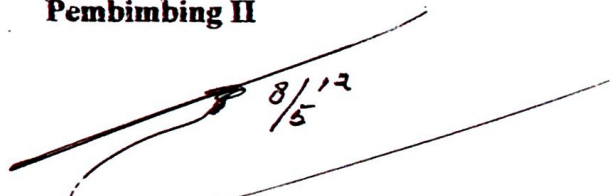
Disetujui.

Pembimbing I



**Dr. Ratu Ilima Indra Putri, M.Si
NIP. 1969081419903022001**

Pembimbing II



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

**Disahkan,
Ketua Program Studi Penjaskes**




**Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP.195601241984031001**


Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 1 Mei 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si
2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
3. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes
4. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
5. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah H, SP. RM. MPH









Indralaya,
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.
Nip 195601241984031001

" Dengan senantiasa mengharapkan rahmat dan ridho Allah SWT, skripsi ini ku persembahkan kepada :

- *Kedua orang tua ku tercinta, bapakku (Karyono) dan ibuku (Helmiyati Iryani, S.Pd) yang selalu mendo'akan dan mengharapkan keberhasilan ku. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang ayahanda dan ibunda berikan kepada ku.*
- *Saudara-saudaraku, kakakku (Bambang Edy Wijaksono, SP), dan adikku (Ayu Karlina, Angga Budiarto) terima kasih atas semangat dan dukungan kalian, serta keponakan-keponakanku.*
- *Kekasihku (Mory Liana) yang mengisi relung hatiku dan mententeramkan jiwaku.*
- *Semua guru serta dosen yang telah berjasa dalam mendidik dan membagikan ilmu kepadaku dengan tulus.*
- *Teman-teman Penjaskes dan anak kos gang b-cek.*
- *Almamaterku.*

Motto

"Masa tergelap bisa diterangi oleh cahaya, kegagalan adalah sesuatu renungan untuk perjalanan yang baru, kerja keras adalah sesuatu yang harus dilakukan, dan kesabaran adalah ketenangan dari jiwa"

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan sahabiah, serta pengikutnya, Amin.

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. Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari kerja sama dan dukungan yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si dan Bapak Drs. Djumadin Syafril, M. Pd. sebagai pembimbing.
3. Bapak Drs. Waluyo, M. Pd., sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
4. Bapak M. Yunus, SA. ST selaku Kepala SMK YPS Prabumulih.
5. Bapak Edwin Haryansyah, S.Pd dan Bapak Kasnadi, S.Pd selaku guru mata pelajaran olahraga.
6. Siswa putra kelas X SMK YPS Prabumulih.
7. Teman seperjuangan Cecep dan Jutri yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian di SMK YPS Prabumulih. Maizan, Solehan dan Amrius yang telah saling bantu dalam bimbingan menyelesaikan skripsi ini. Serta Bambang, Jefri, Lizonsya, Febri, Fitri, Maulana, Arif.H, Dhony, Fhaizal, David, Aswar, Rendi, Saad, Aan, Gunadi, Ridho, Theo, Wirangga,

Indra, Indro, Arif.S, Andri.N, Alvin, Soga, Ferry, Fatan, Hendri, Deni, Juliawan, Bayu, Mirza, Hendi, Ari, Rian, Rini, Happy, Eta, Asro, Hikma, dan kika yang selalu menjadi bagian perjalanan penjaskes'07.

8. Seluruh mahasiswa penjaskes Indralaya (Angkatan 2004, 2005, 2006, 2008, 2009, dan 2010).

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk ilmu pendidikan umumnya dan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya.

