

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TUMPUAN SATU
KAKI BERGANTIAN DENGAN NAIK TURUN BANGKU TUMPUAN
DUA KAKI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SDN 11 PALALUAR
KECAMATAN KOTO VII KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

DODI PUTRA
NIM 94484

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan engan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 6 Juni 2011

Yang Menyatakan

Dodi Putra

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung

Nama : Dodi Putra

NIM : 94484

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TUMPUAN SATU
KAKI BERGANTIAN DENGAN NAIK TURUN BANGKU TUMPUAN
DUA KAKI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SDN 11 PALALUAR
KECAMATAN KOTO VII KABUPATEN SIJUNJUNG**

Nama : Dodi Putra
NIM : 94484
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Tim Penguji :

1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	2. _____
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. _____
5. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung

OLEH : Dodi Putra / 2011

Tujuan Penelitian ini untuk Melihat Siswa SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung dalam olahraga lompat jauh belum pernah menunjukkan prestasi, untuk itulah diperlukan latihan-latihan dalam hal ini naik turun bangku untuk memacu prestasi atlet dalam olahraga lompat jauh.

Jenis penelitian ini adalah metode research yaitu penelitian yang bertujuan meneliti tentang Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 24 orang. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik *total sampling* dimana sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi penelitian yaitu sebanyak 24 orang siswa. 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.

Dari analisis data didapat bahwa : terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan latihan loncat naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap hasil lompatan jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung, Tahun Pelajaran 2010/2011

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. DR. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd , Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Masalah	7
F. Kegunaan Penelitian	8
G. Defenisi Operasional.....	9
H. Manfaat Penelitian	11

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Landasan Teori.....	12
1. Atletik.....	12
2. Lompat Jauh	13
3. Plyometrics dan Prinsip-prinsip latihan	22

4. Faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh.....	26
5. Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dan Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki	28
6. Analisa Gerak.....	30
B. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Populasi Penelitian	32
B. Sampel Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel.....	33
C. Waktu dan Tempat Penelitian	34
D. Variabel Penelitian	34
E. Metode dan Rancangan Penelitian	35
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Pengambilan Data	37
H. Teknik Analisis Data	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	43
B. Saran-saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Rancangan Penelitian	36
2. Tabel Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Urutan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	14
2. Cara melakukan gerakan tumpuan (<i>take off</i>).....	18
3 Sikap Badan Pada Saat di Udara	20
4. Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian	29
5. Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

- a. Kepala Sekolah, Majelis Guru SDN 11 Palaluar dan Peneliti.
- b. Foto Peneliti dan Siswa Putra Kelas IV dan V SDN 11 Palaluar.
- c. Foto Kepala Sekolah SDN 11 Palaluar dan Peneliti.
- d. Foto Siswa Latihan Lompat Satu Kaki bergantian.
- e. Siswa Latihan Lompat 2 Kaki.
- f. Foto Lari Awalan lompat Jauh.
- g. Foto Saat melayang di Udara Lompat jauh.
- h. Foto Saat mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Lampiran 2

- a. Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Test Akhir Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Kelompok Eksperimen 1 Dan Kelompok Eksperimen 2.
- b. Tabel Nilai – Nilai t.
- c. Surat Izin Penelitian Dari Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- d. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan UPTD TK/SD Kecamatan Koto VII.
- e. Surat izin Penelitian Dari Kepala Sekolah Dasar Negeri 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini telah banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang olahraga, dalam upaya mengembangkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Berbagai disiplin ilmu yang terkait banyak menunjang program latihan olahraga. Disiplin ilmu tersebut antara lain : ilmu biomekanika, sport medicine, fisiologi, anatomi, massage, kinesiology, ilmu coaching khusus, psikologi olahraga, psikologi kepelatihan serta banyak lagi disiplin ilmu yang lainnya.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai 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 ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak atlet mampu mencapai kesuksesan.

Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha kearah pembinaan 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 atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu : 1) Pengembangan fisik, 2) Pengembangan teknik, 3) Pengembangan mental, 4) Kematangan juara.

