

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH SISWA DALAM EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 BAYANG,
KOTO BARAPAKKABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ALI YUSMAN
NIM.00851**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Dalam Ekstra Kurikuler Putra Di SMP N 1 Bayang Koto Barapak Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Ali yusman

BP/NIM : 2008/00851

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

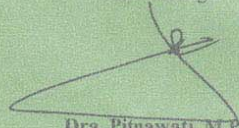
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

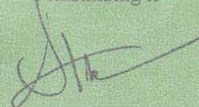
Disetujui Oleh

Pembimbing I



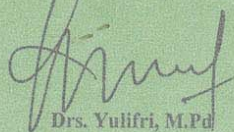
Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

Pembimbing II



Drs. Ali Asmi, M.Pd
NIP. 19560901 197801 1 001

Diketahui oleh
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Kemampuan
Lompat Jauh Siswa Dalam Ekstrakurikuler di SMP N 1 Bayang
Koto Barapak Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Ali Yusman

NIM : 00851

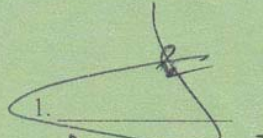
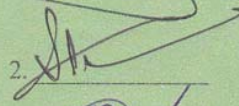
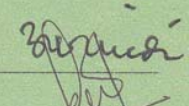
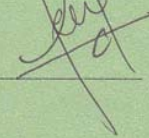
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, juli 2013

Tim Penguji

1. Ketua	Dra. Pitnawati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Ali Asmi, M.Pd	2. 
3. Anggota	Dr. Eerizal Nurmai, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	Dra. Rosmawati, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Ali Yusman, (2013) : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Kemampuan lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII di SMP N 1 Bayang, Koto Barapak Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya hasil lompat jauh siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Bayang Koto Barapak Kabupaten Pesisir Selatan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Dalam Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bayang Koto Barapak Kabupaten Pesisir Selatan

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan Lompat Jauh SMP N 1 Bayang Koto Barapak Kabupaten Pesisir Selatan. Karena total populasi berjumlah 27 orang maka pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Total Sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui test lompat jauh yang diambil dengan test awal (*pre test*) dan test akhir (*post test*) , kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh melakukan latihan 3 kali seminggu dengan lama 4-5 minggu, menurut (Harsono:1991:94).

Metode statistik yang digunakan dalam menganalisis data adalah statistic uji-t dengan taraf nyata signifikan α 0.05. Hasil penelitian menunjukan bahwa pengujian uji- t_{hitung} , $11.67 > t_{tabel}$, 2.05, sehingga kesimpulannya menolak hipotesis statistik (H_0) dan menerima hipotesis (H_A) bahwa kelompok eksperimen yang dilatih dengan Latihan Kekuatan Otot Kaki memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Dalam Ekstrakurikuler di SMP N 1 Bayang Koto Barapak Kabupaten Pesisir Selatan. Maka hasil ini menyimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Lompat Jauh.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Kaki Dan Lompat Jauh

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 kekuatan otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh siswa Dalam Ekstrakurikuler di SMP N 1 Bayang Koto Barapak Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Drs. H.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Dra. Rosmawati, M.Pd, selaku Tim Penguji.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

7. Kepadakedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, April 2013

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	7
1. Pengertian Atletik.....	7
2. Lompat Jauh	9
3. Komponen-komponen Lompat Jauh	11
4. Faktor Kondisi Fisik yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh	15

B. Hakekat latihan, perinsip-perinsip latihan dan fase latihan....	18
1. Hakekat latihan.....	18
2. Perinsip-perinsip latihan.....	19
3. Fase latihan.....	21
C. Intensitas, ferkuensi, dan lama latihan	22
D. Kerangka Konseptual	23
E. Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Defenisi Operasional	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data Penelitian	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Pembahasan.....	37
D. Keterbatasan Penelitian	38
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	39
B. Saran-saran	39