Penulis

Andriyanto Saputro

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | iv |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | v |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| ABSTRAK..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.3 Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Atletik..... | 5 |
| 2.2 Pengertian Lompat Jauh Gaya Berjalan diudara..... | 5 |
| 2.3 Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Berjalan diudara..... | 6 |
| 2.4 Faktor Kondisi Fisik yang Mempengaruhi Lompat Jauh..... | 10 |
| 2.5 Latihan dan Prinsip-prinsip Latihan..... | 12 |
| 2.5.1 Pengertian Latihan..... | 12 |
| 2.5.2 Prinsip-prinsip Latihan..... | 13 |
| 2.6 Hakikat Latihan Lompat Berjingkat..... | 15 |
| 2.6.1 Berjingkat..... | 15 |
| 2.7 Otot-otot yang Terlibat dalam Lompat Berjingkat (Tungkai Bawah)..... | 18 |
| 2.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi dan Menghambat Latihan..... | 19 |
| 2.9 Kerangka Berpikir..... | 20 |
| 2.10 Hipotesis..... | 21 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---|----|
| 3.1 Metode Penelitian..... | 22 |
| 3.2 Variabel Penelitian..... | 22 |
| 3.3 Definisi Operasional Variabel..... | 22 |
| 3.4 Polulasi dan Sampel Penelitian..... | 23 |
| 3.3.1 Polulasi Penelitian..... | 23 |
| 3.3.2 Sampel Penelitian..... | 23 |
| 3.3.3 Teknik Sampling | 23 |
| 3.5 Rancangan Penelitian..... | 24 |
| 3.6 Instrumen Penelitian..... | 25 |
| 3.7 Program Latihan..... | 26 |
| 3.8 Metode pengumpulan Data..... | 27 |
| 3.8.1 Persiapan Sebelum Melakukan Penelitian..... | 27 |
| 3.8.2 Teknik Pengumpulan Data..... | 28 |
| 3.9 Teknik Analisis Data..... | 28 |
| 3.9.1 Uji Normalitas..... | 28 |
| 3.9.2 Uji Homogenitas..... | 29 |
| 3.9.3 Uji Hipotesis..... | 30 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 32 |
| 4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian..... | 32 |
| 4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes..... | 32 |
| 4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol..... | 33 |
| 4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol..... | 34 |
| 4.1.2.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen..... | 36 |
| 4.1.2.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen..... | 37 |
| 4.1.3 Analisis Data..... | 39 |
| 4.1.4 Uji Normalitas Data..... | 40 |
| 4.1.5 Uji Homogenitas..... | 40 |
| 4.1.6 Pengujian Hipotesis..... | 41 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| 4.2 Pembahasan..... | 42 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Kesimpulan..... | 45 |
| 5.2 Saran..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 46 |
| LAMPIRAN..... | 48 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes Lompat Jauh..... | 24 |
| Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data..... | 28 |
| Tabel 3. Tabel Interval dari Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol..... | 33 |
| Tabel 4. Tabel Interval dari Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol..... | 35 |
| Tabel 5. Tabel Interval dari data <i>pretest</i> Kelompok Eksperimen..... | 36 |
| Tabel 6. Tabel Interval dari data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen..... | 38 |
| Tabel 7. <i>Mean</i> Data Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dari kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... | 39 |
| Tabel 8. Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... | 40 |
| Tabel 9. Program Latihan Siswa Putra Kelas X SMK YPS Praumulih..... | 55 |
| Tabel 10. Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Lompat Jauh..... | 61 |
| Tabel 11. Pengelompokan Sampel dengan Sistem <i>Ordinal Pairing</i> | 62 |
| Tabel 12. Data Kemampuan Max Kelompok Eksperimen Melakukan Lompat Berjingkat..... | 63 |
| Tabel 13. Data Hasil <i>posttest</i> Kemampuan Lompat Jauh Kelompok Eksperimen..... | 64 |
| Tabel 14. Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Lompat jauh Kelompok Kontrol..... | 65 |
| Tabel 15. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 66 |
| Tabel 16. Perhitungan Uji Homogenitas..... | 75 |
| Tabel 17. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (Tabel Peningkatan)..... | 76 |
| Tabel 18. Harga Kritik Chi Kuadrat..... | 79 |
| Tabel 19. Distribusi t..... | 80 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Gerakan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara..... | 7 |
| Gambar 2. Sikap dan Gerakan dalam Melakukan Tolakan..... | 8 |
| Gambar 3. Gerakan Melayang..... | 8 |
| Gambar 4. Gerakan Mendarat..... | 9 |
| Gambar 5. Lompat Berjingkat..... | 16 |
| Gambar 6. Otot-otot tungkai manusia..... | 18 |
| Gambar 7. Rancangan Penelitian..... | 25 |
| Gambar 8. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol..... | 34 |
| Gambar 9. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol..... | 35 |
| Gambar 10. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen..... | 37 |
| Gambar 11. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen..... | 38 |
| Gambar 12. Tempat Penelitian..... | 54 |
| Gambar 13. Siswa kelas X yang menjadi sampel penelitian..... | 54 |
| Gambar 14. Siswa sedang melakukan pemanasan..... | 57 |
| Gambar 15. Peneliti sedang memberikan pengarahan kepada siswa..... | 57 |
| Gambar 16 & 17. Siswa melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>) untuk pengambilan data..... | 58 |
| Gambar 18. Peneliti mengukur dan mencatat hasil lompatan..... | 59 |
| Gambar 19. Kelompok eksperimen sedang melaksanakan Latihan lompat berjingkat..... | 59 |
| Gambar 20. Peneliti mengamati siswa yang sedang melaksanakan Latihan Lompat berjingkat..... | 60 |
| Gambar 21. Bak lompatan di SMK YPS Prabumulih..... | 60 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup..... | 48 |
| Lampiran 2. SK Pembimbing..... | 49 |
| Lampiran 3. Rencana Usul Judul Skripsi..... | 50 |
| Lampiran 4. Pengesahan Persetujuan Seminar..... | 51 |
| Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas..... | 52 |
| Lampiran 6. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Prabumulih..... | 53 |
| Lampiran 7. Dokumentasi (Foto Awal Masuk Sekolah)..... | 54 |
| Lampiran 8. Program Latihan..... | 55 |
| Lampiran 9. Dokumentasi (Foto Siswa Melakukan Latihan)..... | 57 |
| Lampiran 10. Data Hasil <i>Pretest</i> | 61 |
| Lampiran 11. Sistem <i>Ordinal Pairing</i> | 62 |
| Lampiran 12. Data Kemampuan Maksimal Kelompok Eksperimen Melakukan Lompat Berjingkat..... | 63 |
| Lampiran 13. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... | 64 |
| Lampiran 14. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 66 |
| Lampiran 15. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> | 67 |
| Lampiran 16. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> | 71 |
| Lampiran 17. Uji Homogenitas..... | 75 |
| Lampiran 18. Uji Hipotesis..... | 76 |
| Lampiran 19. Uji Hipotesis dengan SPSS statistik 20..... | 78 |
| Lampiran 20. Harga Kritik Chi Kuadrat..... | 79 |
| Lampiran 21. Tabel Distribusi t..... | 80 |
| Lampiran 22. Surat Keterangan Penelitian dari SMK YPS Prabumulih..... | 81 |
| Lampiran 23. Kartu Bimbingan Skripsi..... | 82 |