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

Dari keempat aspek diatas yang merupakan faktor utama adalah kondisi fisik seperti pendapat 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 kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani, kondisi fisik adalah salah satu prasyarat 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 dilakukan upaya-upaya seperti peningkatan sarana, memperbarui metode latihan, penggunaan sarana yang baik, perbaikan gizi, dokter olahraga dan ahli gizi (M. Sajoto : 10)

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

1. Faktor indogen, diantaranya adalah: a) Kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak berpenyakit jantung, paru-paru, saraf dan jiwa; b) Bentuk dan proporsi tubuh yang sesuai dengan cabang olah raga yang dipilihnya; c) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang baik; d) Penguasaan tehnik yang sempurna; e) Penguasaan taktik; f) Aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik; g) Memiliki kematangan juara yang mantap.
2. Faktor exogen, diantaranya adalah: a) Hubungan yang baik dan harmonis antar pelatih, asisten pelatih 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 material dari pemerintah daerah atau pusat; f) Metode-metode latihan yang efektif dan efisien.

Salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam olahraga khususnya lompat jauh adalah kekuatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak (Aip Syarifuddin dan Muhadi 1992/1993 : 73). Latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh banyak ragamnya, yaitu lompat naik turun bangku, latihan jongkok berdiri, latihan naik turun tumit, latihan squat jump, naik turun tangga dan lain-lain (Engkos Kosasih 1993 : 89). Dari bermacam-macam metode

latihan tersebut belum diketahui dengan pasti metode mana yang paling efektif dan baik hasilnya untuk meningkatkan hasil lompat jauh.

Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif tersebut akan diberikan eksperimen lompat naik turun bangku yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil lompat jauh yang maksimal. Adapun metode latihan yang diberikan adalah metode latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian sedangkan yang satunya diberikan latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki.

Siswa SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung dalam olahraga lompat jauh belum pernah menunjukkan prestasi, untuk itulah diperlukan latihan-latihan dalam hal ini naik turun bangku untuk memacu prestasi atlet dalam olahraga lompat jauh.

Dalam melakukan kedua jenis latihan merupakan latihan kekuatan otot kaki. Lingkup yang dilatih dalam kedua latihan ini adalah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Dengan memperhatikan uraian di atas maka penulis ingin penelitian berjudul : “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung”.

Adapun alasan lain pemilihan judul tersebut di atas adalah sebagai berikut:

1. Lompat jauh merupakan materi kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
2. Pekan Olah Raga Pelajar Daerah Sekolah Dasar
3. Metode latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan naik turun bangku tumpuan dua kaki dapat meningkatkan hasil lompat jauh

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, antaranya :

1. Apakah ada pengaruh program latihan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung ?
2. Apakah ada pengaruh kesiapan mental terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung ?
3. Apakah ada pengaruh pembinaan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung ?
4. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung ?

5. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung?
6. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan naik turun bangku satu kaki bergantian dengan baik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung?
7. Apakah ada pengaruh kondisi fisik terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang di kemukakan di atas kelihatannya banyak variabel dari luar diri atau dari dalam diri siswa yang mungkin berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung. Mengingat keterbatasan biaya, waktu, dan kemampuan peneliti ,maka penelitian ini terbatas mengamati variabel bebas yaitu latihan lompat naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dan latihan lompat naik turun bangku tumpuan dua kaki. Selanjutnya hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung sebagai variable terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung ?
2. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan naik turun bangku satu kaki bergantian dengan baik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok

pada mahasiswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang berarti antara latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap hasil lompatan jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
4. Apabila ditemukan ada perbedaan akan diuji lanjut untuk mengetahui metode latihan mana antara naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan naik turun bangku tumpuan dua kaki yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV dan V SDN 11 Palaluar kecamatan Koto VII Kecamatan Sijunjung.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini diharapkan nantinya dapat berguna antara lain :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukkan dalam proses pembelajaran olahraga cabang atletik lompat jauh gaya jongkok.
3. Sebagai bahan masukkan bagi pelatih atlet dalam pembinaan atlet olahraga cabang atletik lompat jauh gaya jongkok.

4. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.
5. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para guru dan pelatih atlet lompat jauh untuk meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok.
6. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi bagi para peneliti dicabang lompat jauh gaya jongkok.

G. Definisi Operasional

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

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

2. Latihan

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

Menurut Harsono (1982 : 27) latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya.

Jadi latihan dalam penelitian ini adalah cara melakukan lompat naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan latihan naik turun

bangku tumpuan dua kaki 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 naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan metode lompat naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap lompat jauh gaya jongkok.

3. Daya ledak

Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M.Sajoto, 1995 : 8). Sedangkan daya ledak yang dimaksud 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 (Poerwodarminto, 1995 : 649).

Dalam penelitian ini metode diartikan sebagai cara untuk melatih lompat jauh gaya jongkok dengan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki.

5. Latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan naik turun bangku tumpuan dua kaki

Latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian yang dimaksud gerakan ini adalah melompat ke atas bangku tumpuan satu kaki

kiri di atas bangku, kaki kanan di atas lantai. Kemudian melompat bersama-sama kaki kanan membentuk sudut 90°, kemudian kaki kiri mendarat di atas bangku, kaki kanan mendarat di atas lantai.

Latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki yang dimaksud gerakan ini adalah sikap kaki rapat menghadap bangku kemudian melompat ke atas bangku bersama-sama, kemudian turun lagi bersama-sama.

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 di udara jongkok. Dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk dan kedua lengan di depan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan lalu mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan (Aip Syarifuddin, 1992 : 93).

H. Manfaat Penelitian

Setelah mengetahui perbedaan dari kedua metode latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan naik turun bangku tumpuan dua kaki penelitian ini, maka manfaat yang dapat diambil adalah:

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para guru dan pelatih atlet lompat jauh untuk meningkatkan prestasi lompat jauh
2. Sebagai perbandingan bagi yang berminat mengadakan penelitian dicabang lompat jauh.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Landasan Teori

1. Atletik

Di dalam aktivitas dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, yaitu : atletik, renang, senam, sepak bola, bola basket, bola volley, tinju dan lain-lain. Antara cabang olahraga tersebut yang ada kaitannya dengan penelitian ini adalah atletik.

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

Sejak manusia ada di bumi mereka telah melakukan gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang semuanya itu merupakan gerakan alami yang dilakukan sehari-hari baik dalam usahanya mempertahankan hidup ataupun untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya (Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, 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. Lompat jauh

a. Pengertian lompat jauh

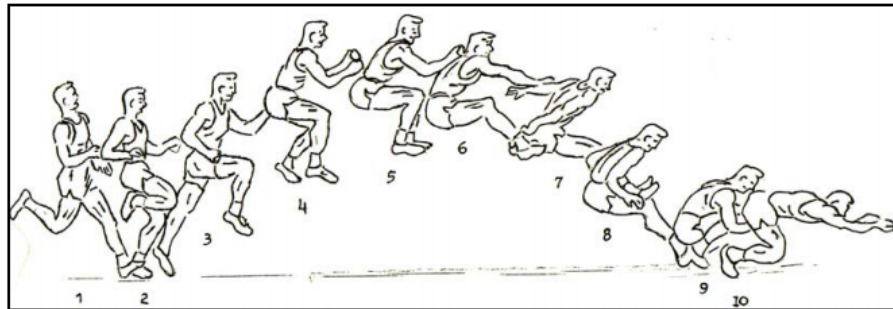
Lompat jauh termasuk bagian nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jangkit.

Menurut pendapat Aip Syarifuddin (1992 : 90) lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat 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.

Sudarminto (1993 : 349) menyatakan bahwa unsur utama 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 cepat 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 1.
Urutan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Tamsir Riyadi, 1985 : 97)

b. Teknik lompat jauh

Nomor lompat ada tiga gaya, yaitu gaya jongkok, gaya lenting atau menggantung dan gaya jalan di udara (Yusuf Adisasmita : 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 sekolah karena gaya ini dianggap paling mudah untuk dipelajari (Kurikulum SD, 1994).

Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) secara teknik lompat jauh gaya jongkok ada empat unsur yang terdiri dari : awalan (*approach run*), tolakan (*take off*), sikap badan di udara (*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 rangkaian 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 teknik gerakan dalam lompat jauh.

