PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI SATU TUNGKAI BERGANTIAN DAN SATU TUNGKAI BERTURUT TURUT TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PULOSARI 03 KEC. BREBES TAHUN PELAJARAN 2008 / 2009

SKRIPSI

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

RAJUDIN

NIM 6101907112

PERPUSTAKAAN UNNES

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK)

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2009

SARI

RAJUDIN (2009) Pengaruh Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut Turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kec. BrebesTahun Pelajaran 2008 / 2009

Apakah ada perbedaan antara Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut Turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kec. Brebes Tahun Pelajaran 2008 / 2009

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan penelitian ini adalah siswa putra kelas V, SD Negeri Pulosari 03 berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling Variabel penelitan ini terdiri dari variabel bebas yaitu latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tungkai berturu-turut serta variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok, penelitian yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok Analisis data menggunakan t-test.

Analisis statistik menunjukkan hasil t-hitung yang diperoeh lebih besar daripada t-tabel yaitu 3,346 > 2,021, dengan taraf signifikan antara Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut Turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kec. BrebesTahun Pelajaran 2008 / 2009

Dari perhitungan mean, menunjukan bahwa mean kelompok eksperimen 2 lebih besar dari dari mean eksperimen 1 (354,166 > 341,666), dengan demikian latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut lebih baik dari latihan lompat tali satu tungkai bergantian..

Dari hasil penelitian disarankan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dapat dilatih dengan latihan lompat tali bergantian maupun lompat tali satu tungkai berturut-turut, hasil yang lebih baik dapat melakukan latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut .

PERPUSTAKAAN
UNNES

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Ini Telah Disetujui Dan Diajukan Kepada Panitia Ujia Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Semarang

Semarang, Juli 2009

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Drs. Joko Hartono M.Pd	Drs M Waluyo M.Kes
NIP : 131 415 251	NIP: 130 523 505

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd
NIP : 131 961 216

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi ini telah dipertahankan di Hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 29 Agustus 2009

Panitia ujian

Ketua	Sekretaris
Drs. M. NASUTION, M.Kes NIP.	Drs. TRI RUSTADI, M. Kes
Penguji I	Penguji II
Drs. ENDRO PUJI PURWONO, M. Kes NIP.	Drs. JOKO HARTONO, M. Pd NIP.

Penguji III

Drs. MUSYAWARI WALUYO, M. Kes
NIP.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

" HADAPI APA YANG ADA DIDEPANMU TAK USAH LARI DARI KENYATAAN "

Persembahan

Skripsi ini di persembahkan kepada :

1. Ayah, Ibu, istri tercinta
2. Almamater PJKR 2009 FIK Universitas Negeri Semarang
3. Keluarga besar SD Negeri Pulosari 03 Kec. Brebes

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat-Nya, sehingga atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapatkan dorongan dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung yang tak ternila harganya, untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah kami untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi ijin mengadakan penelitian .
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Yang Telah Memberikan Ijin.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan persetujuan dalam penelitian.
4. Drs.Joko Hartono, M.Pd. dan Drs. M.Waluyo, Kes Yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
5. Para Dosen FIK Universitas Negeri Semarang yang telah ikut serta memberikan petunjuk.
6. Kepala SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes yang telah memberikan ijin penggunaan siswa putra kelas V sebagai sampel penelitian.

7. Guru-guru SD Negeri Pulosari 03 kecamatan Brebes yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan test awal dan test akhir selama penelitian.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
9. Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes Tahun Pelajaran 2008/2009 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Istri dan orang tua serta sanak famili terkasih yang selalu memberikan dorongan moral dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Atas bantuan dan pengorbanannya yang telah diberikan kepada kami, semoga mendapat imbalan dari Allah SWT.

Semogo skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pembinaan dunia olahraga atletik,khususnya lompat jauh dimasa yang akan datang.

Penulis

Rajudin

PERPUSTAKAAN UNNES

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
SARI ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PEGESAHAN iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI vii
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN x
BAB I : PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.4 Penegasan Istilah 8
1.5 Hipotesis 10
1.6 Metodologi Penelitian 10
1.7 Sistematika Skripsi 12
BAB II : LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS
2.1 Landasan Teori 14
2.1.1 Atletik 15
2.1.2 Lompat Jauh 16
2.1.3 Plymetric Dan Prinsip-Prinsip Latihan 23
2.1.4 Faktor Kondisi Fisik 27
2.1.5 Latihan Lompat Tali 29
2.1.6 Analisis Gerakan 30
2.1.7 Hipotesis 31
BAB III : METODE PENELITIAN

3.1 Populasi Penelitian 33
3.2 Sampel Penelitian Dan Teknik Pengambilan Sampel 34
3.3 Variabel Penelitian 35
3.4 Metode Dan Rancangan Penelitian..... 35
3.5 Instrumen Penelitian 37
3.6 Tehnik Pengambilan Data 38
3.6.1 Waktu Penelitian 39
3.6.2 Tempat Penelitian 39
3.6.3 Subyek Penelitian 39
3.6.4 Alat Penelitian 39
3.6.5 Tenaga Pembantu Penelitian 39
3.6.6 Pelaksanaan Penelitian 40
3.7 Analisis Data..... 42
3.8 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian..... 43
3.8.1 Faktor Kesungguhan Anak..... 43
3.8.2 Faktor Cuaca 43
3.8.3 Faktor Kegiatan Anak 44
3.8.4 Faktor Pemberian Materi 44
3.8.5 Faktor Kehadiran..... 44
3.8.6 Faktor psikologi 44
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 45
4.2 Pembahasan..... 46
BAB V: PENUTUP
5.1 SIMPULAN 48
5.2 SARAN 49
DAFTAR PUSTAKA 50
LAMPIRAN-LAMPIRAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

DAFTAR TABEL

1. Rancangan Penelitia
2. Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

1. Urutan gerakan lompat jauh gaya jongkok
2. Cara melakukan gerakan tumpuan
3. Skap badan pada saat di udara
4. Latihan lompat tali satu tungkai bergantian
5. Latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

1. SK. Pembimbing 51
2. Surat ijin Penelitian dari fakultas 52
3. Surat ijin Penelitian dari UPTD Pendidikan Kec. Brebes 53
4. Surat Keterangan Kepala Sekolah SD N Pulosari 03 54
5. Surat Keterangan Badan Metrologi 55
6. Populasi dan sample 56
7. Hasil tes Awal 57
8. Pemasangan Sampel Penelitian hasil Penelitian hasil tes awal 59
9. Tabel Kerja 60
10. Kalender Penelitian 61
11. Program Latihan 62
12. Instrumen Tes lompat Jauh 67
13. Tes Akhir 69
14. Analisa Data 71
15. Tabel Nilai nilai t 73
16. Gambar 74

PERPUSTAKAAN UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sebagaimana kita ketahui bahwa olahraga merupakan salah satu yang penting dalam kehidupan, artinya dalam usaha kita bersama untuk membangun manusia yang sehat seutuhnya baik jasmani dan rohaninya, manusia yang mempunyai keseimbangan, keselarasan dan keserasian dalam hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, dalam hubungan antara sesama manusia baik sebagai manusia pribadi maupun sebagai mahluk sosial dan anggota masyarakat, dalam hubungan antara bangsa-bangsa didunia dan dalam mengejar cita-cita kebahagian hidup.

Olahraga sudah ada sejak manusia hidup, yang dimaksud dengan olahraga adalah gerakanya tubuh dalam jangka waktu tertentu. Ciri penting olahraga adalah gerak, yakni gerakan yang sistematis, metodis dengan penggunaan otot dan dimilikinya tujuan tertentu. olahraga ditinjau dari segi tujuanya dapat dikelompokan kedalam olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan olahraga kesehatan (Julianto, 200 : 101).

Olahraga berdasarkan kata asalnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh kaum bangsawan (Aristokrat) yaitu dari kata field sport, yang terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu dan dilakukan diwaktu senggang. Berdasarkan hakekatnya olahraga adalah kegiatan otot besar dengan

penggunaan energi tertentu untuk peningkatan kualitas hidup manusia (Kamal Johana dan Supandi, 1990 : 15-17)

Dua arah perkembangan olahraga saat ini adalah olahraga sebagai pencapaian prestasi (olahraga prestasi) dan olahraga sebagai kegiatan rekreasi didalamnya tersedia kemungkinan-kemungkinan untuk dijumpainya kegiatan kesenangan dan keakraban dalam pergaulan (Kamal Johana dan Supandi, 1990 : 11)

Olahraga Prestasi adalah jenis kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pencapaian prestasi tetinggi dengan derajat sehat yang optimal untuk merelesasikan jati diri (Kamal Johana dan Supandi, 1990 :11).

Olahraga prestasi bisa disebut dengan olahraga yang di pertandingkan, baik melalui pesta olahraga multi cabang seperti dalam pekan Olahraga Nasional, Sea games, Asian Games maupun Olimpiade.Contoh olahraga prestasi diantaranya adalah anggar, sepak bola, Bola voli, Atletik renang, dan bola basket

Kegiatan dan kebiasan berolahraga disemua lapisan masyarakat termasuk sekolah, disemua wilayah tanah air sebagai suatu proses kegiatan nasional yang harus berlanjut.

Selanjutnya dalam Amanat Presiden pada Musyawarah Nasional Olah raga ke IV tanggal 19 sampai 21 Januari 1981 mengatakan bahwa : Kegiatan Olah raga ini perlu di masalkan

Mulai dari murid sekolah yang terendah, sebab dengan demikian kegiatan dan kegemaran berolahraga telah mulai tertanam sejak usia kanak-kanak.

Dewasa ini telah banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang olahraga, dalam rangka mengembangkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Berbagai disiplin ilmu yang terkait banyak menunjang program latihan olahraga, anatomi, *massage, kinesionolgy,* ilmu *coaching* khusus, psikologi olahraga, psikologi kepelatihan serta banyak lagi disiplin ilmu yang lain.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga berbagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan dimulai diusia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak Prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi di tingkatkan. dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting supaya kelak atlit mampu mencapai kesuksesan.

Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha kearah pembinaan prestasi terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pihak-pihak yang terkait antara lain: Pemerintah, KONI, pelatih masyarakat, atlet, pihak swasta dan orang tua. Pola pembinaan kearah yang lebih profesional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik inilah yang akan melahirkan atlet yang tangguh dimasa yang akan datang.

Menurut M. Sajoto (1988 : 15) faktor kelengkapan yang harus dimiliki oleh atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal yaitu :

1) Kematangan juara,

2) Pengembangan teknik

3) Pengembangan Mental

4) Kematangan Fisik

Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang optimal didunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Dari keempat faktor diatas yang merupakan faktor utama adalah kondisi fisik seperti dalam buku Depdikbud (2000 : 10)

Bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Komponen kondisi fisik adalah satu pra syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi.

Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi (M. Sajoto 1988 : 16).

Untuk mencapai prestasi yang baik perlu dilakuan upaya-upaya seperti peningkatan sarana, memperbaharui metode latihan, penggunaan sarana yang baik, perbaikan gizi, dokter olahraga dan ahli gizi (M. Sajoto 1988 : 10)

Berkaitan dengan hal tersebut diatas Suharno H.P (1986: 4-7) mengemukakan bahwa secara umum ada dua factor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu *indogen* dan *exogen*.

