PENGARUH LATIHAN SPRINT 30 METER DAN LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XII-IPA SMA NEGERI 7 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh:

MIFTAHUL ULUM
NPM: 11.1.01.09.0271

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MIFTAHUL ULUM
NPM: 11.1.01.09.0271

Judul :

PENGARUH LATIHAN SPRINT 30 METER DAN LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XII-IPA SMA NEGERI 7 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 6 Januari 2016

Pembimbing I	. Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	**Drs. Sugito, M.Pd**
NIDN. 00150668010	**NIDN. 0004086001**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

MIFTAHUL ULUM
NPM: 11.1.01.09.0271

Judul :

PENGARUH LATIHAN SPRINT 30 METER DAN LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XII-IPA SMA NEGERI 7 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal : 6 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

PENGARUH LATIHAN SPRINT 30 METER DAN LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XII-IPA SMA NEGERI 7 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

MIFTAHUL ULUM
11.1.01.09.0271
FKIP-Penjaskesrek
mif.kenzie@yahoo.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Drs. Sugito, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Penelitian ini di latar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kemampuan kondisi fisik dan penguasan teknik. Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan kekuatan otot tungkai, sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan yang baik adalah sangat bergantung pada penguasaan tekniknya. Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh latihan sprint 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XII IPA SMA Negeri 7 Kediri tahun pelajaran 2015/2016?(2) Adakah pengaruh latihan *barrier hops* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XII IPA SMA Negeri 7 Kediri tahun pelajaran 2015/2016? (3) Adakah pengaruh latihan sprint 30 meter dan *barrier hops* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XII IPA SMA Negeri 7 Kediri tahun pelajaran 2015/2016?

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian eksperimendiartikan sebagai metode penelitan yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Desain penelitian ini menggunakan *Non Designs(Pre-Experimental Design)* desain *Experimental Non Design* merupakan variabel dependen. Itu bukan semata - mata dipengaruhi oleh variabel independen.

Hasil perhitungan uji t dimana t hitung = 4,765 diperoleh t tabel = 2,045, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau 4,765 > 2,045 pada taraf signifikasi 5% dengan derajad perbedaan (d.b) = n-1 : 30-1 = 29, maka hipotesis Nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (hipotesis alternative) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan "ada pengaruh latihan sprint 30 meter dan latihan *barrier hops* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XII-IPA SMA Negeri 7 Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016"

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan sprint 30 meter dan latihan *barrier hops* sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XII-IPA SMA Negeri 7 Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016, kemampuan lompat jauh gaya jongkoksiswa putra kelas XII-IPA SMA Negeri 7 Kediri "cukup baik" banyak siswa putra yang mengalami peningkatan jarak lompatan. Namun secara umum hasil yang dicapai sudah cukup baik.

Kata Kunci : Latihan Sprint 30 Meter, Latihan *Barrier Hops*, Lompat Jauh Gaya Jongkok

I. LATAR BELAKANG

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, nomor ini merupakan jenis lompatan horizontal yaitu pencapaian jarak terjauh menjadi tujuan utama dari nomor ini. Dengan demikian semua potensi dan aspek teknik penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya yang dikemukakan oleh Kosasih (1985:67) menjelaskan bahwa: "Yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak yang sejauh-jauhnya maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan jauh terlebih dahulu harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat jauh gaya jongkok".

Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kemampuan kondisi fisik dan penguasan teknik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat saat melakukan awalan dan tolakan. Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan kekuatan otot tungkai, sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan yang baik adalah sangat bergantung pada penguasaan tekniknya. Apabila teknik tolakan ini dilakukan dengan kondisi fisik yang bagus dan juga teknik lompatan yang benar maka hasil lompatan akan maksimal.

Dari pernyataan diatas telah dijelaskan bahwa faktor kemampuan fisik yang mempengaruhi hasil lompat jauh adalah kecepatan horizontal dan kekuatan vertikal. Dengan mentransfer kedua unsur tersebut dengan penguasaan teknik yang sempurna maka akan mendapatkan lintasan parabola yang menguntungkan saat melayang di udara dalam mempertahankan lintasan titik berat badan dan persiapan untuk melakukan pendaratan, yang pada akhirnya dapat memperbaiki hasil lompatan.