Berikut ini akan diuraikan satu persatu teknik lompat jauh gaya jongkok yaitu:

1) Awalan

Awalan adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan atau lompatan. Kecepatan 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 dilakukan 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 suatu harapan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Yusup Adisasmita, 1992 : 67).

Menurut Yusuf Adisasmita (1992, 67) untuk dapat melakukan 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 mendapatkan kecepatan maksimal. Panjang awalan 30 – 40 meter, untuk usia SD antara 15 – 20 meter.
- c) Kecepatan lari awalan dan irama langkah harus rata.
- d) Pada langkah akhir, pikiran dipusatkan untuk melompat setinggi-tingginya ke arah depan.
- 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) Tolakan atau tumpuan (take off)

Tolakan atau tumpuan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari, awalan dan melayang. Beberapa langkah sebelum menumpu, pelompat harus sudah siap untuk bertumpu. Seluruh tenaga dan pikirannya, harus ditujukan terhadap ketepatan bertumpu. 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.

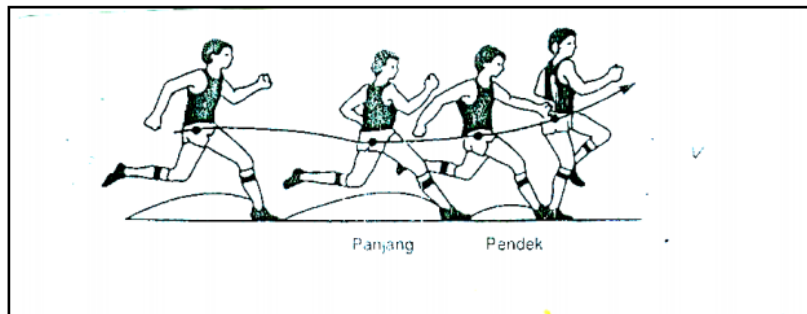
Pada waktu menumpu seharusnya badan sudah condong ke depan, titik berat badan harus terletak tegak dimuka titik sumber tenaga, yaitu tungkai menumpu pada saat pelompat menumpu (Yusuf Adisasmita, 1992 : 67).

Menurut Sudarminto (1998 : 241), mengatakan bahwa dari kecepatan maju yang penuh pelompat harus menggerakkan 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 ia membungkuk 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 : 241) menyatakan bahwa perlambatan itu tidak akan mempengaruhi lompatan yang dicapai asalkan sudut yang ideal 45° dapat dicapai.

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan tujuan pelompat jauh melakukan tumpuan atau tolakan ini adalah mengubah gerak lari menjadi suatu lompatan dengan menggunakan kaki tumpu terkuat, pelompat harus mengarahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan 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
Cara melakukan gerakan tumpuan (*take off*) (Carr. 2000 : 46)

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 Adisasmita, 1992 : 65).

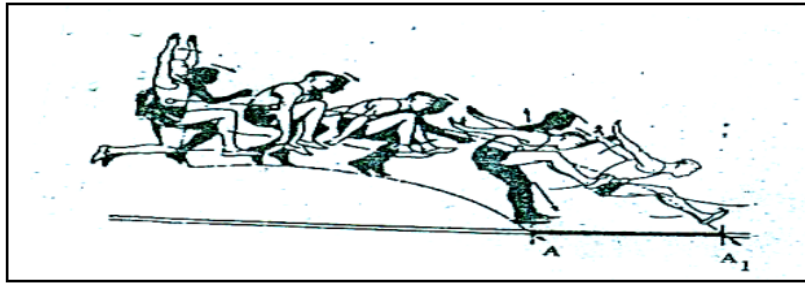
3) Sikap badan di udara

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 tumpuannya 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 sikap 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 pendaratan yang lebih baik. Kesalahan gerak di udara menyebabkan seorang atlit mendarat lebih awal.

Untuk lebih jelas lihat gambar 3 yaitu sikap badan pada saat melayang diudara:



Gambar 3.
Sikap Badan Pada Saat di Udara
(Soegito dkk, 1994 : 147)

Menurut Soedarminto dan Soeparman (1993 : 360) menyatakan bahwa untuk membantu tolakan ke atas, lengan harus diayunkan 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 ditekek.

