

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH SISWI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 03 KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si) pada
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**Oleh:
RESPA SUSILA
NIM.03002**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

RESPA SUSILA (2012): Pengaruh Latihan *Single Leg Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan

Penelitian ini dilakukan karena masih kurang memuaskannya kemampuan lompat jauh siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan. Hal ini salah satunya disebabkan karena kurangnya daya ledak otot tungkai, kurang maksimalnya saat berlari, sering melakukan kegagalan saat lompat jauh, sehingga siswi ini tidak dapat memanfaatkan teknik, taktik yang bisa dijadikan senjata ampuh dalam pelaksanaan lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Single Leg Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *Single Leg Box Jump* terhadap Kemampuan Lompat Jauh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah 146 orang, dan sampel diambil secara *purposive sampling* yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel diberikan Latihan *Single Leg Box Jump*. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan lompat jauh.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh Latihan *Single Leg Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan, ini ditandai dengan t_{hit} besar dari t_{tab} . Dan jika dilihat dari rata-rata peningkatan kemampuan lompat jauh maka latihan *Single Leg Box Jump* memberikan peningkatan terhadap Kemampuan Lompat Jauh sebesar 0,32, dimana pada tes awal kemampuan lompat jauh siswa hanya 2,80 dan setelah diberikan latihan selama 6 minggu maka kemampuan lompat jauh siswa meningkat 3,12.

Kata Kunci: Latihan Single Leg Box Jump dan Kemampuan Lompat Jauh

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Pengaruh Latihan *single leg box jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswi di Sekolah Menengah Kabupaten Solok Selatan” kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes,AIFO. Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak prof. Dr. Gusril, M.Pd. Selaku pembimbing I dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd. Selaku pembimbing II.
5. Bapak Drs. Apriagus, M.Pd. dan Bapak Drs. Bafirman HB,M..Kes.AIFO, dan Bapak Dr. Arif Fadli Muchlis, Selaku dosen penguji.

6. Bapak/ Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, guru dan siswi di sekolah menengah pertama negeri 03 kabupaten solok selatan.
8. Kepada kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan material serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan mencapai cita-citanya.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.
10. Seluruh mahasiswa kesehatan dan rekreasi Bp 2008 yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, pembimbing, motivasi, dan waktu yang telah bapak/ibu/sdr/I sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang bapak/ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

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

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	8
1. Ektrakurikuler.....	8
2. Atletik	8
3. Kemampuan Lompat Jauh.	9
a. Awalan	11
b. Tolakan.....	12
c. Melayang.....	13
d. Mendarat.....	14
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	15
a. Pengertian	15
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak.....	16
c. Unsur yang Mempengaruhi Explosive Power.....	19
d. Sistem energi latihan daya ledak	19
5. Bentuk-Bentuk Latihan.....	20

a. Pliometrik	20
b. Prinsip-prinsip latihan	22
6. Latihan <i>single leg box jump</i>	23
7. Metode Latihan Daya Ledak	25
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis	28
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis Data.....	31
E. Definisi Operasional Variabel	32
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Instrumen Penelitian.....	34
H. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
1. Data awal (<i>pre-test</i>)	37
2. Data Akhir (<i>Pos Test</i>)	38
B. Analisis Data	40
1. Pengujian Persyaratan Analisis	40
2. Pengujian Hipotesis	41
C. Pembahasan.....	42
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	31
2. Sampel Penelitian.....	31
3. Distribusi Frekuensi Data Awal (Pre-test).....	37
4. Distribusi Frekuensi Data Akhir (Post-test)	39
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	40
6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	41
7. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap dan Gerakan pada Waktu akan Melakukan Tolakan	13
2. Gaya Jongkok	14
3. Sikap Mendarat	14
4. Sikap Melakukan <i>single leg box jump</i>	24
5. Kerangka Konseptual	28
6. Bak Lompat Jauh	35
7. Histogram Data Awal (<i>Pre Test</i>)	38
8. Histogram Data Akhir (<i>Post Test</i>)	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	52
2. Data Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh.....	58
3. Data Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh	59
4. Uji Normalitas Tes Awal.....	60
5. Uji Normalitas Data Tes Akhir	61
6. Uji Homogenitas	62
7. Uji Hipotesis	63
8. Dokumentasi Penelitian.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga sesuai dengan undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005:8) tentang sistim keolahragaan nasional bab 2 pasal 4 menyatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Melalui olahraga diharapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru pembangunan untuk mencapai suatu prestasi olahraga yang optimal, diharapkan agar pembinaan olahraga dapat terus ditingkatkan optimal untuk kesehatan.

Seiring dengan perkembangan zaman, peranan olahraga sangat penting dalam setiap kehidupan baik dinegara maju maupun sedang berkembang. Banyak olahraga yang telah diminati masyarakat saat sekarang ini, misalnya sepak bola, bola voli, basket, karate, tenis, tenis meja, bulu tangkis, renang dan atletik.

Salah satu olahraga yang diminati masyarakat adalah atletik. Olahraga atletik merupakan ibu dari olahraga, karena setiap gerakan yang ada dalam olahraga, pasti ada gerakan atletik, yang mendasari dari cabang olahraga keseluruhannya. Olahraga ini mempunyai banyak aktivitas melakukan olahraga lain, olahraga atletik juga terdapat dari aktivitas dalam kegiatan sehari-hari seperti berjalan ke kampus, berlari dan melompat saat bermain-main.

Istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *atlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukan dinamakan *athlete* (atlet). Menurut Syarifuddin (1992:2) atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “(*atlon*) yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukan dinamakan “*athleta*” (atlit) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar”.