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Berjingkat Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (*walking in the air*) Siswa Putra Kelas X SMK YPS Prabumulih”. Permasalahan yang diangkat Apakah ada pengaruh latihan lompat berjingkat terhadap hasil lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*) siswa putra kelas X SMK YPS Prabumulih?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lompat berjingkat terhadap hasil lompat jauh gaya berjalan di udara. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas X SMK YPS Prabumulih yang terdiri dari enam kelas yang berjumlah 240 orang siswa putra. Sebanyak 40 siswa yang akan dipilih melalui teknik *simple random sampling*, untuk menentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sampel terlebih dahulu melakukan *pretest* kemudian hasilnya dirangkingkan, dari sampel 40 dibagi menjadi 2 kelompok dengan sistem *ordinal pairing* (berdasarkan rangking), didapatkan kelompok eksperimen 20 orang dan kelompok kontrol 20 orang. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan lompat berjingkat selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Sebelum dimulai program latihan terlebih dahulu kelompok eksperimen di tes kemampuan maksimal lompat berjingkat yang gunanya sebagai tolak ukur program latihan. Setelah 6 minggu dilakukan *posttest* terhadap kedua kelompok untuk mengambil data akhir. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 6,81 > t_{tabel} = 1,692$. Dengan demikian tolak hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan lompat berjingkat terhadap hasil lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*) siswa putra kelas X SMK YPS Prabumulih.