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Daftar Pembantu Dan Pengawas Penelitian.....	28
4. Deskripsi Data Penelitian.....	32
5. Deskripsi Ferkuensi Data Test Awal Lompat Jauh.....	32
6. Diskripsi Ferkuensi Data Test Akhir Lompat Jauh.....	33
7. Uji Normalitas Data Penelitian	34
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lompat Jauh	10
2. Tolakan.....	12
3. Sikap Badan Di Udara.....	13
4. pendaratan	13
5. Kerangka Konseptual	22
6. Histogram Data Tes Awal Lompat Jauh	33
7. Histogram Data Tes Akhir Lompat Jauh.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program latihan kekuatan otot kaki.....	40
2. Sampel Siswa SMP N 1 Bayang	44
3. Data Lengkap Pre Test Dengan Post Test Lompat Jauh Siswa di SMP N 1 Bayang.....	45
4. Uji Normalitas Tes Awal (Pre Tset) Lompat jauh	46
5. Uji Normalitas Tes Akhir (Post Test) Lompat Jauh.....	47
6. Pengujian Hipotesis.....	48
7. Analisis Pengujian Hipotesis.....	49
8. Foto Siswa SMP N 1 Bayang Latihan.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia olahraga di masyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, memperat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet di Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga cabang atletik. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan latihan terhadap seorang atlet.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang di lakukan semenjak zaman purba. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang di lakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari hari. (Aip Syarifudin.1998 :1).

Dari sekian banyak cabang atletik, lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang atletik yang diperlombakan disamping nomor atletik lainnya sebagai olahraga prestasi baik ditingkat lokal, Nasional, maupun Internasional. Dalam kejuaraan nomor lari ini ada yang diperlombakan dalam bentuk gabungan yakni dalam panca lomba, dasa lomba, dan ada yang diperlombakan sebagai nomor tersendiri. Dalam artian nomor lompat jauh ini memiliki lebih dari satu bentuk prestasi yang diperlombakan dalam setiap pertandingan atletik, dengan demikian nomor lompat jauh ini sangat dominan perannya dalam event-event atletik.

Mengingat nomor lompat jauh merupakan nomor cabang atletik yang dominan diperlombakan dalam kejuaraan atletik maka nomor ini juga dimasukkan dalam kurikulum sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi, agar nomor lompat jauh ini lebih berkembang disekolah, sehingga menghasilkan bibit-bibit pelompat yang berbakat dikalangan siswa.

Pada olahraga atletik cabang lompat jauh banyak faktor yang menentukan kemampuan lompat jauh bagi seorang pelari diantaranya, motivasi dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, dan bakat. Dengan latihan atletik memungkinkan untuk mengembangkan naluri yang bersikap dasar untuk bergerak dan dapat memperbaiki peredaran darah, sistem saraf, maupun pembentukan fisik seperti tenaga, kekuatan, kemudahan gerak atau tolakan, dan sebagainya.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan lompat jauh di SMP N 1 Bayang Koto Barapak, telah diberikan latihan lompat jauh terhadap pelompat,

akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Salah satu penyebabnya adalah belum tersedianya bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan pelompat jauh SMP N 1 Bayang Koto Barapak. Adapun metode bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir.

Berdasarkan penjelasan, penulis berpendapat bahwa penggunaan latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lemahnya peningkatan kemampuan atlet lompat jauh siswa di SMP N 1 Bayang Koto Barapak. Bentuk latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan lompat jauh adalah kemampuan terhadap kekuatan otot kaki untuk menghasilkan gerakan lompat jauh sehingga dapat menghasilkan nilai yang baik.

Dan waktu peraktek lapangan peneliti melihat terdapat lemahnya lompat jauh di SMP N 1 Bayang Koto Barapak dan mengakibatkan rendahnya jangkau lompat jauh oleh sebab itu peneliti akan mencoba menerapkan program latihan kekuatan otot kaki secara ekstrakurikuler agar terujinya kemampuan lompat jauh sehingga dapat berprestasi disekolah dalam bentuk cabang olahraga itu sendiri, tetapi peneliti hanya mencoba satu bentuk latihan yaitu kekuatan otot kaki dan waktu melakukan latihan kekuatan otot kaki akan diadakan program-program latihan yang berbentuk gabungan seperti rangkaian lari kecepatan dan tolakan waktu melompat dan utama pada saat tolakan ketika melompat. Kekuatan otot kaki merupakan bagian dalam latihan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan hal tersebut penulis menduga latihan kekuatan otot kaki lebih baik diterapkan disekolah karena untuk membentuk suatu tolakan yang cukup besar agar dapat meraih lompat jauh yang maksimal. Untuk meneliti pengaruh latihan kekuatan otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh yang merupakan materi wajib pendidikan jasmani yang diajarkan di kelas VII dan VIII SMP sesuai dengan kurikulum 2006

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, bahwa latihan kekuatan otot kaki dapat meningkatkan kekuatan seorang pelompat dalam melakukan lompat jauh, karena dalam pelaksanaannya pelompat bergerak dengan kekuatan dan di tuntut mampu menambah tolakan yang kuat agar dapat meraih lompatan sejauh mungkin. Dengan demikian bentuk latihan kekuatan otot kaki ini dinilai dapat meningkatkan kemampuan pelompat jauh.