Pada perkuliahan atletik dasar dalam kurikulum (2008:4) di prodi ilmu keolahragaan terdapat beberapa materi sebagai bahan ajar seperti nomor lari, lompat, lempar. Dalam cabang olahraga atletik tersebut ada empat nomor lompat, yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak.

Banyaknya bentuk latihan untuk meningkatkan *explosive power* diantaranya latihan *pliometrik* yang sederhana yaitu *single leg box jump* yang merupakan bagian dari latihan *pliometrik*. *Pliometrik* adalah suatu model latihan atau bentuk latihan fisik untuk meningkatkan *explosive power* otot tungkai. Menurut Ningsih (2006) “latihan pliometrik merupakan latihan yang memungkinkan terjadinya reflek regang yang sangat dibutuhkan *explosive power*”. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan *explosive power* otot tungkai.

Menurut Syafrudin (1992:90) 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 dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”. Menurut Gerry (1997) berpendapat bahwa “keempat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat, merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus-putus”.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya, sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang

umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (tuck), gaya menggantung (hand style) dan gaya jalan di udara (walking in the air).

Dalam melakukan awalan dalam lompat jauh diperlukan kecepatan lari, kecepatan lari adalah salah satu syarat terpenting bagi prestasi. Menurut Syarifudin (1992) "saat melakukan lari dilakukan dalam jarak 30-50 meter". Lompat jauh yang baik adalah suatu perkembangan yang baik dari kecepatan lari, tetapi tetap dalam pengawasan, arahnya telah dirobah oleh dorongan tenaga yang diarahkan ke atas melayang di udara dan mendarat di sumur loncatan. Kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi kemampuan saat melompat. Untuk mencapai hasil lompatan sejauh mungkin sangat tergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang lompatan tersebut. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerakan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas.

Dalam melakukan gerakan pada lompat jauh, gerakannya mempunyai tiga fase yaitu fase awal, fase utama, dan fase akhir. Fase awal dalam lompat jauh adalah merupakan gerakan permukaan yang pelaksanaannya dalam bentuk lari dengan kecepatan tinggi, serta panjang awalan yang berfungsi sesuai dengan kemampuan si pelompat.

Sesuai dengan yang terdahulu kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program yang sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah berupa kegiatan pengembangan ke pribadian, pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler.

Lutan (1987;71) mengemukakan

“Kegiatan ekstrakurikuler adalah upaya untuk mengembangkan potensi anak didik sehingga berkembang mencapai taraf yang maksimal, bukan saja melalui kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga kegiatan ekstrakurikuler bahkan dapat memberikan sumbangan lebih banyak dari intrakurikuler apabila dikelola dengan baik, bahkan dalam rangka mengembangkan bakat seseorang”

Berdasarkan observasi penulis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan, kegiatan *Ektrakurikuler* antara lain: bola voli, bola kaki, karate, silat, dan atletik. *Ektrakurikuler* ini baru diadakan di sekolah menengah pertama negeri 03 kabupaten solok selatan dari tahun 2011, dari *ektrakurikuler* cabang atletik peneliti tertarik untuk meneliti cabang olahraga lompat jauh. Karena berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, cabang olahraga atletik kurang maksimal karena kurang sesuai dengan sasaran yang diharapkan, karena rendahnya daya ledak otot tungkai yang menyebabkan siswi sering mengalami kegagalan dalam melakukan lompat jauh, sehingga siswi tidak dapat memanfaatkan teknik, taktik yang bisa dijadikan senjata ampuh dalam pelaksanaan lompat jauh, banyaknya bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak diantaranya latihan *pliometrik* yang sederhana yaitu *single leg box jump* yang merupakan bagian dari latihan *pliometrik*. *Pliometrik* adalah suatu model latihan atau bentuk latihan fisik untuk meningkatkan daya ledak.

Setelah peneliti melakukan observasi di Sekolah Menengah Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan, peneliti melihat kemampuan lompat jauh siswi yang rerendah 2,30 sedangkan yang tertingginya 3,25 kemampuan lompat jauh siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan

ini kurang sesuai dengan sasaran yang di harapkan ini disebabkan karena kurangnya daya ledak otot tungkai, kurang maksimalnya saat berlari, sering melakukan kegagalan saat lompat jauh , sehingga siswi ini tidask dapat memanfaatkan teknik, taktik yang bisa dijadikan senjata ampuh dalam pelaksanaan lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Untuk itu perlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan sejauh mana pengaruh latihan *single leg box jumps* terhadap kemampuan lompat jauh di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Jauhnya lompatan dipengaruhi oleh:

1. Latihan *single leg box jump* mempengaruhi lompat jauh
2. Teknik-teknik lompatan mempengaruhi lompat jauh
3. Kecepatan lari mempengaruhi lompat jauh
4. Gaya lompatan mempengaruhi lompat jauh
5. Kekuatan otot tungkai mempengaruhi lompat jauh

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Dalam hal ini masalah penelitian dibatasi pada metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, yaitu pengaruh latihan *single leg box jump* terhadap

kemampuan lompat jauh pada siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *single leg box jump* terhadap meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg box jump* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai:

1. Sebagai suatu syarat bagi peneliti dalam meraih Sarjana sains (S.Si) Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dalam melakukan lompat jauh.
3. Sebagai bahan pertimbangan siswi dalam latihan lompat jauh.
4. Sebagai bahan tambahan pada perpustakaan FIK UNP.