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.

4) Pendaratan

Pada waktu mendarat pelompat harus dapat mengusahakan menjulurkan lengannya sejauh-jauhnya ke muka dengan tidak

kehilangan keseimbangan badan. Pada saat ini timbul perasaan badan akan jatuh ke belakang. Untuk mencegahnya titik berat badan harus dibawa ke muka dengan jalan membungkukkan badan, sehingga badan dan lutut hampir merapat dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu pendaratan, lutut debengkokkan sehingga dapat memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan di atas kaki. Mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah (Yusuf Adisasmita, 1992 : 68).

Pada saat pelompat menginjak tanah lengan diayunkan ke depan, lutut ditekuk dan badan membungkuk ke depan. Gerakan ini membawa titik berat badan jatuh di bawah garis melayang, memberikan momentum pada badan serta mencegah jauh ke belakang pada tumit yang berakibat mengurangi jarak lompatan (Soedarminto dan Soeparman, 1993 : 360).

Sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat, yaitu si pelompat harus mengusahakan jatuh atau mendarat dengan sebaik-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 tidak akan merugikan (Engkos Kosasih, 1993 : 84).

3. Plyometrics dan Prinsip-prinsip latihan

a. Pengertian 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 tungkai 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 mendapatkan eksplosive power (KONI, 2000 : 27).

b. Prinsip – Prinsip Latihan

1) Prinsip – Prinsip Penambahan Beban Bertambah (Overload)

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip overload, oleh karena tanpa penerapan prinsip tersebut tidak mungkin berprestasi atlit akan meningkat. Penerapan sitem overload apabila

atlit 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.

2) Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus

Otot yang menerima beban latihan berlebih kekuatannya 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).

3) Prinsip Pengaturan Suatu Latihan

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

4) Prinsip Kekhususan Program Latihan

Menurut O'shea dalam bukunya M. Sajoto (1988 : 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 harus 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 naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki.

Selain keempat prinsip yang cukup mendasar untuk program latihan menurut Tohar (2004 : 54) program latihan dapat diatur 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 menunjukkan 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 pemulihan 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 Tohar (2004 : 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlet 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 dipakai adalah tiga kali per minggu selama enam minggu. Sehingga tidak terjadi kelelahan yang kronis dengan lama latihan enam minggu tersebut.

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, kelenturan koordinasi gerak (Aip Syarifuddin, 1992 : 90).

Kondisi fisik yang akan dibatasi dalam penelitian ini adalah:

a. Kecepatan

Kecepatan menurut Suharno H.P. (1986 : 43) adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang 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 lompat jauh gaya jongkok yang mana kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari langkah yang dilakukan secara cepat dan tepat. Secara cepat maksudnya 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.

b. 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 fisik 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 sangatlah penting untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang tinggi.

c. Daya ledak

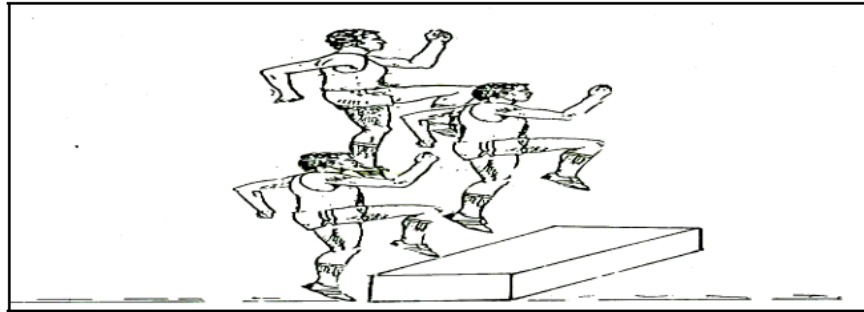
Kekuatan daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno H.P., 1998 : 36). Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang cepat. Untuk mendapatkan tolakan 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.

5. Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dan Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki.

