PENGARUH LATIHAN LOMPAT JAUH DENGAN MERAIH SASARAN DI ATAS DAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU BOX TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA

KELAS VISD NEGERI GAGAH KECAMATAN KADUR

KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN AJARAN

2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

SAIFUL ANAM

14.1.01.09.0519P

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2015

Skripsi oleh:

SAIFUL ANAM
14.1.01.09.0519P

Judul :

PENGARUH LATIHAN LOMPAT JAUH DENGAN MERAIH SASARAN DI ATAS DAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU BOX TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VI SDN GAGAH KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN AJARAN 2015/ 2016

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

Tanggal:……

Pembimbing I	Pembimbing II
Yulinga Nanda Hanief, M.Or	**Drs. Sugito, M.Pd.**
NIDN. 0701079001	**NIDN.**

ii

Skripsi oleh:

SAIFUL ANAM
14.1.01.09.0519P

Judul:

PENGARUH LATIHAN LOMPAT JAUH DENGAN MERAIH SASARAN DI ATAS DAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU BOX TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VI SDN GAGAH KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN AJARAN 2015/ 2016

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

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito MPd.
2. Penguji I : Rio Prasetiyo Henpandika Mpd.
3. Penguji II : Yulingga Nanda Hanief, M.Or.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

PENGARUH LATIHAN LOMPAT JAUH DENGAN MERAIH SASARAN DI ATAS DAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU BOX TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VI SDN GAGAH KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN AJARAN 2015/ 2016

SAIFUL ANAM

14.1.01.09.0519P

FKIP – Penjaskesrek

Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd. dan Yulingga Nanda Hanief, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan dengan meraih sasaran di atas dan melompati box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/ 2016. (2) Pengaruh latihan mana yang lebih baik antara latihan lompat jauh dengan meraih sasaran di atas dan melompati box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/ 2016.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/ 2016 berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh antara latihan lompat dengan meraih sasaran di atas dan menggunakan alat bantu box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/ 2016, (t_{hitung} 4,123 > $t_{tabel\ 5\%}$ 2,145). (2) Latihan lompat menggunakan alat bantu meraih sasaran di atas memiliki pengaruh yang lebih baik daripada menggunakan alat bantu box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/ 2016. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan l meraih sasaran di atas memiliki peningkatan 11,025% lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan alat bantu box) yaitu 5,987%.

Kata Kunci : Meraih sasaran di atas, alat bantu box, lompat jauh.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan salah satu muatan pendidikan dalam segala jenjang tingkatan pendidikan. Selain untuk keseragaman materi pendidikan, juga merupakan salah satu metode pencapaian sasaran pendidikan atau berusaha mencapai suatu taraf prestasi tertentu. Hal ini ditandai dengan sering diadakannya kejuaraan atau pertandingan yang mengikutsertakan pelajar dan memperlombakan nomor-nomor cabang olahraga yang di antaranya adalah atletik yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.

Salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan di sekolah adalah cabang atletik. Menurut Tamsir Riyadi (1985:38) mengemukakan bahwa, atletik adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor: lari/ jalan, lompat dan Atletik dapat dikatakan sebagai dasar atau induk dari sekian banyak olahraga dan lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang wajib diajarkan pada siswa Sekolah Menengah Atas/ Kejuruan. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauhjauhnya (Aip Syarifudin, 1992: 90).

Berdasarkan hal tersebut unsur-unsur teknik dasar yang harus dikuasai meliputi: awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Keempat faktor tersebut merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan melompat yang tidak terputus dan harus dilakukan secara harmonis.

Dalam lompat jauh ada 3 (tiga) macam gaya, yaitu gaya jongkok (*sit down in the air)*, gaya jalan di udara (*walking in the air*) dan gaya tegak atau lenting (*schneper*). Dari ketiga gaya di atas yang paling mudah dipelajari adalah gaya jongkok.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, maka harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh serta dapat melakukannya dengan cepat, luwes, dan lancar. Pada umumnya siswa dalam

melakukan lompatan banyak mengalami kesalahan teknik sehingga hasil yang dicapai kurang maksimal.

Kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan masih kurang optimal. Dapat dilihat dari hasil tes lompat jauh gaya jongkok belum memperlihatkan hasil yang optimal, maka perlu melihat faktor-faktor penyebabnya. Faktor-faktor penyebabnya antara lain adalah sudut lompatan yang terlalu kecil, kekuatan otot kaki pada saat menumpu balok kurang kuat, jangkauan lompatan yang kurang optimal dan keseriusan siswa dalam mengikuti mata pelajaran masih kurang. Selain itu penyebab kurangnya pencapaian yang kurang optimal adalah penguasaan teknik yang kurang benar. Salah satu unsur yang kurang adalah dalam hal sudut lompatan. Menurut A. Hamid SN (2000:73)

Sudut lompatan yang baik adalah ± 45°. Dari masalah-masalah tersebut maka perlu adanya langkah-langkah pemecahan. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian alat bantu dalam latihan lompat jauh gaya jongkok, alat bantu dapat berfungsi sebagai perangsang agar siswa dapat melompat sejauh mungkin dengan sudut lompatan yang optimal. Bentuk alat bantu yang dapat digunakan adalah menggunakan box dan meraih sasaran di atas. Box yang dipasang di belakang balok tumpuan berfungsi untuk merangsang sudut lompatan sedangkan meraih sasaran di atas untuk merangsang jauhnya lompatan.

Alat bantu pada dasarnya bertujuan untuk memperbaiki sudut lompatan dan untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Alat bantu yang berupa box dan meraih sasaran di atas, belum diketahui dengan pasti, mana yang lebih memberikan rangsangan kepada siswa untuk mendapatkan lompatan yang optimal. Untuk mengetahui, manakah bentuk alat bantu yang dapat memberikan pengaruh yang lebih baik dalam pembelajaran perlu diteliti. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian mengenai,"Pengaruh Latihan Lompat Jauh Dengan Meraih Sasaran Di Atas dan Menggunakan Alat Bantu Box Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun Ajaran 2015/ 2016".

II. METODE

Mencari Reliabilitas

Tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi interklas, ANOVA dari Mulyono B. (2010:46-49) sebagai berikut:

$$R = \frac{MS_A - MS_W}{MS_A}$$

Keterangan :

R = Koefisien reliabilitas

MS_A = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MS_w = Jumlah rata-rata antar kelompok

2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam kelompok ini meliputi normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah-langkah uji prasyarat penelitian sebagai berikut :

a) Uji Normalitas

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut :

1) Pengamatan x_1, x_2, ….. x_n dijadikan bilangan baku $z_1, z_2, \ldots\ldots z_n$ dengan menggunakan rumus :

$$zi = \frac{X_i - X}{S}$$

Keterangan :

X_i = Dari variabel masing-masing sampel

X = Rata-rata

S = Simpangan Baku

2) Untuk tiap bilangan baku menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang F (Z_i) = P $(Z \leq Z_i)$

3) Selanjutnya dihitung proporsi Z_1, Z_2, ……Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i. Jika proporsi dinyatakan oleh S(Z_i).

Maka S(Z_i) = $\frac{banyaknya\ \ Z_1, Z_2, \ldots\ldots Z_n\ yang\ \leq Z_i}{n}$

4) Hitung selisih F (Z_i) - S(Z_i) kemudian ditentukan harga mutlaknya.

5) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini Lo.

b) Uji Homogenitas

Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Sutrisno Hadi (1982: 386) rumusnya adalah :

$$F_{dbvb:dbvk} = \frac{SD^2bs}{SD^2kt}$$

Keterangan :

$F_{dbvb:dbvk}$ = Derajat kebebasan KE1 dan KE2

SD^2bs = Standart deviasi KE1

SD^2kt = Standart deviasi KE2

3. Uji Perbedaan

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji Perbedaan dari Sutrisno Hadi (1995 : 457) sebagai berikut :

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N\ (N-1)}}}$$

Keterangan :

t = Nilai uji Perbedaan

Md = Mean Perbedaan dari pasangan

$\sum d^2$ = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean Perbedaan

N = Jumlah pasangan

Untuk mencari mean deviasi digunakan rumus sebagai berikut :

$$M_d = \frac{|\sum D|}{N}$$

Keterangan :

D = Perbedaan masing-masing subjek

N = Jumlah pasangan

Prosentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok antara latihan dengan meraih sasaran di atas dan menggunakan alat bantu box menggunakan rumus sebagai berikut :

Prosentase peningkatan = $\frac{Mean\ different}{Mean\ pretest}\ X\ 100\%$

Mean different = Mean posttest – mean pretest

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Pengaruh Latihan Dengan Meraih Sasaran Di Atas dan Menggunakan Alat Bantu Box Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 4,123, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,145. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena kedua bentuk latihan tersebut memilki karakteristik yang berbeda. Latihan lompat jauh dengan meraih sasaran di atas memberikan rangsangan jauhnya

kepada siswa untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya sehingga latihan ini dapat memberikan rangsangan jauhnya lompatan kepada siswa untuk mencapai prestasi lompatan yang lebih jauh. Latihan lompat jauh dengan alat bantu box bertujuan untuk merangsang siswa agar melompat jauh dengan sudut yang optimal yaitu ± 45°.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada pengaruh antara latihan lompat dengan meraih sasaran di atas dan menggunakan alat bantu box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/ 2016, dapat diterima kebenarannya.

2. **Latihan Lompat Menggunakan Alat Bantu Meraih Sasaran Di Atas Memiliki Pengaruh Yang Lebih Baik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.**

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki nilai persentasi peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli sebesar 11,025%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 5,987%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang lebih besar daripada kelompok 2. Latihan dengan meraih sasaran di atas menitikberatkan teknik lompat jauh gaya jongkok yang memaksa siswa untuk dapat melompat tinggi dengan sudut 45°. Disamping itu meraih sasaran di atas merupakan sumber motivasi dan sumber kegiatan yang dapat membangkitkan kegairahan untuk berlatih sehingga akan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok Alat bantu berupa bola yang dipasang di atas guna untuk meraih sasaran di atas, bertujuan untuk memberikan motivasi kepada siswa untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan,"Latihan lompat menggunakan alat bantu meraih sasaran di atas memiliki pengaruh

yang lebih baik daripada menggunakan alat bantu box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/ 2016, dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara latihan lompat dengan meraih sasaran di atas dan menggunakan alat bantu box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/ 2016. (t_{hitung} 4,123 > $t_{tabel\ 5\%}$ 2,145)
2. Latihan lompat menggunakan alat bantu meraih sasaran di atas memiliki pengaruh yang lebih baik daripada menggunakan alat bantu box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SDN Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan tahun ajaran 2015/ 2016. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan l meraih sasaran di atas memiliki peningkatan 11,025% lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan alat bantu box) yaitu 5,987%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Bernhard, G. 1993. *Atletik*, Alih Bahasa Tim Redaktur Effar & Dahara Prize Offset. Semarang : Effar & Dahara Prize Offset.

Bompa T.O. 1994. *Power Training For Sport, Plyometric For Maximum Power Development*. Kendall/Hant : Low Of University

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.

Jarver J. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*, Alih Bahasa BE. Handoko. Bandung: Pionir Jaya.

Jonath. U., Haag. E & Krempel. R. 1987. *Atletik 1*, Alih Bahasa Suparmo. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.

Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.

Nosseck, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: National Institute for Sport

Soegito. 1992. *Teori dan Praktek Atletik 1*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sutrisno Hadi. 1982. *Statistika III*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP

Yusuf Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud