PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X1 SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

ENTIS PRAYOGA
NIM : 10.1.01.09.0141

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

ENTIS PRAYOGA
NIM : 10.1.01.09.0141

Dengan Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X1 SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 22 Agustus 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	RuruhAndayaniBekti, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

ENTIS PRAYOGA
NIM : 10.1.01.09.0141

Dengan Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X1 SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada tanggal : 22 Bulan Agustus Tahun 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Dan DinyatakantelahMemenuhiPersyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tandatangan
1. Ketua	: Drs. SetyaAdiSancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: RuruhAndayaniBekti, M.Pd,	
3. Penguji II	: Drs, Sugito, M.Pd.	

Mengetahui :
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Entis Prayoga

NIM : 10.1.01.09.0141

Program Studi : Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian atau keseluruhan, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 22 Agustus 2015

Yang menyatakan,

Entis Prayoga

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2014/2015

Entis Prayoga
10.1.01.09.0141
FKIP - PENJASKESREK
entisprayoga@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Entis Prayoga, NPM : 10.1.01.09.0141. Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

Pengaruh metode latihan berbeban terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dijadikan objek penelitian karena peneliti ingin menguji kebenaran dan mengetahui seberapa besar pengaruh yang dihasilkan dari metode latihan berbeban terhadap kemampuan lompat jauh. Tujuan penelitian adalah untuk mendapatkan informasi yang empiris tentang pengaruh antara metode latihan berbeban terhadap kemampuan lompat jauh gaya Jongkok.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimental dengan studi perbandingan. Instrumen yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya Jongkok baik pre-test maupun post-test sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri sejumlah 20 siswa dengan dibagi 2 kelompok secara seimbang, baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini menghasilkan nilai t_{hitung} = 7,56 lebih besar dari t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% = 2,55. Jadi dari hasil analisis data dalam penelitian ini, maka dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah "Ada pengaruh metode latihan berbeban terhadap kemampuan lompat jauh gaya Jongkok pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri" dapat diterima.

Kata Kunci : Metode latihan beban, kemampuan lompat jauh

I. LATAR BELAKANG

Dalam kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat adalah suatu tindakan dan menanamkan kesadaran bagi masyarakat Indonesia untuk melakukan kegiatan olahraga demi pembinaan kesehatan jasmani dan rohani yang menuju terwujudnya ketahanan nasional.

Sesuai dengan tuntutan masyarakat Indonesia dengan olahraga atletik, termasuk nomor lompat jauh akan dapat mengembangkan secara baik unsur-unsur daya fikir, kemampuan dan perasaan. Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua karena ada sejak jaman purba, sehingga atletik disebut juga "*Mother Of Sport*" (ibu dari semua cabang olahraga) sebab gerakan-gerakan dasar dari cabang olahraga lain terdapat pada atletik. Gerakan-gerakan olahraga yang dijalankan sekarang ini, sudah dijalankan sejak zaman Yunani Kuno. Pada zaman dulu bangsa Yunani tiap 4 tahun sekali selalu mengadakan pesta guna menghormati Dewanya.

Untuk mencapai prestasi olahraga tidak dapat dicapai atau diciptakan dalam waktu singkat tetapi memerlukan waktu tertentu dan harus dipersiapkan sejak mulai usia dini.

Sedang sekolah merupakan tempat yang sangat tepat untuk mengembangkan olahraga dan mencari atlet-atlet yang berbakat di mana olahraga juga dicantumkan dalam kurikulum olahraga di Indonesia. Selanjutnya menurut Tamat (2008 : 18) menyatakan bahwa:

"Kegiatan pendidikan jasmani, secara langsung atau tidak langsung ikut mengembangkan daya intelektual atau kemampuan berpikir anak didik".

Mata pelajaran olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah mulai dari Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Tingkat Pertama, Sekolah Menengah Tingkat Atas sampai ke Perguruan Tinggi. Mengingat kegiatan olahraga yang dilakukan oleh lembaga pendidikan yang dimulai dari Taman Kanak-kanak sampai Perguruan Tinggi seharusnya siswa Sekolah Menengah Tingkat Atas sudah menunjukkan prestasi yang memadai.

Berdasarkan uraian di atas, maka jelaslah keolahragaan di Indonesia makin tahun makin meningkat sehingga usaha mencapai prestasi pada cabang olahraga atletik tentunya banyak faktor yang menunjang dan memegang peranan yang sangat penting. Oleh sebab itu penyusun ingin mengadakan penelitian dalam cabang olahraga atletik, khususnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Karena untuk mencapai lompatan yang jauh seseorang membutuhkan suatu latihan dan tes yaitu dengan menggunakan metode latihan beban.