Gaya lompat jauh yang paling sederhana yang diajarkan pada siswa SD, SMP dan SMA adalah lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dikarenakan teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling mudah dibandingkan dengan teknik lompat jauh dengan gaya yang lainnya. Walaupun lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu teknik lompatan yang mudah untuk dilakukan, namun pada kenyataannya dari beberapa temuan-temuan hasil pengamatan yang terjadi pada siswa putra Kelas XII-IPA SMA Negeri 7 Kediri hanya 65% siswa yang mampu melakukan hasil lompatan dengan maksimal. Hal ini dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya kemampuan siswa dalam memaksimalkan lompatan. Diantaranya (1) kurangnya penguasaan teknik, (2) kurang maksimalnya kecepatan lari, (3) belum maksimalnya kekuatan otot tungkai, (4) belum dilakukannya latihan *barrier hops*.

Berdasarkan temuan-temuan permasalahan di atas penulis ingin membuat penelitian yang berjudul **"Pengaruh**

Latihan Sprint 30 Meter dan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XII IPA SMA Negeri 7 Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016".

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*Independent variable*)

   Yang berkedudukan sebagai variabel bebas adalah: X1= Latihan sprint 30 meter, X2= *Barrier hops*.

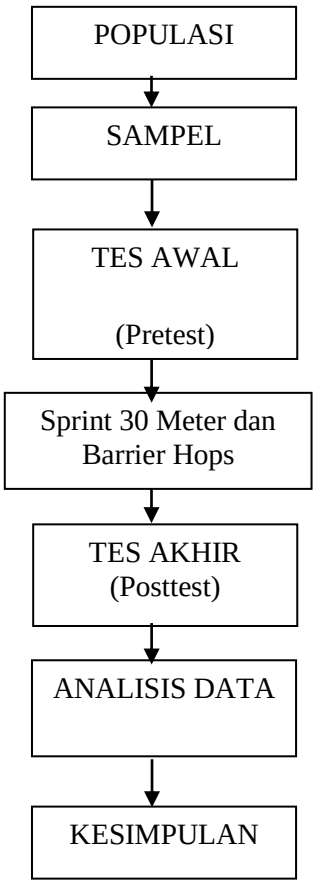
2. Variabel terikat (*Dependent variable*)

   Yang berkedudukan sebagai variabel terikat adalah: Y= Hasil lompat jauh gaya jongkok.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

   Dalam penelitian ini teknik yang diambil adalah teknik penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *Non Designs (Pre-Experimental Design)*. Berdasarkan desain penelitian, maka langkah-langkah penelitiannya adalah sebagai berikut:



Gambar 3

Langkah-langkah Penelitian (Sugiyono, 2013:85)

2. Pendekatan penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian yang bersifat kuantitatif. Hasil data dari angket yang diperlukan untuk mengungkap masalah dalam bentuk skor angka data kuantitatif yang selanjutnya diolah dan diuji dengan teknik analisis statistika.

C. Populasi dan Sampel

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 120 siswa putra kelas XII IPA SMA Negeri 7 Kediri. Dari 120 siswa putra kelas XII IPA SMA Negeri 7 Kediri yang akan digunakan sebagai sampel sebanyak 30 siswa.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Variabel ini hendaknya diukur. Variabel-variabel tersebut adalah sprint 30 meter, *barrier hops* dan lompat jauh. Untuk mendapatkan data hasil sprint 30 meter dilakukan dengan tes lari dengan kecepatan maksimal dalam waktu yang singkat. Untuk mendapatkan data hasil *barrier hops* dilakukan dengan loncat rintangan atau gawang dengan berulang-ulang, kemudian dilakukan tes pengukuran dengan menggunakan *barrier hops* dan diambil hasil lompatan terjauh. Selanjutnya dilakukan tes lompat jauh untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan 30 meter dan *barrier hops*. Teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan data berupa tes dan pengukuran.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji statistik yang digunakan untuk uji normalitas data dalam penelitian ini adalah uji normalitas atau sampel Kolmogorov-Smirnov. Hasil analisis ini kemudian dibandingkan dengan nilai kritisnya. Manurut Singgih Santoso (2007, 154), menjelaskan *output test of normality*,

a. Ada pedoman pengambilan keputusan: Angka signifikansi (Sig) > α = 0,05 maka data berdistribusi normal
b. Angka signifikansi (Sig) < α = 0,05 maka data tidak berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan menyelidiki apakah kedua sampel berasal dari populasi dengan variansi yang sama atau tidak.

3. Uji Linieritas

Linearitas adalah sifat hubungan yang linear antar variabel, artinya setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya

4. Uji Keberartian Model

Hubungan antara dua variable pada persamaan linier jika digambarkan

secara grafis (scatter diagram), semua nilai X dan Y akan berada pada suatu garis lurus. Dalam ilmu ekonomi, garis tersebut disebut garisregresi.

5. Uji t

Setelah melalui uji normalitas dan homogenitas maka tahap selanjutnya dengan uji – t (*t – test*). Menghitung data dengan uji – t yang rumusnya sebagiberikut

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum D^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

MD = *Mean* perbedaan *pre-test* dan *post-test*

$\sum d^2$ = Jumlah kuadrat deviasi perbedaan

N = Jumlah subyek atau sampel

Untuk mencari *mean* perbedaan (MD) digunakan rumus

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan:

$\sum D$ = Jumlah perbedaan masing-masing subjek

N = Jumlah sampel

Taraf signifikan dapat dilihat pada tingkat kesamaan 5 %, maka jika t hitung > t table maka H_o ditolak dan H_a diterima.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hasil

Table 4.4

Hasil perhitungan uji normalitas data *post-test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters[a]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.67791613
Most Extreme Differences	Absolute	.124
	Positive	.124
	Negative	-.088
Kolmogorov-Smirnov Z		.644
Asymp. Sig. (2-tailed)		.801

a. Test distribution is Normal.

Dari table uji normalitas data *pre-test* dalam kolom *Kolmogorov-Smirnov* diatas didapatkan nilai Sig.=0,531. Karena α= 5%= 0,05< Sig.= 0,531 maka data *pre-test* berdistribusi normal.

Tabel 4.5

Hasil perhitungan uji homogenitas *pre-test*

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.122	8	16	.025

Dari table uji homogenitas data *pre-test* diatas didapatkan nilai Sig.=0,025. Karena α= 5%= 0,05< Sig.= 0,025 maka data *pre-test* bersifat homogen.

Tabel 4.6

Hasil uji homogenitas data *post-test*

Test of Homogeneity of Variances

Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.574	6	20	.206

Dari table uji homogenitas data *post-test* diatas didapatkan nilai Sig.=0,206. Karena α= 5%= 0,05< Sig.= 0,206 maka data *post-test* bersifat homogenitas.

N = 30 $\sum d = 5343{,}555$

$\sum X_1 =$ $\sum d^2 = 10687{,}11$

$\sum X_2 =$

$\sum D = 501$

Berdasarkan tabel 4.7 diatas diperoleh hasil keseluruhan tes awal selanjutnya dilakukan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum D^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{16{,}7}{\sqrt{\frac{10687{,}11}{30(30-1)}}}$$

$$t = \frac{16{,}7}{\sqrt{\frac{10687{,}11}{870}}}$$

$$t = \frac{16{,}7}{\sqrt{12{,}284}}$$

$$t = \frac{16{,}7}{3{,}504}$$

$$t = 4{,}765$$

Hasil perhitungan uji t dimana t hitung = 4,765 diperoleh t tabel = 2,045, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau 4,765 > 2,045 pada taraf signifikasi 5% dengan derajad perbedaan (d.b) = n-1 : 30-1 = 29, maka hipotesis Nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (hipotesis alternative) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan "ada pengaruh latihan sprint 30 meter dan latihan *barrier hops* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XII-IPA SMA Negeri 7 Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016"

2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan sprint 30 meter dan latihan *barrier hops* sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XII-IPA SMA Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2015/2016, kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XII-IPA SMA Negeri 7 Kediri "cukup baik" banyak siswa putra yang mengalami peningkatan jarak lompatan. Namun secara umum hasil yang dicapai sudah cukup baik.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Lompat Jauh*. Semarang: Elwas Offset.

Mufidzatul, H. 2012. *Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter dan Vertikal Jump terhadap Kemapuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Kota Semarang.*

Nuvanda, E. 2013. *Pengaruh Latihan Barrier Hops terhadap Hasil Lompatan pada Olahraga Atletik pada Siswa Putra SMK Kota Pekalongan.*

Imam Sodikun. 1997. *Olahraga pilihan Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.

Nuril Ahmadi. 2007. *Olahraga Atletik*. Solo: Era Intermedia.

PB. PERBASI. 2008. *Peraturan Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Jakarta: Perbasi.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.

-----. 2010. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta.