# PENGARUH LATIHAN TUCK JUMP WITH HEEL KICK DAN BARRIER HOPS TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 5 SDN KRECEK 3 TAHUN PELAJARAN 2014/2015 KEC. BADAS. KAB KEDIRI

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan ( S.Pd. ) Pada Program Studi Penjakesrek

Oleh :

**MUCHAMAT SOLIKIN**
**NPM : 11.1.01.09.0312**

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

# PENGARUH LATIHAN TUCK JUMP WITH HEEL KICK DAN BARRIER HOPS TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 5 SDN KRECEK 3 TAHUN PELAJARAN 2014/2015 KEC. BADAS. KAB KEDIRI

**Oleh :**
**MUCHAMAT SOLIKIN**
**11.1.01.09.0312**
**Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Progam Studi Penjaskesrek**
**muchamatsolikin8@gmail.com**
**Drs. Setyo Harmono, M.Pd Drs. Slamet Junaidi , M. Pd**
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

## Abstrak

**MUCHAMAT SOLIKIN:** Pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick Dan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 SDN Krecek 3 Tahun Pelajaran 2014/2015 Desa Krecek. Kec.Badas. Kab. Kediri, 2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2015

Kata Kunci : Tuck Jump With Heel Kick ,Barrier Hops , Lompat Jauh Gaya Jongkok

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 SDN Krecek 3 Tahun Pelajaran 2014/2015 Desa Krecek. Kec.Badas. Kab. Kediri,2015,

Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan menggunakan populasi siswa Kelas 5 SDN Krecek 3 Desa Krecek. Kec Badas .Kab Kediri sebanyak 30 siswa,karena jumlah populasi kurang dari 100 maka seluruh populasi digunakan sebagai sampel.Metode pengolahan data menggunakan perhitungan-perhitungan statistik deskritif dan untuk menguji hipotesis menggunakan rumus t.

Hasil analisis dari data hasil pre test dan post test kelompok kontrol yang diberi latihan Tuck Jump With Heel Kick diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 16,02> 2,145. Analisis dari data hasil pre test dan post test kelompok Eksperimen yang diberi Barrier Hops diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 26,533> 2,145. Yang berarti ada pengaruh dari latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops terhadap hasil peningkatan hasil tendangan lambung jauh sepak bola.Selain itu dari analisis data post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh $t_{hitung}$ 5,03 lebih besar dari $t_{tabel}$ 2,145 dengan taraf signifikasi 5% dan dengan demikian ada perbedaan pengaruh yang berarti .Maka kelompok Eksperimen ( Barrier Hops ) memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 SDN Krecek 3 Tahun Pelajaran 2014/2015 Desa Krecek. Kec.Badas. Kab. Kediri

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yaitu bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan *Tuck Jump With Heel Kick* dan *Barrier Hops* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas 5 SDN

Krecek 3 Tahun Pelajaran 2014/2015 Desa Krecek. Kec Badas. Kab Kediri. Pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan hasil Lompat jauh gaya jongkok yaitu latihan *Barrier Hops*. Saran yang diberikan berdasarkan kesimpulan kesimpulan: 1) Untuk Guru penjas dalam usaha meningkatkan power otot tungkai guna meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok,disarankan untuk menggunakan metode latihan Plyometric khususnya Barrier Hops. 2) Hasil penelitian ini dapat sebagai acuan dalam meneliti dengan variebel yang sama sampel yang berbeda untuk peneliti selanjutya, dapat dikembangkan untuk bentuk latihan plyometric lainya sehingga dapat meningkatkan power otot tungkai untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu kewaktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional.

Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan tehnik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar (SD), sekolah tingkat pertama (SMP) sampai sekolah menengah atas (SMA).

. Seorang atlit lompat jauh harus ditunjang dengan komponen – komponen kondisi fisik yang memadai seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelinchan, fleksibilitas dan sebagainya. Program latihan, taktik dan strategi pelatih menjadi sebuah cara pelatih menigkatkan kemampuan pemain untuk mencapai prestasi maksimal dari seorang atlit. Timo Scheuneman (2012) menyatakan: Prestasi sebenarnya adalah pembentukan pemain secara menyeluruh mulai dari teknik (melakukan sesuatu), taktik (pengertian atlit atau pengertian akan mengapa melakukan sesuatu), fisik dan mental (menempa karakter posotif dan kuat yang begitu penting artinya baik untuk kehidupan sang pemain secara keseluruhan maupun perkembangannya sebagai atlit)

Program latihan yang dilaksanakan dalam melatih atlit lompat jauh harus terorganisir dengan baik. Guna meningkatkan kondisi fisik, stamina, teknik dan skill seorang pemain, untuk menjadi pemain atlit

yang mumpuni. Dalam terjemahan oleh Kadir Yusuf, Wiel Cover menyatakan bahwa pelatih harus mengetahui materi yang realistik yang diperlukan guna meningkatkan daya koordinasi, kecepatan, tenaga eksplosif, dan stamina atau daya tahan atlit. Selain kecerdasan dalam mengolah latihan, aspek – aspek latihan pengembangan faktor – faktor lain yang mendukung dalam melatih atlit lompat jauh, misalnya faktor fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara. (M. Sajoto 1998). .

Latihan plyometric adalah salah satu latihan yang favorit untuk saat ini, terutama kepada cabang – cabang olahraga yang menuntut akan daya ledak otot tungkai dan lengan. Latihan plyometric adalah latihan yang ditujukan untuk menghubungkan kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan tenaga eksplosif (Chu,1992 ). Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat berulang-ulang atau latihan refleks renggang untuk menghasilkan reaksi yang *eksplosive*. ( Radcliffe & Farentinos )

Terminologi plyometric pertama kali dimunculkan pada tahun 1975 oleh Fred Wilt salah seorang pelatih atletik warga Amerika. Istilah "*Plyometric*" adalah sebuah kombinasi kata yang berasal dari bahasa latin, yaitu "*pilo*" dan "*metrics*" yang memiliki arti peningkatan yang dapat diukur (Chu,1992)

Dari membaca, mengumpulkan informasi tentang Plyomeetric, serta melihat fenomena di SDN Kecek 3 yang tidak pernah mendapat juara di tingkat Kecamatan maupun di tingkat Kabupaten. Di karenakan saat mengikuti perlombaan selalu kalah terlebih dahulu di babak penyelisihan, Sebab Guru pendidik tidak mempunyai metode – metode khusus untuk pembentukan seorang anak menjadi atlit Lompat jauh. Serta minimnya peralatan dan juga kurangnya daya tarik anak untuk menjadi seorang atlit. Maka peniliti berkeinginan untuk melakukan penelitian sebuah latihan Plyometric untuk peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok, dan peniliti memutuskan mengambil judul peniltian kami yaitu : " *Pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops Terhadap Peningkatan hasil Lompat Jauh gaya Jongkok pada siswa SDN Krecek 3 khususnya kelas 5 Kec. Badas Kab. Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015*

. Selain itu peniliti ingin mengetahui dari kedua metode tersebut manakah

yang lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan otot tungkai dan peningkatan hasil Lompat Jauh gaya Jongkok khususnya pada Siswa SDN Krecek 3 khususnya kelas 5.

**B. Idenfikasi Masalah**

Dari masalah yang di hadapi oleh SDN Krecek 3 yang tidak pernah mendapat juara di tingkat Kecamatan maupun di tingkat Kabupaten. Di karenakan:

1) Guru pendidik tidak mempunyai metode – metode khusus untuk meningkatkan power otot tungkai
2) Guru pendidik kurang mempelajari metode-metode yang modern
3) Siswa kurang tertarik dengan metode yang di ajarkan oleh Gurunya.

Dari permasalahan yang di hadapi di SDN Krecek 3, disini peniliti membantu Guru pendidik untuk meningkatkan power otot tungkai yang salah satunya menggunkan metode latihan Plyometric..

**C. Pembatasan Masalah**

Peniliti memberikan batasan – batasan masalah penelitian. Karena adanya keterbatasan waktu, tenaga, teori – teori, dana, dan penelitian dapat dilakukan secara lebih mendalam.

Dari penelitian ini peneliti memberikan batasan masalah yang terfokus pada Pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops kaitanya dengan Peningkatan Hasil Lompat Jauh gaya Jongkok. Dan sasaran penelitian diarahkan pada siswa SDN Krecek 3 khususnya kelas 5 di Kecamatan Badas Kabupaten Kediri.

**D. Rumusan Masalah**

Adakah perbedaan yang lebih baik antara latihan Tuck With Heel Kick dan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil Lompat Jauh gaya Jongkok pada siswa SDN Krecek 3 khususnya kelas 5 Tahun Pelajaran 2014/2015?