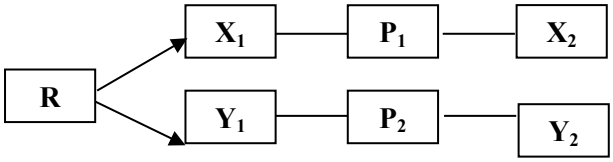
Metode latihan berbeban merupakan cara latihan yang tepat untuk meningkatkan suatu kemampuan baik teknis, taktik dan strategi. Latihan berbeban ini juga sangat berpengaruh terhadap hasil kemampuan lompatan, khususnya cabang olahraga nomor lompat jauh. Persyaratan metodis menurut pembebanan yang cocok (sesuai dengan keadaan prestasi yang berlatih) yang telah diketahui secara umum, dalam latihan tenaga perlu diberikan tekanan sebaik-baiknya yaitu mulai dari kebiasaan menjadi ketidak biasaan, dari yang sedikit sampai yang banyak, dari yang ringan sampai yang berat, dari penguatan umum sampai penguatan khusus terutama dalam usia anak sekolah dan remaja. Penguatan tubuh secara umum dalam tahap pertama latihan tenaga sangat diperlukan. Itu karena mereka belum disiapkan untuk menghasilkan prestasi, dan dapat memberikan kerugian dalam sikap badan dan kemungkinan bergerak (tulang, otot, bungkus otot, serta uratnya), maka untuk itu, kelompok-kelompok otot besar dalam badan atau tubuh perlu dikuatkan, sebab ini merupakan dasar bagi gerak tubuh. Dan ini pun memerlukan penanganan secara sistematis.

Berdasarkan hal inilah penyusun ingin meneliti "Adakah pengaruh penggunaan metode latihan beban terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015".

II. METODE

Setelah memperoleh sedikit gambaran tentang krangka berpikir ilmiah, kita memasuki pemahaman lebih lanjut mengenai metode penelitian ilmiah. *Metode* disini diartikan sebagai suatu cara atau teknis yang dilakukan dalam proses penelitian. Sedangkan *penelitian* itu sendiri diartikan sebagai upaya dalam bidang ilmu pengetahuan yang dijalankan untuk memperoleh fakta-fakta dan prinsip-prinsip dengan sabar, hati-hati dan sistematis untuk mewujudkan kebenaran.

Sesuai dengan masalah dan hipotesis yang peneliti ajukan, maka penelitian ini dilakukan dengan rancangan penelitian eksperimen, sehingga rancangan yang digunakan yaitu rancangan eksperimental dengan studi perbandingan, dengan cara ini diharapkan akan memberikan penjelasan adanya pengaruh metode latihan beban terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.



Gambar 1. Rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut

Keterangan :

R : Randomisasi.

X_1 : *Pre-test* kelompok eksperimen.

X_2 : *Post test* kelompok eksperimen.

P_1 : Metode latihan beban.

Y_1 : *Pre-test* kelompok kontrol.

Y_2 : *Post tes* kelompok kontrol.

P_2 : Tanpa metode latihan beban.

Adapun dalam penelitian ini menggunakan desain random *mized control group pre test-pos test.* Desain ini bentuknya sangat sederhana, terdiri atas satu perilakuan dan sebuah kontrol, tetapi bisa dikembangkan menjadi beberapa perlakukan.

Prosedur yang dilakukan untuk desain dengan satu perlakuan adalah sebagai berikut :

a. Pilih unit percobaan secara *random* hasilnya untuk di bagi keseimbangan kelompok eksperimen dan kontrol.
b. Bagi unit percobaan di atas dua kelompok secara seimbang , kelompok satu atau kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan metode latihan beban. Sedangkan kelompok dua atau kelompok kontrol tanpa diberi metode latihan beban sekaligus merupakan kelompok pembanding.
c. Sebelum diberi latihan, berikan *pre test* untuk kedua kelompok dan hitung *mean pre test* untuk masing-masing kelompok.
d. Selanjutnya diberi latihan selama 2 minggu dengan dibagi 2 kelompok :
   1) Kelompok eksperimen, 10 siswa dengan menggunakan metode latihan beban.
   2) Kelompok kontrol/pembanding, 10 siswa tanpa menggunakan metode latihan beban.
e. Berikan *post test* untuk kedua kelompok dan hitung *mean post test* untuk masing-masing kelompok.
f. Hitung perbedaan *mean* (*post test pre test*) dari masing-masing kelompok dan bandingkan perbedaan test secara statistik.

Tabel 1. Prosedur Penelitian

	Pre Test	Perlakuan	*Post Test*
Kelompok Eksperimen	X_1	P_1	X_2
Kelompok Kontrol	Y_1	P_2	Y_2

Dengan memilih dan menerapkan metode penelitian ini sangatlah menentukan hasil penelitian yang dilakukan sudah jelas

bahwa dalam penelitian ini untuk mencari data yang bersifat valid objektif dengan menggunakan cara tertentu yang mempunyai harapan agar data yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kesimpulan merupakan titik akhir dari suatu kegiatan yang mana menjadi lebih jelas dari suatu kegiatan yang telah diteliti. Berdasarkan data yang dikumpulkan, dari hasil pengolahan data dan analisis data serta penyajian hipotesis, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Setelah diadakan analisis data dan penghitungan didapatkan hasil t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}, maka dapat disimpulkan (Ho) ditolak. Berarti (Ha) diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan berbeban terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri.
2. Tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok kelompok I (kelompok eksperimen) yang menggunakan metode latihan berbeban lebih baik dari pada tingkat kemampuan kelompok II (kelompok kontrol) yang tidak menggunakan metode latihan berbeban.

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah guru Penjasorkes harus memberikan pembelajaran bahawa latihan berbeban mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa putra tingkat. Guru Penjasorkes berusaha untuk memperbaiki kekurangan siswa dalam gerak dasar bermain kasti supaya siswa memiliki gerak dasar yang baik.

IV. DAFTAR PUSTAKA

A.P Pandjaitan, (1990). *"Dasar teori olahraga dan organisasi"*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Arma Abdullah, Agus Manadji, (1994). *"Dasar dasar pendidikan jasmani"*, Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan

Harwanto, (2003). *"Ilmu keplatihan olahraga",* Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana.

Ismaryati, (2008). *"Tes dan pengukuran olahraga",* Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UPT Penerbit dan Pencetakan UNS.

Jess Jarver, (2005) "*Metode latihan beban* "dalam engkoskosasih database,(online)tersedia http://engkoskosasih.wordpress.com

Kusyanto, (1994) "*Teknik dalam melakukan lompat jauh*"dalam engkoskosasih database,(online)tersedia http://engkoskosasih.wordpress.com

Moh Gilang, (2007). *"Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan",* Bandung: Ganexa Exact.

Mardalis, (2009). *"Metode penelitian"*, Jakarta: Penerbit, Bumi Aksara.

Nurhasan, (2008). "*Penilaian pembelajaran penjas".* Jakarta: Universitas Terbuka,

Sentosa Sembiring, (2008). "*Olahraga-undang-undang republik Indonesia nomor 3 tahun 2005*", Bandung: Nuansa Aulia,

Syarifudin, (1997). *"Pokok pokok pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani"*, Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sajoto, M, (1995). *"Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga",* Semarang: Dahara Prize.

Suharsimi Arikunto, (2006). *"Prosedur penelitian"*, Jakarta: PT. Rineka Cipta,

Suharsimi Arikunto, (2001). *"Dasar dasar evaluasi pendidikan"*, Jakarta: Bumi Aksara,

Sutrisno Hadi, (2000). *"Statistik",* Yogyakarta: Andi Offset.

Sugiono, (2009). *" Metode penelitian kuantitatif,kualitatif dan R&D"*,Alfabet,CV

Septiyan Piantoro. (2011). "*Program latihan dan tes lompat jauh siswa putra kelas VII SMP N 2 Kebonagung, Kecamatan Kebonagung Kabupaten Pacitan".* Skripsi. Tidak dipublikasikan: Pacitan: STKIP

Tisnowati Tamat, Moekarto Mirman (2008). *"Pendidikan jasmani dan kesehatan",* Jakarta: Universitas Terbuka.

U Jonath/E Haag/R Krempel, (1990). *"Latihan teknik dan taktik"*, Jakarta:PT. Rosda Jaya Putra,

U. Jonath, (1990). *"Atletik 2 lempar dan lomba ganda",* Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

Yunyun Yudiana, Herman Subarjah, Tite Julianntine, (2009). "*Dasar–dasar kepelatihan*", Jakarta: Universitas Terbuka.