Mengingat pentingnya latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa di SMP N 1 Bayang Koto Barapak, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan kekuatan otot kaki terhadap lompat jauh siswa dalam ekstrakurikuler di SMP N 1 Bayang Kotobarapak Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, maka permasalahan yang dapat dikemukakan adalah lemahnya kemampuan lompat jauh siswa di SMP N 1 Bayang Koto barapak, yang di berakibatkan oleh:

1. Awalan
2. Gabungan antara kecepatan dengan tolakan

3. Tolakan pada saat dipapan tolak
4. Minat dan bakat siswa
5. Kemampuan guru bidang studi dalam mengatasi belajar mengajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka segala sesuatu permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi pada pengaruh hasil latihan kekuatan otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh siswa di SMP N 1 Bayang Koto Barapak.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang ada yaitu bagaimana “pengaruh hasil latihan kekuatan otot kaki dalam ekstra kurikuler terhadap kemampuan lompat jauh siswa di SMP N 1 Bayang Koto Barapak dan apakah latihan ini berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hasil latihan kekuatan otot kaki dalam ekstra kurikuler terhadap peningkatan hasil kemampuan lompat jauh siswa di SMP N 1 Bayang Koto Barapak.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pihak sekolah sebagai pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Mahasiswa sebagai sumbangan bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.
5. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan kekuatan otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh siswa dalam ekstrakurikuler di SMP N 1 Bayang, koto barapak kabupaten pesisir selatan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut bahwa yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh yang terdiri dari 27 orang putra. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kekuatan otot kaki terhadap kemampuan lompat jauh dengan diperolehnya hasil dari pengolahan data penelitian di mana $T_{hit}, 11.67 > t_{tab}, 2.05$, dengan $df = 27$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan kepada:

1. Guru atau pelatih agar dapat menggunakan metoda latihan kekuatan otot kaki dalam upaya peningkatan lompat jauh.
2. Siswa maupun atlet yang menjadi sampel untuk dapat lebih serius lagi dalam latihan agar bisa meningkatkan lompat jauh dan memahami teknik dalam melaksanakan gerakan-gerakan lompat jauh.
3. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP supaya dapat mengembangkan latihan ini.
4. Penelitian ini terbatas pada Siswa SMP N 1 Bayang Koto Barapak, oleh sebab itu bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dilakukan di tempat yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta : PT. Bintang Aksara
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Bafirman, Apri Agus. 2006. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK-UNP
- Debdiknas. 2000. *Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelati Olahraga pelajar*. Jakarta
- Dernalita, selviafitri. 2008. *Pengaruh latihan lompat tali jantung sehat terhadap Denyut nadi istirahat*. Padang. FIK-UNP
- Harsono. 1998. *Coacing dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coacing*. Jakarta : P2PLTK
- Lompat jauh. <http://www.anneahira.com/atletik-lompat-jauh.htm>. diakses pada Tanggal 5 januari 2011
- Nurmai, Erizal. 2004. *Atletik Dasar*. Padang: FIK-UNP Padang
- Perinsip – perinsip Latihan. <http://mellstarnet.blogspot.com/2010/10/skripsi>
- Pengertian lompat jauh. [http://grandmall10.wordpress.com/2010/02/06/pengertian Lompat jauh/](http://grandmall10.wordpress.com/2010/02/06/pengertian-Lompat-jauh/). diakses pada tanggal 5 januari 2011
- Syafruddin. 1996. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Syafrudin, 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Padang: FIK UNP
- Syafrudin, 2005. *Dasar-dasar kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Syofian, zola dewi. 2012. *Pengaruh latihan interval training dan seprin Teraining terhadap kemampuan lari 100 meter*. Padang. FIK-UNP
- Winarno. 1992. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik*. Bandung: transito