Kata kunci : Latihan lompat berjingkat, Hasil lompat jauh gaya berjalan di udara



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan yang paling tua. Dalam nomor atletik terdapat bermacam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh. Latihan fisik tersebut diharapkan akan memberikan kepuasan karena dengan melakukan berbagai kegiatan dalam olahraga atletik maka dorongan naluri seseorang untuk bergerak dapat terpenuhi. Nomor lompat adalah salah satu bagian dari cabang olahraga atletik yang selalu diperlombakan dalam kejuaraan atletik, pesta-pesta olahraga baik yang bersifat nasional maupun internasional, Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Keceragaman materi pendidikan juga merupakan salah satu metode pencapaian sasaran pendidikan atau berusaha mencapai suatu taraf prestasi tertentu. Hal ini ditandai dengan sering diadakannya kejuaraan atau pertandingan yang mengikutsertakan pelajar dan memperlombakan cabang-cabang olahraga yang di antaranya adalah atletik dan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.

Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan. Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan. Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat. Untuk mendapatkan hasil *Training* (latihan) diperlukan latihan yang berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan (Harsono, 1988:101). Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, maka perlu diketahui beberapa faktor yang ikut berpengaruh dan menentukan keberhasilan seorang atlet khususnya dalam cabang

olahraga atletik. Faktor-faktor tersebut menurut Harsono (1988:100) antara lain adalah sebagai berikut : 1) Pengembangan Fisik, 2) Pengembangan Teknik, 3) Pengembangan Mental, 4) Kematangan Juara. Lompat jauh terdiri dari tiga gaya yang populer yaitu gaya jongkok (*tuck style*), gaya mengantung (*hang style*) dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dalam pengamatan peneliti di setiap pertandingan gaya berjalan di udara adalah gaya yang terbaik yang dapat menghasilkan lompatan terjauh. Gaya berjalan di udara juga adalah gaya yang terpopuler yang digunakan atlet lompat jauh kelas dunia, seperti Mike Powell yang memecahkan rekor dan bertahan sampai sekarang di olimpiade Tokyo pada tanggal 30 agustus 1991 dengan jangkauan 8.95 m (29 ft 4 $\frac{3}{8}$ in).

Berdasarkan pengamatan di sekolah timbul permasalahan yaitu sedikit siswa yang bisa melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara dan tidak ada yang berprestasi, harapan dalam penelitian ini siswa dapat melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara dan bisa berprestasi yang tidak lepas dengan latihan. Oleh sebab itu peneliti memilih gaya berjalan di udara. Lompat jauh gaya berjalan di udara adalah salah satu bagian dari olahraga nomor lompat, lompat jauh gaya berjalan di udara diajarkan pada SMA kelas X. Menurut Suparno (2008:32) tujuan lompat jauh gaya berjalan di udara adalah mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya.

Dari wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran pendidikan jasmani, SMK YPS Prabumulih untuk bidang akademik, seni dan olahraga banyak siswa yang berprestasi. Namun di bidang olahraga prestasi - prestasi yang dicapai hanya untuk cabang olahraga permainan saja. Untuk atletik sangat sedikit sekali prestasi olahraga yang disumbangkan seperti lompat jauh. Dan di SMK YPS Prabumulih sarana dan prasarana untuk pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan cukup memadai, dan untuk nomor lompat sendiri di SMK ini memiliki lapangan yang cukup untuk digunakan. Berdasarkan pengamatan peneliti juga di kelas X SMK YPS Prabumulih, masih banyak siswa yang mengalami masalah dalam melakukan pembelajaran lompat jauh, yaitu hasil lompatan siswa kurang jauh. Belum maksimalnya hasil lompatan tersebut dipengaruhi oleh teknik dasar yaitu, kecepatan saat awalan, tumpuan kaki

saat menolak, koordinasi waktu melayang di udara, dan posisi saat mendarat. Dari faktor tersebut peneliti menyimpulkan bahwa yang menjadi masalah tidak jauhnya hasil lompatan adalah tolakan kaki yang kurang kuat. Maka untuk meningkatkan tolakan kaki yang kuat dibutuhkan latihan, bentuk latihan yang dapat menguatkan tolakan kaki menurut Harsono, (1988:200) yaitu latihan *explosif power* atau daya ledak salah satu bentuk latihannya adalah lompat berjingkat. Menurut pendapat Sajoto (1988:55) Daya ledak atau *power* adalah kemampuan melakukan gerakan secara *explosive* kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang diperlihatkan anak-anak waktu melakukan lompatan. Menurut Donald (1992:45) lompat jauh dapat dilakukan dengan latihan lompat berjingkat, lompat naik turun bangku, lompat antar kotak bertingkat dan lain-lain.