1. Faktor indogen, diantaranya adalah :
    1. Kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak berpenyakit jantung, paru-paru, saraf dan jiwa

2. Bentuk dan proporsi tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang dipilihnya
3. Kondidi fisik dan kemampuan fisik yang baik
4. Penguasaan teknik yang sempurna
5. Penguasaan taktik
6. Aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik
7. Memiliki kemantangan juara yang mantap

2. Faktor *exogen*, diantaranya adalah :

a) Hubungan yang baik dan harmonis antara pelatih, asisten dan atlet
b) Kuantitas dan kualitas sarana dan prasarana olahraga yang tersedia
c) Kepengurusan dan organisasi cabang olahraga yang jujur dan bertanggung jawab
d) Lingkungan hidup atlet harus menunjang
e) Dukungan moril dan materil dari pemerintah daerah atau pusat
f) Metode-metode latihan yang efektif dan efesien

Salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam olahraga khususnya lompat jauh adalah kekuatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerak(Aip Syarifudin dan Muhadi 1992/1993 : 73).

Latihan untuk meningkatkan hasil lompat banyak ragamnya, yaitu latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tungkai berturut-turut, latiahan naik turun tumit, latihan *squat jump*, (Engkos Kosasih 1993 : 89).

Dari bermacam-macam metode mana yang paling efektif dan baik untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok..

Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif tersebut akan diberikan eksperimen lompat tali satu tungkai berturut-turut yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil lompat jauh yang maksimal. Adapun metode latihan yang diberikan adalah metode latihan lompat tali satu tungkai bergantian sedangkan yang satunya diberikan latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut.

Dalam melakukan kedua jenis latihan, merupakan latihan kekuatan otot, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Dengan memperhatikan uraian diatas maka penulis ingin melakukan penelitian " pengaruh latihan lompat tali satu tunkai bergantian dan satu tungkai berturut-turut terhadap hasil Lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra Kelas V SD negeri Pulosari 03 Kec. Brebes Tahun Pelajaran 2008 / 2009

Pengaruh latihan lompat tali satu tungkai bergantian dengan satu tungkai berturut-turut terhadap hasil lompat jauh gaya Jonggok pada siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Brebes Tahun Pelajaran 2008 / 2009

Adapun alasan lain pemilihan judul tersebut diatas adalah sebagai berikut :

1. Lompat jauh gaya jongkok merupakan judul tersebut diatas
2. Pekan olahraga pelajar daerah dan forkab
3. Latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tungkai berturut-turut dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok

1.2 Rumusan Masalah

Di dalam setiap pelaksanaan penelitian selalu bertitik tolak dari adanya permasalahan yang dihadapi, yang segera perlu diteliti, dikaji, dianalisa serta selanjutnya diusahakan solusi pemecahanya. Permasalahan dalam penelitian ini maka penulis bagi menjadi beberapa permasalahan :

1. Apakah ada perbedaan pengaruh positip antara latihan lompat tali satu tungkai bergantian dengan lompat tali satu tungkai berturut turut terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes tahun 2008/2009 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Tujuan penelitian Ini adalah :
    1. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang berarti antara latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan lompat tali satu tungkai bertururt-turut terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes Tahun Pelajaran 2008 / 2009
    2. Apabila di temukan ada perbedaan akan diuji lanjut untuk mengetahui metode latihan manakah lompat tali satu tungkai bergantian dengan lompat tali satu tungkai berturut-turut yang memberikan pengaruh lebih, baik pengaruh latihan lompat tali satu

tungkai bergantian dengan satu tungkai berturut-turut terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes Tahun Pelajaran 2008 / 2009

2. Kegunaan Hasil Penelitian

Setelah mengetahui perbedaan dari kedua metode latihan lompat tali satu tungkai bergantian dengan lompat tali tumpuan satu tungkai berturut-turut pada penelitian ini, maka manfaat yang dapat diambil adalah :

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para guru penjas dan pelatih, atlet lompat jauh untuk meningkatkan prestasi lompat jauh dan untuk meningkatkan prestasi dalam ilmu keolahragaan.
2. Sebagai Perbandingan bagi yang berminat mengadakan penelitian dicabang lompat jauh

1.4 Penegasan Istilah

Untuk menghindari adanya salah penafsiran atau kesalahan pengertian terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka istilah-istilah tersebut perlu adanya ketegasan sebagai berikut :

1. Pengaruh

Yang dimaksud pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda dsb) yang berkuasa atau yang berkekuatan (Poerwadarminta, 1985 : 731).

Yang dimaksud pengaruh latihan ini adalah lompat tali satu tungkai ergantian dan satu tungkai berturut-turut.

PERPUSTAKAAN UNNES

2. Latihan

Latihan adalah suatu proses penyesuaian tubuh terhadap kerja yang lebih berat dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi yang lebih berat dan meningkatkan ketrampilan.

Menurut Harsono (1982 : 27) latihan adalah proses sistematis diri pada berlatih atau bekerja secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah bahan latihanya atau pekerjaanya.

Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah cara melakukan lompat tali satu tungkai bergantian dan berturut-turut secara berulang-ulang makin lama makin bertambah bebannya dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Pengaruh latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengaruh antara dua latihan, yaitu antara latihan lompat tali satu tungkai bergantian dengan metode lompat tali satu tungkai berturut-turut terhadap lompat jauh gaya jongkok.

3. Daya ledak

Menurut M. Sajoto adalah Kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M.Sajoto, 1995 : 8)

Sedangkan daya ledak yang dimasuk dalam penelitian ini adalah daya ledak dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok

4. Metode

Metode adalah cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud tertentu (Poerwadarminto, 1995 : 649)

Dalam penelitian ini metode diartikan sebagai cara untuk melatih lompat jauh gaya jongkok dengan latihan lompat tali satu tungkai bergantian dengan latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut

5. Latihan lompat tali satu tungkai bergantian dengan lompat tali tumpuan satu tungkai berturut-turut.

Latihan lompat tali yang dimaksud adalah melompat diatas tali yang diputar perorangan maupun kelompok dengan cara melompat satu tungkai bergantian antara tungkai kiri dan tungkai kanan

Latihan Lompat tali satu tungkai berturut-turut yang dimaksud gerakan ini adalah melompat satu tungkai berturut-turut di atas tali yang di putar, baik perorangan maupun beregu.

6. Lompat jauh gaya jongkok

Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu teknik melompat dalam lompat jauh. Adapun gerakan dari teknik lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut : pada saat lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan diudara jongkok. Dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk dan kedua lengan kedepan. pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan kedepan lalu mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan kedepan (Aip Syarifudin, 1992 : 93).

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi yang berkepentingan atau yang membacanya :

1. Bagi pihak sekolah, informasi ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam mengambil langkah-langkah yang efektif dalam upaya meningkatkan hasil proses pembelajaran terutama dalam nomor laompat jauh gaya jongkok
2. Memberikan informasi kepada guru dalam upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan untuk meningkatkan mutu pendidikan
3. Sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut yang mempunyai relevansi dengan penelitian ini
4. Berguna bagi pembaca yaitu dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan dan ketrampilan dalam peningkatan prestasi peserta didik terutama dalam lompat jauh gaya jongkok

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1. Landasan Teori

Untuk dicapai prestasi yang maksimal dalam olah raga, maka faktor penentu dalam olahraga harus diperhatikan perencanaan program latihan yang baik dan teratur dengan diperhitungkanya faktor penentu akan semakin membesar, tercapainya prestasi. Faktor penentu dalam olah raga yaitu :

1. Kondisi fisik (Tingkat kesegaran Jasmani)
2. Kemampuan teknik dan ketrampilan yang dimiliki
3. Masalah-masalah lingkungan (M.Sajoto, !995 : 2-4)

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisah-pisahkan, karena komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu pencapaian prestasi. Prestasi olah raga tidak dapat dicapai secara maksimal tanpa didukung kondisi fisik yang baik.

Dikatakan oleh M.Sajoto (1988 : 16), bahwa kondisi fisik merupakan pra syarat yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Kondisi yang baik sebagai faktor penentu prestasi hanya akan dimunculkan dilatih secara baik pula.sebaik apapun kondisi fisik yang dimiliki apabila tidak dilatih maka kemampuanya tidak akan berkembang secara maksimal. Latihan adalah kegiatan yang komplek dan diatur oleh beberapa prinsip dan garis

petunjuk untuk mencapai garis tertinggi dengan menggunakan metode yang sebaik-baiknya.

Dikatakan Suharno HP (1985:76). Bahwa latihan adalah usaha dalam pengembangan atlet untuk pencapaian kemampuan yang setinggi-tingginya dalam waktu yang telah direncanakan. Salah satu prinsip dalam latihan adalah spesifikasi, artinya latihan disesuaikan dengan lingkungan dan cabanganya.

Dikatakan R.Soekarman (1987 : 61) bahwa bagian tubuh utama dalam penahanan yang perlu dilatih adalah lengan.

2.1.1 Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah dilakukan manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia dimuka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang atletik, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia didalam kehidupan sehari-hari.

Atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukanya dinamakan *athleta* (atlet). Atletik adalah satu cabang olahraga yaitu yang di perlombakan yang meliputi nomor-nomor jalan, lari, lempar, lompat (Aip Syaifudin, 1992 : 2)

Sejak manusia ada di bumi mereka telah melakukan gerakan berjalan berlari, lari melompat, dan melempar yang semuanya itu merupakan gerakan alami dilakukan sehari-hari baik dalam usahanya mempertahankan hidup ataupun untuk

menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya (Yo Adang Suherman, 2000:3).

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik menjadi intisari atau ibu dari seluruh cabang olahraga (Aip Syarifuddin 1992 : 1).

Nomor lompat jauh tersebut dapat digolongkan ke dalam nomor lompat cabang olahraga atletik.

2.1.2 Lompat Jauh

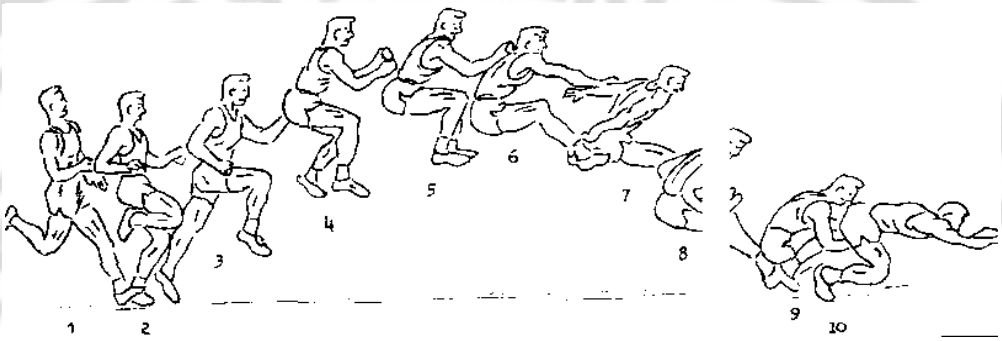
2.1.2.1. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh termasuk bagian nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jangkit.

Lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mangangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara atau melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. (Aip Syarifuddin 1992 : 90).

Sudarminto (1993 :349) menyatakan bahwa unsur game lompat jauh dengan awalan adalah lari awalan, bertolak, melayang di udara dan mendarat. Masing-masing bagian itu memiliki gaya gerakannya sendiri yang menyumbangkan pencapaian jarak lompatan. Namun syarat utamanya adalah pengembangan jarak daya. Daya ini dikembangkan dari latihan awalan yang dapat dan lompatan ke atas yang kuat dari tolakan.

Jadi pada hakekatnya lompat jauh adalah gerakan menolak satu kaki yang dipengaruhi oleh kecepatan horizontal dan vertikal serta gaya tarik bumi untuk menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Dibawah ini gambar lompat jauh gaya jongkok dari tumpuan sampai mendarat.



Gambar 2.1 Urutan gerakan lompat jauh gaya jongkok

(Tamsir Riyadi, 1985 :97)

2.1.2.2 Tehnik Lompat Jauh

Nomor lompat ada tiga gaya, yaitu gaya jongkok, gaya lenting atau menggantung dan gaya jalan di udara (Yusuf Adisasmita 1992 : 68) Salah satu gaya dari ketiga gaya tersebut yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok, karena gaya ini banyak dilakukan anak-anak karena gaya ini dianggap paling mudah untuk dipelajari (Kurikulum SD, 1994)

Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) secara tehnik ada empat unsur yang terdiri dari : awalan *(approach run), tolakan (take off),* sikap badan di uadara *(action in the air)* serta mendarat (landing)

Pada dasarnya keempat unsur tersebut di atas tidak dapat dipisahkan satu persatu, karena gerakannya adalah gerakan yang membentuk rangkain gerakan lompat jauh yang tidak terputus. Disamping itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan tungkai tumpu, koordinasi sewaktu melayang di udara dan mendarat (Yusuf Adisasmita : 65).

Tujuan utama dari seorang pelompat ketika akan melompat adalah adanya keinginan untuk melakukan lompatan yang sejauh jauhnya. Supaya dapat melakukan suatu lompatan yang diinginkan untuk meningkatkan hasil yang optimal maka terlebih dahulu harus memahami dan menguasai gerakan dalam lompat jauh

Berikut ini akan diuraikan satu persatu tehnik 1ompat jauh gaya jongkok yaitu:

2.1.2.3 Awalan

Awalan adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan yang diperoleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas depan. Supaya dapat menghasilkan daya tolakan yang besar maka langkah lari awalan harus dilakukan dengan mantap serta menghentak-hentak (Aip Syarifuddin, 1992 ; 90).

Awalan itu harus di lakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah pada *saat* akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 - 40 meter (Engkos Kosasih, 1993 : 83).

Pendapat Yusuf Adisasmita kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan sangat mempengaruhi hasil lompatan. Ini berarti bahwa kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Pelompat tanpa kecepatan sama sekali tidak mempunyai suara, harapan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Yusup Adisasmita, 1996: 67)

Menurut Yusuf Adisasmita (1992, 67) lari awalan dengan baik, perlu memperhatikan dan melakukan hal-hal sebagai berikut :

a. Jarak lari awalan tergantung pada tiap-tiap pelompat.
b. Jarak lari awalan harus cukup jauh untuk mencapai kecepatan maksimal. Panjang awalan 30 - 40 meter, untu usia SD antara 15-20 meter.
c. Kecepatan lari awalan dan irama langkah sama panjang
d. Pada langkah akhir, pikiran dipusatkan untuk melompat setinggi-tingginya ke arah depan.(Lompat jauh dengan gaya jongkok).
e. Langkah terakhir diperkecil agar dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna.
f. Sikap lari seperti pada lari jarak pendek.

Pada penelitian ini siswa mempergunakan awalan dengan panjang antara 15-20 meter, sesuai dengan kemampuan usia anak SD

2.1.2.4 Tolakan atau tumpuan (take off)

Tolakan atau tumpuan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari, awalan dan melayang. Beberapa langkah sebelum menupu, pelompat harus sudah siap untuk bertumpu. Seluruh tenaga dan pikiranya, harus di tujukan

terhadap ketepatan betumpu. Pada saat itu pelompat berpindah dari keadaan lari ke melayang. Agar dapat melayang lebih jauh selain dari kecepatan lari awalan dibutuhkan pada tambahan tenaga dari kekuatan tumpuan, yaitu daya dari tungkai kaki yang disertai dengan lengan dan tungkai ayun

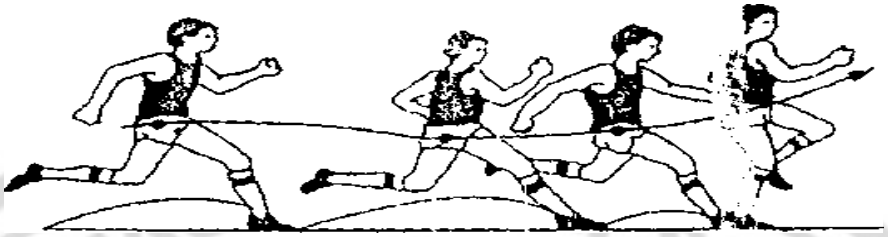
Pada waktu menumpu seharusnya badan sudah condong ke depan, titik berat badan harus terletak tegak dimuka titik sumber tenaga, yaitu tungkai menumpu pada saat pelompat menumpu (Yusuf Adisasmita, 1992 : 67).

Menurut Sudarminto (1998 : 241), mengatakan bahwa dari kecepatan maju yang penuh pelompat harus menggerakan gerakannya dari tolakan ke atas dengan sudut yang terbaik, yaitu 45°. Untuk mengubah arah gerakannya, maka harus mempersiapkan tolakannya pada jarak tiga langkah terakhir.

Untuk melakukan ini badan condong sedikit dan langkahnya diperlambat dalam usahanya mencapai ketinggian. Pada saat bertolak dari balok tolakan,telapak kaki depan ada titik berat badan. Telapak kaki menyentuh balok ketika titik beratnya bergerak ke depan 3,5 kaki. Di sini ada sedikit perlambatan pada saat bertolak. Pendapat Soedarminto (1998 : 24 menyatakan bahwa perlambatan itu tidak akan mempengaruhi lompatan yang dicapai asalkan sudut yang ideal 45° dapat dicapai.

Dari pendapat tersebut peneliti berpendapat bahwa tujuan pelompat jauh melakukan tumpuan atau tolakan ini adalah mengubah gerak lari menjadi suatu lompatan dengan menggunakan kaki tumpuun. kuat, pelompat harus mengerahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas lengan sudut terbaik, yaitu 45°, untuk merubah arah gerakannya ia harus mempersiapkan

tolakannya pada jarak tiga langkah terakhir. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini:



Gambar 2.2 Cara melakukan gerakan tumpuan (take *off)*

(Carr. 2000 : 46)

Keterangan :

a. Saat kaki akan menumpu pada balok tumpuan
b. Saat kaki menumpu pada balok tumpuan
c. Saat kaki tumpu akan lepas dari balok tumpuan

Untuk dapat melakukan tolakan atau tumpuan yang sangat kuat ada dua faktor yang harus diperhatikan, yaitu . kecepatan horizontal yang diperoleh dari lari awalan dan kecepatan vertical yang diperoleh dari kekuatan tolakan atau tumpuan. Dari kedua kecepatan ini, akan diperoleh kecepatan paduan yang menentukan gerak titik berat badan (Yusuf Adisa smita, 1992 : 65).

2.1.2.5 Sikap badan di udara

Dalam tehnik lompat jauh, setelah pelompat menumpu pada balok lompat maka melayanglah pelompat itu. Naiknya badan setelah tumpuan (melayang) adalah salah satu faktor yang sering dilalaikan oleh para pelompat. Setelah menumpu dengan kaki tumpu, pelompat sering tidak memberi waktu lagi

untuk lebih lama di udara. Biasanya tungkai tumpuanya dengan tergesa-gesa didaratkan pada bak pasir. Dalam hal ini penting sekali meluruskan tungkai itu dengan secepatnya untuk memperoleh ketinggian sehingga kita dapat melayang lebih tinggi. Pada waktu naik badan harus ditahan dalam keadaan sikap tidak kaku *(rileks).*

Kemudian melakukan gerakan-gerakan sit up tubuh untuk menjaga keseimbangan dan untuk memungkinkan pendaratan yang lebih sempurna. Gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) yang biasanya disebut gaya lompatan dalam lompat jauh (Yusuf Adisasmita, 1992 : 68).

Gerakan sikap badan di udara atau gaya lompatan harus benar untuk menjaga keseimbangan badan dan meningkatkan penidaratan yang lebih baik. Kesalahan gerak di udara menyebabkan seorang atlet mendarat lebih awal. Untuk Jebih jelas lihat gambar 3 yaitu sikap badan pada saat melayang di udara :

Gambar 2.3 Sikap Badan Pada Saat Di udara

(Soegito dkk, 1994: 147)

Menurut Soedarminto dan Soeparman (1993 : 36*)* menyatakan bahwa untuk membantu tolakan ke atas, lengan harus diayuran setinggi mungkin atau prinsipnya adalah momentum dari bagian dipindahkan kepada

keseluruhan. Ayunan kaki ke atas mengunci sendi karena kerjanya *Ligamenta iliofemoral.* Oleh karena itu lutut kaki tumpu harus sedikit ditekuk.

Menurut beberapa pendapat di atas bahwa melayang adalah pada saat pelompat memutuskan hubungan dengan papan, gerak seperti lintasan peluru dari kurva pusat gaya yang telah dilakukan tak bisa dirubah. Bagaimanapun gerakan di udara membantu pelompat mengatur keseimbangan dan menyiapkan posisi mendarat yang efektif.

2.1.2.6 Pendaratan

Pada waktu mendarat pelompat harus dapat mmenjulurkan kedua lengannya sejauh-jauhnya ke muka dengan tidak membungkukan badan. Badan di bengkokkan sehingga dapat memungkinkan badan ke depan di atas kaki. Mendarat dilakukan kedua kaki bersama-sama mengenai tanah (Yusuf Adisasmita, 1992 : 68).

Pada saat pelompat menginjak tanah lengan ayunkan ke depan ditekuk dan badan membungkuk ke depan. Gerakan ini membawa titik berat. badan jatuh di bawah garis melayang, memberikan serta mencegah jauh ke belakang pada tumit yang lompatan (Soedarminto dan Soeparman, 1993 : 36)

Sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. yaitu si pelompat harus mengusahakan jatuh atau mendarat dengan sebaiki-baiknya. Jangan sampai jatuhnya badan atau tangan ke belakang, karena dapat merugikan. Mendarat yang baik adalah ketika mendarat atau jatuhnya dengan kedua kaki dan tangan ke depan, jadi misalkan jatuhnya ke depan tida akan merugikan (Engkos Kosasih, 1993 : 84).