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 naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan naik turun bangku tumpuan dua kaki.

a. Latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian

Latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian adalah bentuk latihan plyometrics. Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku kemudian kaki kiri diletakkan di atas bangku, kedua lengan berada disamping badan, kaki kiri yang berada di atas bangku ditekuk membentuk sudut $\pm 90^\circ$. Dari awalan kemudian dilanjutkan dengan menolak kaki yang berada di atas bangku 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. Pada hitungan satu kaki kiri ke atas bangku, pada waktu hitungan dua melompat kaki kiri diikuti kaki kanan diayun setinggi mungkin dengan lutut ditekuk, hitungan tiga kaki kanan mendarat dilantai diiringi dengan kaki kiri pada hitungan keempat. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 4 dibawah ini.

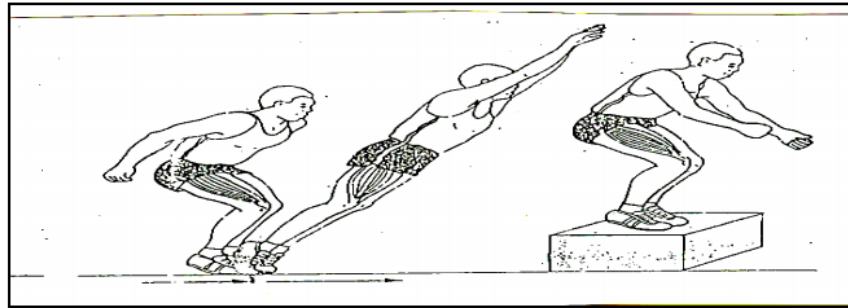


Gambar 4.
Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian
(Yusuf Adisasmita, 1992:70)

b. Latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki

Latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki adalah bentuk latihan plyometrics dengan menggunakan dua tungkai secara bersamaan. Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku sedikit menekuk sendi lutut $\pm 135^\circ$, kedua lengan berada disamping badan dengan kedua sendi siku ditekuk $\pm 90^\circ$ dari awalan kemudian dilanjutkan dengan menolak, kedua kaki bersama-sama melompat ke atas bangku ke tempat semula.

Pendaratan dilakukan secepat mungkin pada posisi awal, untuk dilanjutkan dengan gerakan yang sama berikutnya. Pada waktu hitungan satu loncat di atas bangku, hitungan turun bangku dilanjutkan hitungan ganjil loncat di atas bangku, kalau hitungan genap turun bangku. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 5 dibawah ini.



Gambar 5.
Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki
(Donal A Chu, 1992:48)

6. Analisa Gerak

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) bahwa 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 naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian, 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 mempengaruhi hasil lompatan yang jauh dalam lompat jauh gaya jongkok.

Latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki lompatannya lebih banyak kearah vertikal, sehingga akan menghasilkan ketinggian 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 naik turun bangku ini adalah latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian diharapkan lebih baik dari pada latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki karena lompat jauh dipengaruhi oleh tolakan yang tepat dan kuat.

B. 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 lompat naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan loncat naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap hasil lompat jauh, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : ada perbedaan pengaruh antara latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan loncat naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung tahun 2010.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan latihan loncat naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap hasil lompatan jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV,V SD Negeri 11 Palaluar Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung, Tahun Pelajaran 2010/2011.

B. Saran

Dengan kesimpulan yang telah diambil, maka para guru atau pelatih atlet 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 naik turun bangku tumpuan dua kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Aip Syarifuddin & Muhadi. 1992 / 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Benhard, G. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Terjemahan dari String Trainning Voor. Djengd. Semarang. Dahara Prize.
- Carr, Gary. 2000. *Atletik (edisi terjemahan)*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. 1997. *Kondisi Fisik Anak-Anak Sekolah Dasar*. Jakarta. Depdikbud.
- _____. 2004. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi SD dan MI*. Jakarta: Dharma Bhakti.
- Donald A. Chu. 1992. *Plyometrics*.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika 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.
- Soedarminto dan Soeparman. 1993. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Soegito dkk. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rinika Cipto.
- Sutrisno Hadi. 1973. *Metodologi Research*. Yogyakarta: UGM
- _____. 2000. *Statistik II*. Jakarta: Andi
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.