Dari hasil penelitian sebelumnya (Dadang, 2010:23) bahwa hasil analisis data diketahui bahwa latihan lompat berjingkat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Utama Bakti Palembang. Dari penelitian yang dilakukan oleh Franzeli (2010:32) menyatakan lompat berjingkat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP 1 Indralaya. Dan dibuktikan juga oleh penelitian juwariyah (2004:81) bahwa lompat berjingkat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Gunungpatih 03 Kota Semarang.

Dalam permasalahan ini penulis tertarik untuk menggunakan latihan lompat berjingkat untuk memaksimalkan hasil lompatan lompat jauh gaya berjalan di udara. Latihan lompat berjingkat tolakan satu kaki lompatannya lebih banyak ke arah vertikal sehingga akan menghasilkan ketinggian yang lebih maksimal, dan menyebabkan waktu melayang di udara lebih lama. Dengan latihan ini diharapkan pelompat akan menghasilkan lompatan yang maksimum sehingga hasil lompat jauhnya akan semakin jauh. Oleh karena itu penulis ingin meneliti apakah ada pengaruh dari latihan lompat berjingkat terhadap hasil lompat jauh gaya berjalan di udara.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Berjingkat Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara (*Walking In The Air*) Siswa Putra Kelas X SMK YPS Prabumulih”.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik suatu perumusan masalah sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh perlakuan lompat berjingkat terhadap hasil lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*) siswa putra kelas X SMK YPS Prabumulih?

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hasil lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*) siswa yang mengikuti latihan lompat berjingkat.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan:

- 1) Bagi siswa latihan lompat berjingkat yang dilakukan diharapkan dapat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya berjalan di udara.
- 2) Bagi guru sebagai bahan informasi bagi guru, agar dapat menggunakan program latihan yang tepat dalam dalam mengajarkan teknik lompat jauh sehingga dapat memaksimalkan hasil lompatan siswa.
- 3) Bagi peneliti untuk menambah wawasan mengenai penelitian dan agar dapat digunakan untuk referensi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Chu, Donald. 1992. *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Leisure Press.
- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang
- A. Munandar. 1994. *Iktisar Anatomi Alat Gerak & Ilmu Gerak*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dadang. 2010. "Pengaruh Latihan Lompat Berjingkat Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Utama Bakti Palembang". *Skripsi*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- Depdikbud, 1981. *Daftar Nilai Atletik untuk Putri*. Jakarta: Proyek Pembinaan Olahraga Bagi Seluruh Anggota Masyarakat.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- http://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Lewis. Diakses tanggal 25 Oktober 2011
- Jarver, Jess. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik Untuk Coach, Atlit, Guru, Olahraga dan Umum*. Bandung: Pionir Jaya.
- Juwariyah, Siti. 2004. "Perbedaan Latihan Naik Turun Bangku Dan Berjingkat Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas V Dan Vi Sd Negeri Gunungpatih 03 Kecamatan Gunungpatih Kota Semarang Tahun Ajaran 2004/2005". *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- M. Fransazeli. 2010. "Perbedaan Latihan Loncat Naik Turun Bangku Dan Berjingkat Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP 1 indralaya". *Skripsi*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- Mcman, Fred.1985. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.

- R.Krempel/E.Haag/U.Jonath. 1987. *Aletik 1 Lari dan Loncat*. Jakarta: Rosda Jayaputra.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Saputra, M.Yudha. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsita.
- Suherman, Adang. Dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suparno dan Suwandi. 2008. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 1 SMA/MA*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yudiana, Yuyun. dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Zainuddin, Muhammad. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.