2.1.3 *Plyometrics* dan Prinsip-prinsip latihan

2.1.3.1Pengertian Plyometrics

Menurut KONI (2000 : 27) *plyometrics* adalah metode latihan untuk meningkatkan kekuatan dan power otot tertentu. Cara yang paling baik untuk mengembangkan power maksimal pada otot tertentu ialah dengan meregangkan (memanjangkan) dahulu otot-otot tersebut. Sebelum mengkontraksikan (memendekkan) otot-otot secara eksplosif (meledak-ledak). Dengan kata lain, kita dapat mengerahkan lebih banyak tenaga pada suatu kelompok otot, apabila kita terlebih dahulu menggerakkan otot tersebut kearah yang berlawanan. Untuk melatih power otot tungkai, mula-mula gerakkan tungka.i kearah yang berlawanan (jongkok), merupakan apa yang disebut sebagai fase pra-regang *(pre-streching phase).* Kemudian melompat dengan sekuat tenaga keatas. Setelah mendarat, tanpa adanya masa berhenti, kemudian secepatnya melompat lagi sekuat tenaga keatas, sehingga seakan-akan mendarat pada bara api.*Plyometrics* merupakan bentuk latihan untuk me dapat *eksplosive power* (KONI, 2000 : 27).

2.1.3.2 Prinsip - Prinsip Latihan

a. Prinsip - Prinsip Penambahan Beban Bertambah (O*verload*)

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prnsip *overload,* oleh karena tanpa penerapan prinsip tersebut tidak mungkin berprestasi atlit akan meningkat. Penerapan sitem *overload* apabila ,kulit sudah merasa ringan dengan beban yang diberikan maka beban latihan harus ditingkatkan (M. Sajoto, 1988

:42). Dengan latihan beban bertambah penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot.

b. Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus

Otot yang menerima beban latihan berlebih kekuatanya akan "bertambah. Apabila kekuatan bertambah maka program latihan berikutnya, bila tidak ada penambahan beban, tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit pada set atau jumlah repetisi tertentu, otot belum merasa lelah penambahan demikian dinamakan prinsip penambahan beban secara progresif (M. Sajoto, 1988).

c. Prinsip Pengaturan Suatu Latihan

Latihan berbeban hendaknya diatur sedemikian rupa, sehingga kelompok otot-otot dulu yang dilatih sebelum otot yang lelah kecil. Hal ini dilakukan agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan lebih dahulu.

d. Prinsip Kekhususan Program Latihan

Menurut O'shea dalam bukunya M. Sajoto (1998: 42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan "SAID" yaitu *Specific Adaptation to Imposed Demands*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan, maka program latihan harir memenuhi syarat untuk tujuan meningkatkan kekuatan.

Program latihan dengan beban dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus. Namun perlu memperhatikan pula gerak yang dihasilkan, oleh karena itu latihan berbeban hendaknya dikaitkan dengan latihan peningkatan ketrampilan

motorik khusus. Dengan kata lain latihan beban menuju peningkatan kekuatan, hendaknya diprogram yang menuju nomor-nomor cabang olahraga yang bersangkutan. Seperti diketahui bahwa untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dalam lompat jauh perlu adanya bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, latihan tersebut dapat dilakukan baik dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Menggunakan alat dalam hal ini adalah latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tungkai berturut-turut.

Selain keempat prinsip yang cukup mendasari untuk program latihan menurut Tohar (2004 : 54) program latihan dapat dia ukur dan dikontrol dengan cara memvariasikan beban latihan seperti volume intensitas, *recovery* dan frekuensi dalam suatu unit program latihan harian. Volume menurut Depdikbud (1997 : 31) ialah kuantitas beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beberapa elemen jenis latihan, total waktu latihan, berat beban yang diangkat, jumlah set dalam latihan interval dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam satu unit latihan. Intensitas menurut Tohar (2004 : 55) adalah takaran yang menunjukan kadar atau tingkat pengeluaran energi, alat dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Intensitas latihan plaiometrik dapat ditingkatkan dengan penambahan beban pada hal-hal tertentu dengan peningkatan jumlah repetisi dan set *Recovery* dikatakan oleh Tohar (2004 : 55) adalah waktu yang digunakan untuk pemilihan tenaga kembali antara satu elemen materi latihan dengan elemen berikutnya. Menurut O'Shea yang dikutip oleh M. Sajoto (1988 : 48) mengatakan bila latihan lebih

dari satu rangkaian, maka masa istirahat dalam rangkaian adalah antara 1-2 menit Menurut Bompa yang dikutip oleh M. Sajoto (1988 : 33) mengatakan bahwa tes untuk mengevaluasi hasil latihan kekuatan dapat dilaksanakan setelah antara 4-6 minggu dari suatu masa siklus latihan makro. Frekuensi menurut Tomar (2004 : 55) adalah ulangan gerak beberapa kaki atlit harus melakukan gerakan setiap giliran. Frekuensi tinggi berarti ulangan gerak banyak sekali dalam satu giliran. Frekuensi dapat juga diartikan berapa kali latihan per hari atau berapa hari latihan per minggu.

Dalam penelitian ini frekuensi latihan yang di pakai adalah tiga kali per minggu sclama cnam minggu. Sehingga tidak terjadi kelelahan yang kronis dengan lama latihan enam minggu tersebut.

2.1.4. Faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh

Dalam melakukan suatu latihan harus diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi atau memberi peran bagi tercapainya prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh Pada lompat jauh gaya jongkok ini akan dibahas komponen kondisi fisik tentang kecepatan, kekuatan, daya ledak, ketepatan, kelentukan koordinasi gerak (Aip Syarifuddin, 1992 : 90).

Kondisi fisik yang akan dibatas dalam penelitian ini adalah:

2.1.4.1.Kecepatan

Kecepatan menurut Suharno H.P.(1986 : 43) adalan kemampuan organisme atlit dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu g sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Sedangkan Sajoto (1995 : 9)

menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.Kecepatan disini adalah kecepatan lari dalam lompa jauh gaya jongkok yang mana kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut- turut dari langkah yang dilakukan secara cepat dan tepat. Secara cepat maksud- nya setelah lari awalan lompat jauh itu untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh, secara tepat maksudnya setelah lari awalan dengan kecepatan tadi diupayakan kaki tumpu dapat jatuh dibalok tumpuan.

2.1.4.2 Kekuatan

Kekuatan merupakan unsur yang penting dan perlu mendapatkan perhatian khususnya dalam melaksanakan program latihan. Latihan kekuatan mendapat porsi lebih banyak dibandingkan unsur yang lainnya.

Kekuatan adalah dasar yang paling penting dalam melatih ketrampilan gerak. Menurut Sajoto (1995 : 8)

Komponen kondisi baik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Jadi kekuatan merupakan otot dalam menahan beban dari kerja dalam waktu tertentu secara maksimal. Dalam lompat jauh unsur kekuatan sangatJah penting untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang tinggi.

2.1.4.3 Daya ledak

Kekuatan daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno H.P., 1998 : 36).

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat dan kontruksi yang cepat. Untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga lompat pada saat melakukan tolakan pada papan tolak setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertical sehingga memperjauh hasil lompatan.

2.1.5 Latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tungkai berturut-turut.

Program latihan dengan beban dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan. Bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai menggunakan alat yaitu Latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tunkai berturut-turut.

2.1.5.1. Latihan lompat tali satu tungkai bergantian

Latihan lompat tali satu tungkai bergantian adalah bentuk latihan *plyomelrics*. Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri kemudian kedua anak memegang tali kemudian di putar berkali-kali kaki kiri melopat di atas tali yang di putar, kedua lengan memegang

masing-masing ujung tali, Dari awalan kemudian dilanjutkan dengan menolak kaki yang berada di atas tali dan di lantai bersama-sama secara bergantian.

Pada waktu mendarat dilakukan secepat mungkin kembali seperti pada saat posisi awal, untuk dilanjutkan dengan gerakan yang sama berikutnya, jelasnya lihat gambar 4 di bawah ini

Gambar 2.4 Latihan lompat tali satu tungkai bergantian

(Yusuf Adisasmita, 1992:70)

2.1.5.2. Latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut

Latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut adalah bentuk latihan *plyometrics* dengan menggunakan satu tungkai secara berturut-turut. Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri memegang tali kemudian kaki kiri melopat di atas tali yang di putar, kedua lengan memegang masing-masing ujung tali, Dari awalan kemudian dilanjutkan dengan menolak kaki yang berada di atas tali, kedua sendi siku ditekuk ± 90° dari awalan kemudian dilanjutkan dengan melompat tali yang

di putar.Pendaratan dilakukan secepat mungkin pada posisi awal, untuk dilanjutkan dengan gerakan yang sama berikutnya. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 5 dibawah ini.

Gambar 2.5 Latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut

(Donal Achu, 1992: 48)

2.1.6 AnalisisGerak

Kedua bentuk latihan di atas bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan tenaga lompat, yaitu unsur daya ledak dan kekuatan otot tungkai seperti yang dikemukakan oleh Suharno H.P.(1993 : 27-28) bah wa latihan-latihan otot mempunyai pengaruh terhadap hasil yang dicapai pada kemampuan jarak seperti dalam pengembangan daya lompat pada kaki dan juga terhadap fleksibilitas pada otot dan persendian.

Latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tunkai berturut-turut, lompatan lebih diarahkan pada ketepatan tolakan (tumpuan). Latihan yang diarahkan pada ketepatan tolakan diharapkan pelompat dengan tolakan yang tepat dan kuat akan menghasilkan lompatan horizontal yang tinggi, dengan

demikian akan mempengaruhl hasil lompatan yang jauh dalam lompat jauh gaya jongkok.

Latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tungkai berturut-turut lebih banyak kearah vertikal, sehingga akan menghasilkan ketingian yang optimal. Dengan latihan ini diharapkan pelompat setelah bertumpu akan menghasilkan kekuatan horizontal dan vertikal hingga menghasilkan lompatan yang jauh dalam lompat jauh gaya jongkok.

Prediksi awal dalam Latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut lebih baik dari pada latihan lompat tali satu tungkai bergantian karena lompat jauh di pengaruhi oleh tolakan yang tepat dan kuat.

2.1.7. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1988 : 257 *)*.

Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 20) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul

Suatu hipotesis akan diterima kalau bahan-bahan penyelidikan membenarkan pernyataan itu dan akan ditolak bilamana kenyataan menolaknya. Dari kedua jenis latihan, yaitu Latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tungkai berturut-turut hipotesis sebagai berikut: ada perbedaan Pengaruh antara latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan latihan Satu Tungkai Berturut Turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kec. Brebes Kab. Brebes Tahun Pelajaran 2008 / 2009

BAB III

METODE PENELITIAN

Penggunaan metode penelitian dalam suatu research harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian sesuai dengan tujuan yang di harapkan serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah

Sutrisno Hadi (1988 : 4) berpendapat bahwa " *metodologi Research* " sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang sangat cermat dan mengajukan syarat-syarat yang sangant keras. Maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu research dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi tinginya.

Dalam penelitian ini akakn diuraikan beberapa hal yang berkenaan dengan metode penelitian, adalah sebagai berikut :

3.1.Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh penduduka yang dimaksudkan untuk diselidiki . populasi dibatasai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (sutrisno Hadi : 1998 : 220).

Sedangkan menurut Suharsii Arikunto (1998 : 155) populasi adalah bahwa yang dimaksudkan subyek penelitian . dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah seluruh individu yang akan di jadikan objek penelitian dan dari seluruh individu tersebut paling sedikit harus mempunyai satu sifat yang sama.

Dalam penelitaian ini populasi yang dipergunakan adalah siswa putra kelas V SD Negeri Pulosari 03, Kecamatan Brebes, Kabupaten Brebes tahun 2008/2009. adapun yang mendasari pengambilan populasi ini adalah :

1. Semua siswa sama dalam satu naugan sekolah, yaitu SD Negeri 03 Pulosari Tahun Pelajaran 2008/2009 ?
2. Semua siswa berjenis kelamin sama, yaitu putra
3. Masing-masing siswa pernah mendapatkan pelajaran atletik cabang lompat jauh gaya jongkok ?

3.2. Sample Penelitian dan teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sutrisno Hadi (1988 : 221) bahwa sample adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populsi. Sedangkan menurut Suharsimi arikunto (1998 : 117) sample adalah sebagian atau wakil populasi yang diselidiki dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sample adalh wakil atau sebagian dari suatu populasi yang akan diteliti. Adapun yang menjadi sample dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas V SD 03 Pulosari Brebes, Kabupaten Brebes

Sebagai pedoman untuk mendapatkan sample adalah jika subjek yang digunakan kurang dari 100 dapat dipilih semua, sehingga merupakan penelitian populasi. Jika subjeknya besar dapat dipilih antara 10-15 % atau 20-25% atau lebih (suharsimi Arikunto : 120) sisewa putra kelas V, SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes berjumlah 30 Siswa peneliti menggunakan total sampling.

Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sesudah diadakan pengambilan tes awal lompat jauh gaya jongkok kemudian dirangking dan dipasangkan dengan menggunakan rumus A-B-B-A. Kelompok eksperimen 1 diberi perlakuan lompat tali satu tungkai bergantian. Sedangkan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan lompat tali satu tungkai berturut-turut..

3.3. Variabel

Variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998 : 99).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.3.1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan lompat tali satu tungkai berturut-turut.

3.3.2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lompat jauh gaya jongkok.

3.4. Metode dan Rancangan Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka dipergunakan eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, *treatment* atau latihan-latihan dan tes akhir.

Penelitian ini mempergunakan metode eksperimen didasarkan pada :

1. Metode eksperimen merupakan salah satu metode paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat (Sutrisno Hadi, 1988 : 127) .
2. Metode eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubngan sebab akibat atau hubungan dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitidengan mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang bisa mengganggu(Suharsimi Arikunto, 1998 : 4)

Memperhatikan pendapat di atas dapat di katakan bahwa dasar mempergunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan tes akhir yaitu lompat jauh gaya jongkok untuk menguji kebenarannya.

Metode eksperimen ini mempergunakan pola mac*thing by Subject Design* yang sering disebut pola M-S. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2000 : 484) yang menyatakan bahwa *subject matching* sudah tentu sekaligus berarti juga *group matching,* karena hakekat *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subjek p*air of subject)* masing-masing kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 secara otomatis akan menseimbangkan kedua group itu. Adapun *pairing of subject* yang setingkat atau seimbang dijalankan atas dasar pengukuran pre eksprimen atau atas dasar penyelidikan-penyelidikan pendahuluan.

Tiap-tiap eksperimen akhirnya membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimankan. Pendeknya mencari perbedaan antara

sifat keadaaan atau tingkah laku dua kelompok (atau lebih) menjadi kegiatan utama dalam kebanyakan penyelidik-penyelidik ilmiah (Sutrisno Hadi, 1988 : 260).

Peneliti dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan *ordinal pairing* yang didapat dari hasil pre test atau tes awal , yaitu lompat jauh gaya jongkok. Hasil tes awal dipasangkan (diseimbangkan) dengan pola A-B-B-A dan setiap pasang dipisahkan menjadi dua kelompok , dari kedua kelompok tersebut diundi untuk menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, sehingga masing-masing kelompok berangkat dari titik tolak yang sama. Rancangan penelitian dapat digambarkan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 3.1. Rancangan Penelitian

Kelompok	Tes Awal (pre-test)	Treatment	Tes Akhir
Kelompok 1	Lompat jauh gaya jongkok	lompat tali satu tungkai bergantian	Lompat jauh gaya jongkok
Kelompok 2	Lompat jauh gaya	lompat tali satu	Lompat jauh gaya

3.5. Instrumen Penelitian

3.5.1 Instrumen

Instrument yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh gaya jongkok. Tes ini bertujuan untuk mengukur hasil lompatan, baik pada tes awal maupun tes akhir.

3.5.2 Program Latihan

Program latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan lompat tali satu tungkai berturut-turut dilaksanakan 16 kali pertemuan (6 minggu) yang setiap minggunya 3 kali pertemuan. Minggu pertama 3 set 6 repetisi, minggu kedua 4 set 6 repetisi, minggu ketiga 4 set 8 repitisi, minggu keempat 4 set 10 repetisi, minggu kelima 4 set 12 repetisi dan minggu keenam 4 set 14 repetisi.pertemuan pertama dan terakhir untuk pengambilan data.

3.6. Tehnik Pengambilan Data

Sebelum penelitian dimulai, peneliti mencari objek penelitian, setelah mendapatkan objek penelitian peneliti mengajukan surat permohonan untuk mengadakan penelitian kepada Kepala SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes, KabupatenBrebes. Setelah mendapatkan persetujuan. Peneliti mengawali dengan menentukan populasi dan memilih sampel dengan tehnik total sampel, yaitu semua populasi diikutkan sebagai sampel.

Langkah berikutnya menentukan judul skripsi bersama pembimbing yang kemudian dituangkan ke dalam bentuk rancangan skripsi guna mendapatkan surat persetujuan penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES berupa Permohonan Ijin Penelitian Kepada Kepala cabang DINAS P dan K Kec. Brebes.

Kemudian peneliti mengadakan tes awal lompat jauh gaya jongkok, hasil tes dimasukkan dengan rumus A-B-B-A, sehingga terbentuk dua kelompok yang

mempunyai kemampuan yang sama atau hampir sama.,untuk menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

3.6.1 Waktu Peneletian

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu yaitu mulai tanggal 1 Juni 2009 sampai 6 Juli 2009. Penelitian ini diawali dengan tes awal pada tanggal 1 Juni 2009 dan hari-hari berikutnya merupakan latihan, serta tes akhir dilaksanakan pada 6 Juli 2009. Penelitian ini dilaksanakan tiga kali seminggu tiap hari Senin, Rabu dan Kamis Dengan pelaksanaan tiap sore pukul 15.30 WIB sampai selesai.

3.6.2 Tempat Penelitian

Tempat Peneiitian yang dipergunakan adalah, lapangan/halaman SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes

3.6.3 Subyek Penelitian

Siswa putra kelas V, SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes tahun Pelajaran 2008/2009 sebagai subyek peneiitian yang berjumlah 30 siswa.

3.6.4 Alat Peneiitian

Alat perlengkapan dalam penelitian adalah : skping, bendera, roll metter, cangkul, bak pasir.

3.6.5 Tenaga Pembantu Penelitian

Demi kelancaran penelitian peneliti dibantu oleh beberapa rekan guru SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes

yang membantu dalam pelaksanaan tes awal dan tes akhir

3.6.6 Pelaksanaan Penelitian

Secara keseluruhan penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu yang dimulai sejak tanggal Januari 2005 sampai dengan tanggai 5 Maret 2005 yang terbagi dalam 3 kegiatan yaitu : 1) tes awal, 2) perlakuan, dan 3) tes akhir.

3.6.6.1 Tes awal

Tes awal dilaksanakan dilapangan olahraga Kecamatan SD Negeri Pulosari 03 Kecamatan Brebes tes penelitian ini adalah lompat jauh yang disesuaikan perlombaan atletik dari PASI. Sebelum tes awal penjelasan mengenai pelaksanaan tes lompat jauh. Sesudah itu, baru penjelasan dilaksanakanya tes awal. Tes akhir 6 Juli 2009 pukul 15.30 WIB sampai dengan selesai.

3.6.6.2 Perlakuan

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu setiap minggu 3 kali pertemuan mulai tanggal 1 Juni 2009 sampai 6 Juli 2009 dengan demikian penelitian ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Sedangkan setiap pertemuan dilaksanakan seiama ± 90 menit, dengan pengaturan waktu yaitu 10 menit untuk pemanasan, 70 menit Iatihan inti dan 10 menit untuk penenangan.

Waktu kegiatan Iatihan dilaksanakan pada hari senin , rabu dan Kamis pukul 15.30 – 17.00 WIB. Materi latihan pada kelompok eksperimen 1 adalah latian lompat tali satu tungkai bergantian dan kelornpok eksperimen 2 adalah Iatihan lompat tali satu tungkai berturut-turut.. Untuk penyajian materi

disesuaikan dengan alokasi waktu yang tersedia. Sedangkan mengenai pengaturan waktu latihan adalah sebagai berikut:

a) Pemanasan

Pemanasan diberikan pada siswa dengan tujuan untuk persiapan fisik siswa sebelum melakukan latihan inti. Latihan ini sangat penting untuk mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh guna menghadapi fisik yang lebih berat (Tohar, 2004 : 4).

b) Latihan Inti

Latihan inti dilaksanakan sesuai dengan program latihan materi yang diberikan sesuai dengan jadwal latihan. Jadwal latihan terlampir pada lampiran 6. Setelah melakukan latihan sesuai dengan kelompoknya masing-masing kemudian latihan lompat jauh gaya jongkok

c) Penenangan

Penenangan dilaksanakan selama 10 menit dan hal ini bertujuan untuk memulihkan kembali kondisi badan sesudah menerima materi latihan, dengan demikian keadaan tubuh akan pulih secara sempurna seperti semula. Adapun gerakan yang digunakan untuk penenangan bisa melakukan gerakan-gerakan *stretching* kembali. Selanjutnya bisa diberi penjelasan atau koreksi secara keseluruhan selama jalannya latihan, kesan dan pesan untuk membangkitkan motivasi latihan berdoa dan dibubarkan.

3.6.6.3 Tes akhir

Setelah program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan pada hari kamis, tanggal 6 *Juli* 2009 dilakukan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh siswa baik dari kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah mengikuti program latihan.

3.7. Analisis Data

Karena dalam penelitian ini merupakan nilai suatu tes dari dua kelompok eksperimen yang sudah *di-macth-kan* pada masing-masing individunya, maka untuk pengetesan signifikan menggunakkan *t-tesi* dengan rumus pendek (*short melhode).* Sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1973 :

Analisis terhadap hasil-hasil eksperimen yang di dasarkan atas *subject matching* selalu menggunakan t-test pada *correlated sampel* mengenai penggunaan rumus t-test peneliti menggunakan rumus pendek serba guna dan efisien. Rumus ini dipersiapkan untuk menyelesaikan eksperimen yang mennggunakan *matched subject design* (Sutrisno Hadi, 1973 : 453)

3.7.1. Uji Beda

Untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok dengan rumus t-test. Rumus t-test digunakan dalam eksperimen-eksperimen yang menggunakan sampel yang sudah disamakan salah satu variabel t-test yang digunakan adalah sebagai berikut :

3.8. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

3.8.1.Faktor kesungguhan anak

Kesungguhan anak dalam melakukan latihan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil penelitian. Peneliti memberikan motivasi selama latihan sehingga anak mempergunakan tenaganya secara maksimal.