**C. Tujuan Penelitian**

Memperoleh jawaban dari latihan antara Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil Lompat Jauh gaya Jongkok pada pada kelas 5 SDN Krecek 3 Tahun Pelajaran 2014/2015

**F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memeberikan manfaat kepada berbagai pihak antara lain :

1. Bagi penilit

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam pengembangan diri serta mengabdikan diri kepada dunia Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan dan Melatih calon Atlit

2. Bagi Guru

Penelitian ini dapat memeberikan sumbangan yang positif bagi guru

## METODE PENELITIAN

### A. Idenfikasi Variabel

Variabel adalah suatu simbol yang akan diberi angka atau nilai ( Agung Sunarno, 2011:33) sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 99)"Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi pusat perhatian suatu penelitian". Sesuai dengan judul penelitian ini yaitu : Pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Khususnya gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 SDN Krecek 3 Desa Bumirejo Kecamatan Badas Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, maka dapat diartikan bahwa penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y).

1. Variabel Bebas ( Independen ), terdiri dari :

a) Latihan Tuck Jump With Heel Kick dinotasikan $X_1$. Variabel ini merupakan variabel dalam kelompok Kontrol

b) Latihan Barrier Hops dinotasikan $X_2$. Variabel ini merupakan variabel dalam kelompok Eksperimen

2. Variabel Terikat ( Dependen ), terdiri dari : Peningkatan hasil lompatan gaya jongkok pada lompat jauh dinotasikan Y

Selanjutnya di bawah ini digambarkan hubungan variabel $X_1$,$X_2$ dan Y

### A.Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penilitian

Dalam sebuah penelitian sangat penting untuk menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan. Ada metode yang merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat itu, yaitu metode eksperimen. Eksperimen merupakan suatu rancangan percobaan yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah. (Agung Sunarno, 2011:53.)

2. Pendekatan Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010:121) membagi beberapa jenis pendekatan penilitian, salah satunya jenis pendekatan menurut timbulnya variabel, yaitu pendekatan non-eskperimen dan pendekatan

eksperimen.Dalam penelitian jika data-data variabel berwujud angka atau memungkinkan data dapat diubah menjadi angka maka secara teoritis penilitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Dengan pendekatan kuantitatif maka analisis data yang akan digunakan adalah analisis statistik dengan menggunakan rumus t-test untuk mengetahui signifikansi (berarti tidaknya) suatu tindakan yang dilakukan

.

**B. Tempat dan Waktu Penilitian**

1. Tempat Penelitian

Penilitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 SDN Krecek 3 Desa Bumirejo Kec. Badas Kab Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015"

Pertimbangan peniliti untuk meneliti di SDN Krecek 3 merupakan bagian dari peneliti binaan. Hal tersebut peneliti anggap akan lebih mudah dan mengetahui permasalahan yang ada dan segi waktu, tenaga, biaya, akan lebih mudah dan efisien.

Pelaksanaan penilitian di laksanakan di halaman SDN Krecek 3 Desa Bumirejo Kecamatan badas Kabupaten Kediri, yang merupakan tempat olahraga siswa-siswi SDN Krecek 3.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan dalam jangka waktu enam minggu, dan setiap satu minggu ada tiga kali pertemuan. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam tiga kali dalam satu minggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu dengan 2 kali pertemuan untuk tes dan 18 pertemuan intuk pemberian treatmen latihan. Penelitian

ini dimulai pada tanggal 12 Januari 2015 sampai dengan 21 juni 2015.

**C. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah seluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto:1998:15), sedangkan menutut Agung Sunarno (2011:59) yang dimaksud dengan populasi adalah "seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jelas baik itu kelompok orang, objek, benda atau kejadian". Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan seluruh individu yang memiliki satu sifat yang sama yang akan dijadikan subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 SDN Krecek 3 Desa Bumirejo Kacamatan Badas Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 30 siswa. Dari populasi ini mempunyai beberapa macam kesamaan antara lain:

a. Berjenis kelamin laki – laki 15 anak dan Perempuan 15 anak
b. Usia Formative Phase yaitu 11 – 12 tahun
c. Sama-sama Bersekolah di SDN Krecek 3 Desa Bumirejo Kecamatan Badas

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:117), sampel adalah "sebagian dari populasi yang akan diteliti". Sedangkan menurut Agung Sunarno (2011:59), yang dimaksud dengan sampel adalah Sejumlah kecil kelompok yang diambil dari lingkungan populasi.

Mengenai besarnya sampel yang akan diambil Suharsini Arikunto ( 1998:117) mengatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi

Dari pendapat di atas maka dapat ditetapkan sampel untuk penelitian ini, yaitu jumlah populasi siswa-siswi SDN Krecek 3

Desa Bumirejo Kecamatan Badas Tahun Pelajaran 2014/ 2015, dengan populasi siswa laki-laki berjumlah 15 anak dan perempuan berjumlah 15 anak.

**B.Pengujian Hipotesis**

Rumus stastistik yang digunakan dalam menguji hipotesis adalah t-test dengan propabilitas 5% dengan derajat kebebasan N-1 yaitu 14, Jika t-hitung > t-tabel maka hipotesis di terima dan jika t-hitung < t-tabel maka hipotesisi ditolak.

Dari analisis diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,503 , dengan demikian t-hitung > t-tabel yaitu 2,503 > 2,145 dengan taraf signifikasi 5% maka dapat disimpulkan ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Tuck Jump With Heel Kick dan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil hasil lompat jauh gaya jongkok SDN Krecek 3 khususnya kelas 5 Tahun Pelajaran 2014/2015. Maka Hipotesis ke-3 diterima.

**SIMPULAN DAN DAFTAR PUSTAKA**

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka didapat kesimpula antara lain :

1. Diperoleh nilai t dari perbandingan nilai pre test dan post test kelompok kontrol sebesar 16,02 , t-hitung > t-tabel yaitu ( 16,02 > 2,145) jadi ada pengaruh yang signifikan dari latihan Tuck Jump With Heel Kick terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok SDN Krecek 3 khususnya kelas 5 Tahun Pelajaran 2014/2015

2. Diperoleh nilai t dari perbandingan nilai pre test dan post test kelompok eksperimen sebesar 26,533 , t-hitung > t-tabel yaitu ( 26,533 > 2,145) jadi ada pengaruh yang signifikan dari latihan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok SDN Krecek 3 khususnya kelas 5 Tahun Pelajaran 2014/2015

3. Diperoleh nilai t dari perbandingan nilai antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 5,03, t-hitung > t-tabel yaitu ( 2,503 > 2,145) jadi ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Tuck Jump With Hell Kick dan Barrier Hops terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok SDN Krecek 3 khususnya kelas 5 Tahun Pelajaran 2014/2015

**DAFTAR PUSTAKA**

Adisasmita. M. Yusuf. Drs. 1986. Atletik dan Metode. Universitas Terbuka; Karunika Jakarta

Arikunto, Suharsismi.2009.Prosedur Penelitian.Jakarta:Rineka Cipta.

Barrow, M, P.ED. 1971. Physical Education.Philadelpia.

Bompa, O. Tudor. 1993. Power Training For Sport. Canada: Mosaic Prees

Chu, Donald 1992. Jumping Into Plyometrics. Champaign: Human Kinetik

Coever, Wiel. Sepak Bola Program Pembinaan Ideal. Terjemaahan Kadir Yususf. 1987. Jakarta : Gramedia.

Hadi Sutrisno. 1990. Metedologi Research ( Jilid 4 ). Yogyakarta: Andi Ofset

Hadisasmita, Yusuf. M.Prof.Dr.H.1999.Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Lubis, Johansyah . Mengenal Plyometric. ( Online ) Tersedia : ml.scribd.com/doc/60732544/4-Mengenal-Latihan-Plyometric. Diunduh 8 November 2014.

OT, Lukman, Prof .Dr. 1994. Kinesiology ( Sistem Tubuh Yang Dilibatkan Dalam Gerak). Surabaya: IKIP Surabaya.

Sajoto, M. 1998. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : IKIP SEMARANG

M.Pd. Sunarno, Agung, Prof. Dr. 2011. M etode Penelitian Keolahragaan. Surakarta: Yuma Pustak

Adisasmita. M. Yusuf. Drs. 1986. Atletik dan Metode. Universitas Terbuka; Karunika Jakarta

Arikunto, Suharsismi. 2009. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta

Chu, Donald 1992. Jumping Into Plyometrics. Champaign: Human Kinetic

Hadi, Sutrisno. 1990. Metodologi Reseach(Jilid 4), Yogyakarta: Andi Ofset

Harsono. 1998. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choacing

Sajoto, M. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: IKIP Semarang