3.8.2.Faktor cuaca

Latihan dilakukan pada sore hari, turunnya hujan dapat mengganggu jalannya iatihan.apabiia terjadi hujan saat iatihan, latihan diganti dengan hari lain sehingga tidak mengurangi jadwal latihan Jadi tidak mengurangi jumlah penemuan yang sudah dijadwalkan.

3.8.3. Faktor kegiatan anak

Kegiatan anak diluar sulit diawasi peneliti, sebab tinggal peneliti jauh dari anak. Untuk mengontrol kegiatan anak peneliti memberikan pengertian-pengertian agar di luar penelitian tidak melakukan aktivitas yang sama dengan *tretment* penelitian.

3.8.4. Faktor pemberian materi

Melihat kemampuan anak yang berbeda-beda peneliti selalu memberikan materi dengan jelas disertai dengar contoh-contoh sebelum pelaksanaan iatihan dan sesudah iatihan diberikan evaluasi secara menyeluruh.

3.8.5. Faktor kehadiran

Tempat penelltian dan rumah anak hanya berlingkup satu warga, maka anak dengan rajin mengikuti latihan, biarpun demikian peneliti selalu menyiapkan daftar hadir.

3.8.6. Faktor psikologi

Kehadiran peneliti pada waktu *latihan membuat anak mempunyai rasa* persaingan da/am me/akukan kegiatan iatihan. Anak selalu berlatih dengan sekuat tenaga dan menginginkan hasil lompatan ,jauh mungkin apabila tes akhir nanti.

UNIVERSITAS SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Untuk mencari perbedaan pengaruh hasil latihan dan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 dapat dilihat pada pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik lompat jauh gaya jongkok

Kelompok	N	M	t-hitung	tabel	Keterangan
Eksperimen 1	15	5019	3,346	2.201	signifikan
Eksperimen 2	15	5024			

Dari hasil perhitungan statistik diperoleh t-hitung 3,150 kemudian t-tabel dengan db 11 dan taraf signifikan 5% diperoleh hasil 3,201 dengan demikian berarti setelah diberi perlakuan ternyata ada perbedaan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut-turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kec. Brebes diterima.

Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara 1 latihan lompat tali satu tungkai bergantian dam satu tungkai berturut-turut terhadap lompat jauh gaya jongkok dilakukan uji mean. Mean kelompok 1 = 4981 dan mean kelompok 2 =5045, berarti MKI < M K2 maka Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut-turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya

Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kec. Brebes Tahun Pelajaran 2008 / 2009

4.2. Pembahasan

Hasil penelitian antara Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut-turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok terdapat pengaruh. Siswa yang selama ini belum, pernah menerima atau melakukan program latihan yang berkesinambungan setelah diberi latihan secara teratur dan terprogram sangat mempengaruhi hasil lompatan. Latihan lompat tali satu tungkai bergantian dan satu tungkai berturut-turut selain untuk memperkuat otot tungkai juga menimbulkan daya ledak yang optimal sehingga sangat menunjang dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Hasil penelitian antara Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut-turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok menunjukkan ada perbedaan yang berarti. Secara analisis gerakan kedua bentuk latihan dalam penelitian ini adalah ketinggian lompatan yang di hasilkan Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Berturut-turut lebih tinggi dibandingkan latihan lompat tali satu tungkai bergantian.

Perbedaaan pengaruh latihan ini terutama pada lompatan yang tinggi akan menghasil jarak yang lebih jauh.

Pada latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut mempunyai suatu kelebihan, yaitu adanya irama yang cepat pada waktu melakukan latihan,

yaitu hitungan 1 dan 2 jadi mempengaruhi daya ledak yang tinggi dan kekuatan otot kaki secara maksimum. Sesuai dengan gerakan melayang pada waktu melakukan lompat jauh gaya jongkok, dengan demikian latihan Lompat Tali Satu Tungkai Berturut-turut merupakan latihan yang berdaya guna (efektif) dan hasil guna (efisien) di dalam pemakaian ruang gerak, waktu dan tenaga yang dihasilkan untuk memperoleh hsil yang baik dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Kekurangan latihan lompat tali satu tungkai bergantian adalah gerakan terpokus pada terfokus pada lompatan yang tinggi dengan satu kaki yang bertujuan untuk ketepatan dan kekuatan tolakan saja, dengan irama yang lambat pada waktu latihan membuat daya ledak dan kekuatan otot kaki kurang maksimum

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut Turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V Sd Negeri Pulosari 03 Kec. Brebes Tahun Pelajaran 2008 / 2009

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Setelah mencermati analisis data sebagaimana telah diurai pada bab sebelumnya bahwa koefisien Korelasi dari item satu / butir satu petanyaan 1 sampai item 30 dengan skor untuk masing-masing pertanyaan adalah valid atau signifikan secara statistik. Dan hasil reliabilitas tersebut adalah reliable. Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian Dan Satu Tungkai Berturut Turut Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pulosari 03 Kec. BrebesTahun Pelajaran 2008 / 2009

5.2 Saran

Dengan kesimpulan yang telah diambil, maka para guru atau pelatih atlit khususnya cabang lompat jauh disarankan hal-hal sebagai. Berikut :

1. Melatih lompat jauh gaya jongkok hendaknya menggunakan latihan yang tepat.
2. Meningkatkan hasil prestasi lompat jauh gaya jongkok dengan latihan lompat tali satu tungkai berturut-turut.

DAFTAR PUSTAKA

Alp Syarifuddin. 1992. Atletilc Jakarta: Depdikbud.

Aip Syarifuddin & Muhadi. 1992 / 1993. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.

Benhard, G. 1993. Atletik Primip Dasar Lan/ian Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncal Galah. Terjemahan dan String Trainning Voor. Djengd. Semarang. Dahara Prize.

Can, Gary. 2000. Alletik (edisi terjemahan). Jakarta. Raja Grafinclo Persada.

Depdikbud. 1997. Kondisi FisikAnak-Anak Sekolah Dasar. Jakarta. Depdikbud.

----------, 2004. Kurikulum 2004 Slandar Kompetensi SD dan MI Jakarta:Dharnia Bhakti.

Donald A. Chu. 1992. Plyomeirics.

Engkos Kosasih. 1985. Olahraga Tehnik dan Program Latihan. Jakarta. Akademjka Presindo.

KONI. 2000. Panduan Kepelatihan. Jakarta: KONI

Harsono. 1988. ilmu Coaching. Jakarta. KONI pusat

M. Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.

M. Sajoto. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.

Soedarm into dan Soeparman. 1993. Materi Pokok Kinesiologi. Jakarta Depdikbud.

Soegito dkk. 1994. PendidikanAtletik. Jakarta: Depdikbud

Suharsimi Arikunto. 1998. Prosedur Penelitian. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 1973. Metodologi Research Yogyakarta: GM
----------, 2000 StatistikJi Jakarta: Audi

Tamsir Riyadi. 1985. PetunjukAtletik Yogyakarta. FPO TKIP Yogyakarta. Tohar 2004. ilmu Kepelatihan Laijut. Semarang. FIK UNNES.

Yoyo Bahagia dkk. 1999, Atleti/c Jakarta: Depdikbud.

YusufAdisasmjta 1992, Olahraga Pill/ian Atleti Jakarta: Depdikbud

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR PESERTA
LATIHAN LOMPAT TALI SATU TUNGKAI BERGANTIAN DAN SATU TUNGKAI BERTURUT TURUT TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PULOSARI 03 KEC. BREBES TAHUN PELAJARAN 2008 / 2009

Nomor		Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelas	Ket.
Urut	Induk				
1.		Nurrokhiem	L	V	
2.		Tarjani	L	V	
3.		M.Abdul Jaelani	L	V	
4.		Wirto Santoso	L	V	
5.		Arif Saputra	L	V	
6.		Akhmad Fatoni	L	V	
7.		Ade Dadil Nurhasim	L	V	
8.		Dedee Tri Dagestu	L	V	
9.		Didi Supriyadi	L	V	
10.		Faisal Maulana	L	V	
11.		Imam Syafi'i	L	V	
12.		Khusnan Sholikhin	L	V	
13.		M. Amni Yusuf	L	V	
14.		Mahbub Sifa	L	V	
15.		Sutrisno	L	V	
16.		M. Arif Abdullah	L	V	
17.		Ade Saputrokhiem	L	V	
18.		Imam Sugandi	L	V	
19.		Wiharto	L	V	
20.		Akhmad Subekhi	L	V	
21.		Angga Dwi Saputra	L	V	
22.		Aris Dwi Saputra	L	V	
23.		Dimas Nurrokhiem	L	V	
24.		Darinto	L	V	
25		Irfan Arya	L	V	
26		Imam Patpuroji	L	V	
27		Slamet Samiul Alim	L	V	
28		M. Aspin Hidayati	L	V	
29		M. Purnomo	L	V	
30		Nurwahyu Rizki	L	V	

HASIL TES AWAL LATIHAN LOMPAT TALI SATU TUNGKAI BERGANTIAN DAN SATU TUNGKAI BERTURUT TURUT TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PULOSARI 03 KEC. BREBES TAHUN PELAJARAN 2008 / 2009

NO	N A M A	LOMPATAN DALAM			HASIL	KET
		I	II	III		
1	Nurrokhiem	359	380	380	380	
2	Tarjani	324	317	344	344	
3	M.Abdul Jaelani	301	309	307	309	
4	Wirto Santoso	319	334	331	334	
5	Arif Saputra	304	324	307	324	
6	Akhmad Fatoni	300	332	305	332	
7	Ade Dadil Nurhasim	310	311	399	311	
8	Dedee Tri Dagestu	321	322	318	322	
9	Didi Supriyadi	301	317	310	317	
10	Faisal Maulana	300	302	301	302	
11	Imam Syafi'i	301	301	345	345	
12	Khusnan Sholikhin	399	300	300	300	
13	M. Amni Yusuf	323	322	329	329	
14	Mahbub Sifa	342	362	356	362	
15	Sutrisno	313	397	301	313	
16	M. Arif Abdullah	347	337	337	347	
17	Ade Saputrokhiem	320	320	312	320	
18	Imam Sugandi	355	322	319	355	
19	Wiharto	374	343	342	374	
20	Akhmad Subekhi	325	339	323	339	
21	Angga Dwi Saputra	320	323	321	323	
22	Aris Dwi Saputra	322	323	343	343	
23	Dimas Nurrokhiem	338	336	300	338	
24	Darinto	356	376	371	376	
25	Irfan Arya	326	322	295	326	
26	Imam Patpuroji	333	349	330	349	
27	Slamet Samiul Alim	341	327	300	341	
28	M. Aspin Hidayati	300	346	322	346	
29	M. Purnomo	319	321	396	321	
30	Nurwahyu Rizki	324	327	317	327	

DAFTAR RANGKING HASIL TEST DAN HASIL MATCHING YANG DI GUNAKAN DALAM PEMBAGIAN KELOMPOK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PULOSARI 03 KEC. BREBES TAHUN PELAJARAN 2008 / 2009

Nomor		N a m a	Hasil awal	Pasangan no Urut		Rumus MC	MC Pasang		Hasil Machin g	
Urut	Dada									
1	1	Nurokhiem	380	1	2	A	1	24	380	326
2	24	Darinto	376			B				
3	19	Wiharto	374	4	3	B	14	19	362	374
4	14	Mahbub Sifa	362			A				
5	18	Imam Sugandi	355	5	6	A	18	26	355	349
6	26	Imam Fathuroji	349			B				
7	16	M.Arif Abdullah	347	8	7	B	28	16	346	347
8	28	M.Afin Hidayat	346			A				
9	11	Imam Syafi'i	345	9	10	A	11	2	345	344
10	2	Tarjani	344			B				
11	22	Aris Siswanto	343	12	11	B	27	22	341	343
12	27	Slamet Samiul Alim	341			A				
13	20	Akhmad Subekhi	339	13	14	A	20	23	339	337
14	23	Dimas Nurrokhiem	337			B				
15	4	Wirto Santoso	334	16	15	B	6	4	332	334
16	6	Akmad Fathoni	332			A				
17	13	M.Amni Yusuf	229	17	18	A	13	30	329	327
18	30	Nurwahyu Riski	227			B				
19	25	Irfan Arya	226	20	19	B	5	25	324	326
20	5	Arif Reza Saputra	324			A				
21	21	Angga Dwi Saputra	323	21	22	A	21	8	323	322
22	8	Dede Tri Pangestu	322			B				
23	29	M. Purnopo	321	24	23	B	17	29	320	321
24	17	Ade Saepurokhiem	320			A				
25	9	Didi Supriyadi	317	25	26	A	9	15	317	313
26	15	Sutrisno	313			B				
27	7	Ade Padil N	311	28	27	B	3	7	309	311
28	3	M.Abdul Jaelani	309			A				

29	**10**	**Faisal Maulana**	**302**	**29 30**	**A**	**10 12**	**302 300**
30	**12**	**Kusnan Solikhin**	**300**		**B**		

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

PEMASANGAN SAMPEL PENELITIAN HASIL TEST AWAL LOMPAT JAUH

No dada	N a m a	Hasil	Ranking	No. dada	N a m a	Hasil	Ranking
	Nurokhiem	380	1		Darinto	376	2
	Mahbub Sifa	362	4		Wiharto	374	3
	Imam Sugandi	355	5		Imam Fathuroji	349	6
	M. Aafin Hidayat	346	8		M. Arif Abdullah	347	7
	Imam Syafi'i	345	9		Tarjani	344	10
	Slamet Samiul Alim	342	12		Aris Siswanto	343	11
	Akmad Subhekhi	339	13		Dimas Nurokhiem	334	14
	Ahmad Fatoni	332	16		Wirto Santoso	327	15
	M.Amny Yusuf	329	17		Nurwahyu Rizki	326	18
	Arif Reza Saputra	324	20		Irfan Arya	322	19
	Angga Dwi Saputra	323	21		Dede Tri Pagestu	321	22
	Ade Saepurokhiem	320	24		M. Purnomo	313	23
	Didi Supriyadi	317	25		Sutrisno	313	26
	M.Abdul Jaelani	309	28		Ade Padil Nurhasim	311	27
	Faisal Maulana	302	29		Khusnan Solihin	300	30

Keterangan :

1. Kelompok eksperimen I mendapat perlakuan latihan lompat tali
2. Kelompok eksperimen II mendapat perlakuan latihan lompat tali tali

KALENDER PENELITIAN
BULAN JUNI 2009

Minggu	**=**		7	14	21	28
Senin	**=**	**1**	**8**	**15**	**22**	**29**
Selasa	**=**	**2**	**9**	**16**	**23**	**30**
Rabu	**=**	**3**	**10**	**17**	**24**	
Kamis	**=**	**4**	**11**	**18**	**25**	
Jumat	**=**	**5**	**12**	**19**	**26**	
Sabtu	**=**	**6**	**13**	**20**	**27**	

Bulan juli 2009

Minggu	**=**		5	12	19	26
Senin	**=**		**6**	**13**	**20**	**27**
Selasa	**=**		**7**	**14**	**21**	**28**
Rabu	**=**	**1**	**8**	**15**	**22**	**29**
Kamis	**=**	**2**	**9**	**16**	**23**	**30**
Jumat	**=**	**3**	**10**	**17**	**24**	**31**
Sabtu	**=**	**4**	**11**	**18**	**25**	

Keterangan :

= Test Awal

= Latihan (Tratment)

= Test Akhir

Jumlah Latihan 16 X Termasuk Test Awal Dan Test Akhir

PROGRAM LATIHAN DAN TES

LATIHAN LOMPAT TALI SATU TUNGKAI BERGANTIAN DAN SATU TUNGKAI BERTURUT TURUT TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PULOSARI 03 KEC. BREBES TAHUN PELAJARAN 2008 / 2009

Kelompok Eksperimen 1 : Latihan dengan Rintangan

Kelompok Eksperimen 2 : Latihan Meraih Sasaran Di atas

Frekuensi Latihan : 3 x 1 Minggu (Senin, Rabu Kamis)

Pkl. 15.00-selesai WIB

Jumlah Pertemuan : 16 Pertemuan

(Termasuk Pre-Test dan Post-Test)

Cara melakukan :

1. Latihan Lompat dengan Rintangan

Berdiri tegak kira - kira 3 m di depan rintangan pertama, dilanjutkan ancang-ancang 3 (tiga) langkah menolak dengan kaki satu sebagai kaki tumpu, melompati rintangan pertama kemudian langsung melompat ke rintangan ke dua dan seterusnya sampai pada rintangan ke lima. Gerakan dilakukan terus berkesinambungan antar rintangan dengan memperhatikan ancang-ancang 3 langkah. Jarak kaki tolak dengan rintangan 1 meter dengan ditandai garis batas tumpuan.

2. Latihan Lompat Meraih Sasaran Di atas

Berdiri tegak jarak kira-kira 3 m di depan sasaran di atas selanjutnya ancang-ancang3 langkah kemudian melompat meraih sasaran di atas denga bertumpu pada satu kaki, begitu mendarat langsung ancang-ancang dan melompati lagi dan seterusnya yang dilakukan sebanyak 5 kali secara berkesinambungan. Jarak tujuan dengan garis vertical bola digantung 1 meter yang ditandai garis batas tumpuan setiap sasaran benda yang digantung di atas.

No	Pertemuan	Minggu	Kegiatan		Alokasi waktu	Ket
			Eksperimen 1	Eksperimen 2		
1	1	I	A.Pendahuluan ▪ Penjelasan tentang penelitian lompat jauh ▪ Penjelasan pre test ▪ Pemanasan 1.Jogging 2.Senam penguluran, penguatan dan pelepasan B.Latihan Inti ▪ melakukan lompat jauh C.Penenangan ▪ Strething statis ▪ Penjelasan tentang penelitian,dibubarkan	A.Pendahuluan ▪ Penjelasan tentang penelitian lompat jauh ▪ Penjelasan pre test ▪ Pemanasan 1.Jogging 2.Senam penguluran, penguatan dan pelepasan B.Latihan Inti ▪ melakukan blompat jauh C.Penenangan ▪ Strething statis Penjelasan tentang penelitian,dibubarkan	5 60 15	Pre-test
2	2,3	I	A. Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC Running ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan Pelepasan B. Latihan Inti ▪ Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian 1. Repetisi : 6 2. Set : 3 Set 3. Istirahat : 2 Menit C. Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan ▪ Koreksi Kesalahan	D. Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC Running ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan Pelepasan E. Latihan Inti -Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian 1. Repetisi : 6 2. Set : 3 Set 3. Istirahat : 2 Menit F. Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan ▪ Koreksi Kesalahan	15 40 15	

3	4,5,6	II	A. Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC runing ▪ Senam penguluran, penguatan dan pelepasan B. Latihan lompat tali satu kaki bergantian Repetisi : 6 2. Set : 3 Set 3. Istirahat : 2 Menit C. Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan ▪ Koreksi Kesalahan	. Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC runing ▪ Senam penguluran, penguatan dan pelepasan B. Latihan lompat tali satu kaki bergantian Repetisi : 6 2. Set : 3 Set 3. Istirahat : 2 Menit C. Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan ▪ Koreksi Kesalahan	15 40 15	Test Parameter pada pert 6
4	7,8,9	III	A. Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC Running ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan Pelepasan B.Latihan Inti ▪ Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian 1. Repetisi : 8 2. Set : 4 Set 3. Istirahat : 2 Menit C. Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan ▪ Koreksi Kesalahan	A. Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC Running ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan Pelepasan B. Latihan Inti ▪ Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian 1. Repetisi : 8 2. Set : 4 Set 3. Istirahat : 2 Menit C. Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan ▪ Koreksi Kesalahan	15 50 15	
5	10,11,12	IV	A.Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC	A.Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC	15	

			Running ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan Pelepasan B.Latihan Inti ▪ Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian 1. Repetisi : 10 2. Set : 4Set 3. Istirahat : 2 Menit C.Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan ▪ Koreksi Kesalahan	Running ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan Pelepasan B.Latihan Inti ▪ Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian 1. Repetisi : 10 2. Set : 4Set 3. Istirahat : 2 Menit C.Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan Koreksi Kesalahan	60 15	Test Parameter pada pert 12
6	14,15,16	V	A.Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC Running ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan Pelepasan B.Latihan Inti ▪ Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian 1. Repetisi : 12 2. Set : 4 Set 3. Istirahat : 2 Menit C.Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan Koreksi Kesalahan	A.Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC Running ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan Pelepasan B.Latihan Inti ▪ Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian 1. Repetisi : 12 2. Set : 4 Set 3. Istirahat : 2 Menit C.Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan Koreksi Kesalahan	15 70 15	Test Parameter pada pert 13
7	17,18,19	VI	A.Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC Running ▪ Senam Penguluran,	A.Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC Running ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan	15	

			Penguatan Dan Pelepasan B.Latihan Inti ▪ Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian 1. Repetisi : 14 2. Set : 4Set 3. Istirahat : 2 Menit C.Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan Koreksi Kesalahan	Pelepasan B.Latihan Inti ▪ Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian 1. Repetisi : 14 2. Set : 4Set 3. Istirahat : 2 Menit C.Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Jogging Keliling Lapangan Koreksi Kesalahan	80 15	
8		VI	A.Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC Running lari keliling lapangan 2 kali peregangnya dinamis penjelasan tentang penelitian lompat jauh 1.jogging 2.senam pengguluran, penguatan dan pelepasan ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan Pelepasan B.Latihan Inti ▪ Melakukan lompat Tali C.Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Penjelasan tentang penelitian dibubarkan ▪ Jogging Keliling Lapangan	A.Pendahuluan ▪ Pemanasan ABC Running lari keliling lapangan 2 kali peregangnya dinamis penjelasan tentang penelitian lompat jauh 1.jogging 2.senam pengguluran, penguatan dan pelepasan ▪ Senam Penguluran, Penguatan Dan Pelepasan B.Latihan Inti ▪ Melakukan lompat ▪ Tali C.Penenangan ▪ Strecthing Statis ▪ Penjelasan tentang penelitian dibubarkan ▪ Jogging Keliling Lapangan	15 60 15	

INSTRUMEN TES LOMPAT JAUH

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh, sesuai dengan petunjuk PASI. Tujuan tes lompat jauh ini untuk mengetahui hasil lompatan. Hal-hal yang perlu dipersiapkan pada saat pelaksanaan tes lompat jauh adalah sebagai berikut:

a. Alat dan Perlengkapan:

1. Lapangan lompat jauh

2. Rol meter

3. Bendera kecil

4. Cangkul

5. Alat tulis

b. Petugas:

Dalam penelitian ini dibantu oleh 5 orang yang sebelumnya telah diberi penjelasan tentang jalannya penelitian baik dalam pelaksanaan tes maupun dalam latihan. Kelima orang tersebut bertugas sebagai pemanggil sampel, pengukur hasil lompatan, pencatat hasil lompatan dan pengambil gambar. Adapun petugasnya sebagai berikut:

1. Bambang Raharjo (Guru SD Pulosari 03)

2. Tolib (Guru SD Pulosari 03)

3. Cahyono (Guru SD Pulosari 03)

4. Suhadi (Guru SD Pulosari 03)

5. Wajun (Guru SD Pulosari 03 Brebes)

c. Pelaksanaan Tes :

1. **Siswa dipersiapkan terlebih dahulu pada daerah lintasan awalan**
2. **Siswa dipanggil sesuai dengan nomor urut.**
3. **Tiap peserta diberi kesempatan tiga kali melompat secara bergiliran**
4. **Pengukuran dimulai dari bekas pendaratan yang terdekat dengan balok tumpuan.**
5. **Hasil tiap lompatan yang sah diukur oleh petugas**
6. **Hasil akhir diambil dari lompatan yang terjauh.**

PERPUSTAKAAN UNNES

TABEL NILAI-NILAI- t

d.b	Taraf Signifikan							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,20%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,71	31,82 :		636,69
2	0,816	0,061	1,886	1,920	2,303	2,965	2,925	31,596
3	0,765	0,978	1,638	1,353	2,182	2,541	2,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	1,132	2,776	2,747	2,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	1,015	2,571	2,365	2,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	2,143 :		5,959
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	2,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	2,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	2,25	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	2,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	2,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	2.055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	2,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	>,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,307
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,669	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042		2,	3,646

Sumber : (Sutrisno Hadi, 2001 : 358)

TABEL KERJA UNTUK MENGHITUNG NILAI PERBEDAAN ANTARA TES AWAL HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA EKSPERIMEN 1 DAN EKSPERIMEN 2

Pasangan Subjek		K1 (Xl)	K_2 (xi)	D $Xi-X_2$	Md		
1	2	380	376		-0,416>		
4	3	362	374	4	- 0,416-		
5	6	355	349	-12	-0,416-?		
8	7	346	347	6	- 0,41 60		
9	10	345	344	-1	-0,416*		
12	11	341	343	1	-0,4166		
13	14	339	337	-2	-0,416.		
16	15	332	334	2	-0,416’’		
17	18	329	327	-2	-0,416(		
20	19	324	326	2	-0,41 60		
21	22	323	322	-2	-0,416(-		
24	23	320	321	2	-0,4166		
25	26	317	313	4			
28	27	309	311	-2			
29	30	302	300	2			
Jumlah		3718	3723	-5			
Mean		309,8333	310,25	-0,4166			

Menghitung nilai perbedaan antara tes awal hasil lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

Md = = = - 0,
t = = =

d2 1160,696
***N (N – 1)* 12(12 - 1**

= -0,1405

Kesimpulan

Dengan db = n - l = 1 2 - l = ll dan taraf signifikansi 5% angka batas penolakan nol dalam tabel t adalah 2,201 sedangkan nilai t yang diperoleh - 0,1405, ternyata lebih kecil dari angka batas penolakan nol. Dengan

demikian hipotesa nol diterima, yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal pada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Menghitung nilai peningkatan dalam kelompok eksperimen 1 dan kelompok ekperimen 2

1. **Hasil perhitungan pada kelompok eksperimen 1**

   Mean tes awal = ,833

   Mean tes akhir = ,667

   Mean different = ,833

2. **Hasil perhitungan pada kelompok eksperimen 2**

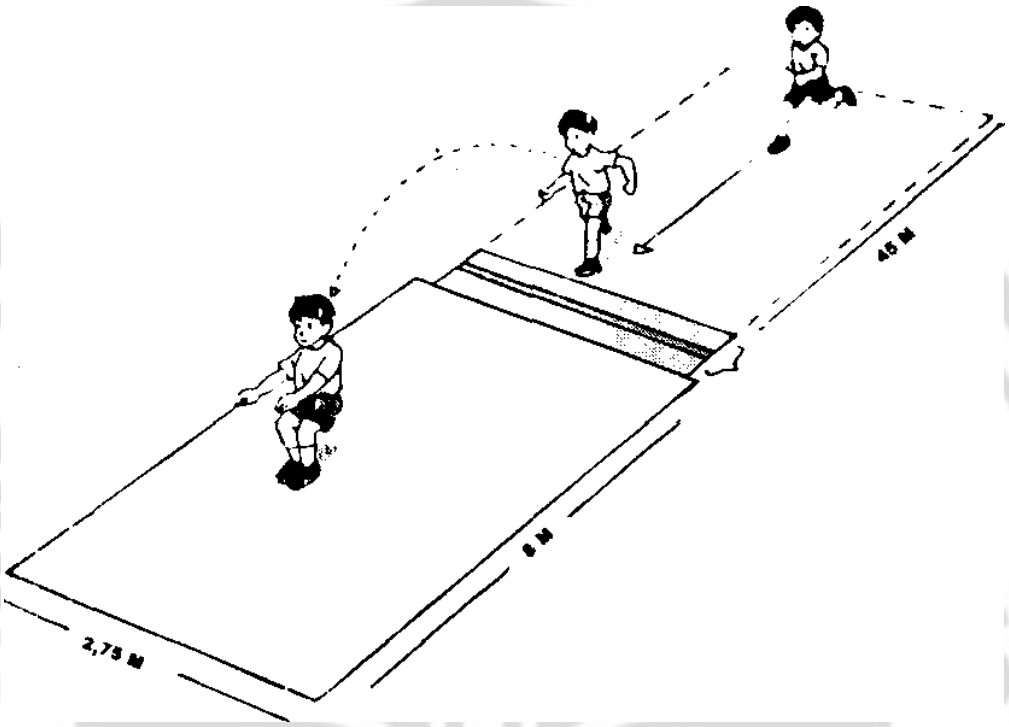
   Mean tes awal = 310,25

   Mean tes akhir = 354,167

   Mean different = 43, 916

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh t-hitung = 2,250 **lebih besar dari pada t-tabel = 2,201 dengan taraf signifikansi 5 % dan = 11, dengan demikian ada perbedaan pengaruh yang berarti. Dan berdasarkan dari penghitungan hasil mean different kelompok ekperiment 1= 31,833 lebih ke dari peningkatan hasil mean different kelompok eksperimen 2 = 43,916 maka kelompok ekperimen 2 memiliki pengaruh lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh.**

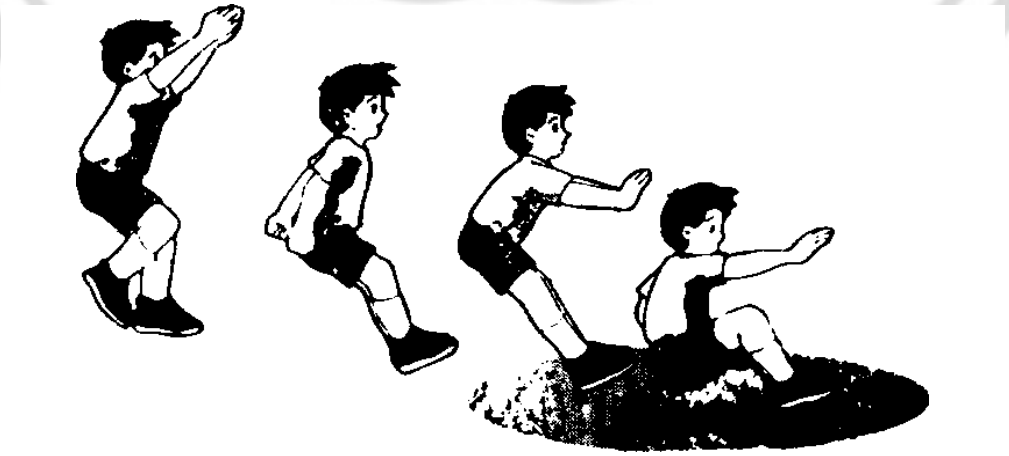
Lompat jauh gaya jongkok.



Tahap awalan

Tahap Tolakan

Tahap Melayang



TABEL KERJA UNTUK MENGHITUNG NILAI PERBEDAAN ANTARA TES AWAL HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA EKSPERIMEN 1 DAN EKSPERIMEN 2

Pasangan Subjek		K1 (Xl)	K_2 (xi)	D $X1-X_2$	Md	D (D-mD	D2
1	2	380	376	4	-0,4		
4	3	362	374	-12	- 0,6		
5	6	355	349	6	-0,4-		
8	7	346	347	-1	- 0,0		
9	10	345	344	1	-0,6		
12	11	341	343	-2	-0,166		
13	14	339	337	2	-0		
16	15	332	334	-2	-0		
17	18	329	327	2	-0		
20	19	324	326	-2	-0		
21	22	323	322	2	-0		
24	23	320	321	4	-0		
25	26	317	313	-2			
28	27	309	311	2			
29	30	302	300	-5			
Jumlah		3718	3723				
Mean							

Menghitung nilai perbedaan antara tes awal hasil lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

Md = = = - 0,
t = = =

d2 1160,696
***N (N – 1)* 12(12 - 1**

= -0,1405

Kesimpulan

Dengan db = n - l = 1 2 - l = ll dan taraf signifikansi 5% angka batas penolakan nol dalam tabel t adalah 2,201 sedangkan nilai t yang diperoleh - 0,1405, ternyata lebih kecil dari angka batas penolakan nol. Dengan

demikian hipotesa nol diterima, yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal pada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Menghitung nilai peningkatan dalam kelompok eksperimen 1 dan kelompok ekperimen 2

1. **Hasil perhitungan pada kelompok eksperimen 1**

   Mean tes awal = ,833

   Mean tes akhir = ,667

   Mean different = ,833

2. **Hasil perhitungan pada kelompok eksperimen 2**

   Mean tes awal = 310,25

   Mean tes akhir = 354,167

   Mean different = 43, 916

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh t-hitung = 2,250 **lebih besar dari pada t-tabel = 2,201 dengan taraf signifikansi 5 % dan = 11, dengan demikian ada perbedaan pengaruh yang berarti. Dan berdasarkan dari penghitungan hasil mean different kelompok ekperiment 1= 31,833 lebih ke dari peningkatan hasil mean different kelompok eksperimen 2 = 43,916 maka kelompok ekperimen 2 memiliki pengaruh lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh.**

PERPUSTAKAAN
UNNES