

**PENAGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH**

**(Studi Eksperimen pada Siswa SMA N 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**HARI JUANDA S**

**Nim 74570**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENAGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH**

**(Studi Eksperimen Pada Siswa SMA N 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam)**

**Nama : Hari Juanda S**  
**NIM/BP : 74570/2006**  
**Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Jurusan : Kepelatihan**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Agustus 2014**

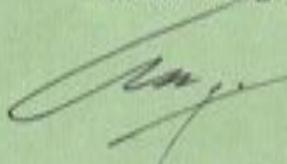
**Disetujui oleh:**

**Pembimbing I**



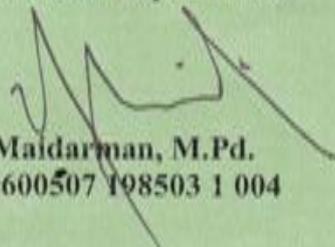
**Dr. Umar, MS., AIFO**  
**NIP. 19610615 198703 1 003**

**Pembimbing II**



**Drs. M. Ridwan**  
**NIP. 19600724 198602 1 001**

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan**



**Drs. Maidarman, M.Pd.**  
**NIP. 19600507 198503 1 004**

## PENGESAHAN

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

**Judul** : Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap kemampuan  
Lompat Jauh (Studi Eksperimen Pada Siswa SMA N 1  
Lubuk Basung Kabupaten Agam)

**Nama** : Hari Juanda S

**NIM** : 74570

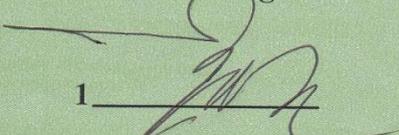
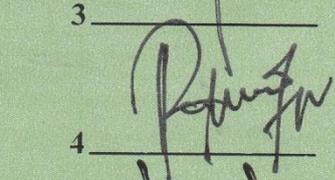
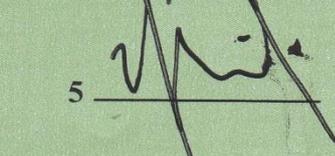
**Program Studi** : Pendidikan Keperawatan Olahraga

**Jurusan** : Keperawatan

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr.Umar,MS.,AIFO	1 
2. Sekretaris	: Drs. M. Ridwan	2 
3. Anggota	: Drs. Yendrizar,M.Pd	3 
4. Anggota	: Roma Irawan,S.Pd,M.Pd	4 
5. Anggota	: Drs. Maidarman,M.Pd	5 

## SURAT PERNYATAAN

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

Padang, 11 Agustus 2014  
Yang menyatakan,

  
The stamp is a green and red 6000 Rupiah postage stamp. It features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL', 'PAKSI KEMENTERIAN HUKUM', 'TOL', 'A6A95ACF41333895', and 'ENAM RIBU RUPIAH'. A signature is written over the stamp.

**Hari Juanda S**

## ABSTRAK

**Hari Juanda.S : Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Studi Eksperimen pada Siswa SMA N 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam).**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lubuk Basung Kab. Agam belum begitu baik, karena lompatan yang dilakukan tidak sesuai dengan jarak yang seharusnya dicapai oleh siswa Sekolah Menengah Atas. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya kemampuan lompat jauh tersebut, diantaranya adalah daya ledak. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan hurdle jump terhadap ke kemampuan lompat jauh Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lubuk Basung Kab. Agam.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi experiment). Populasi penelitian adalah semua siswa SMA N 1 Lubuk Basung di Kabupaten Agam yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang. Sampel dengan teknik Purposive sampling, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang berjumlah 12 orang siswa putra. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap Lompat jauh siswa dengan tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data adalah dengan Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan  $t_{hit}=2,31 > t_{tab}=1,80$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh yang berarti latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan lompat jauh Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah swt yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Studi Eksperimen pada Siswa SMA N 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam)**”. Skripsi ini bertujuan untuk mendapatkan gelar Sarjana di jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis mengalami banyak kendala dalam menyelesaikan skripsi ini. Hal ini dikarenakan kemampuan dan keterbatasan yang penulis miliki. Untuk itu dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan yang baik ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada piha-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, antara lain adalah sebagai berikut:

1. Orang tua beserta keluarga penulis yang telah memberikan banyak bantuan kepada penulis baik secara moril maupun materil.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, M.S., AIFO dan bapak Drs. M. Ridwan selaku pembimbing satu dan pembimbing dua penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd, bapak Roma Irawan, S.Pd., M.Pd dan bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membimbing penulis dalam penulisan skripsi.

5. Kepada seluruh staf dan dosen di jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberi masukan-masukan dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada rekan-rekan dan yang telah memberikan saran, masukan dan pendapatnya ketika penulis mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan yang telah diberikan oleh pihak-pihak di atas penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya. Akhir kata penulis mengucapkan assalamu'alaikum Wr.Wb.

Padang, 11 Agustus 2014

**Hari Juanda S**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Atletik .....	7
2. Lompat Jauh .....	8
3. Teknik Lompat Jauh.....	14
4. Kondisi Fisik .....	18
5. Daya Ledak Otot Tungkai .....	21
6. Prinsip-prinsip dalam Latihan .....	24
7. Latihan Plyometric .....	25
8. <i>Hurdle jump</i> .....	28

9. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Hurdle Jump</i> .....	30
B. Kerangka Konseptual .....	31
C. Hipotesis Penelitian .....	34

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Design Penelitian .....	36
D. Populasi dan Sampel .....	36
E. Definisi Operasional .....	37
F. Jenis dan Sumber Data .....	38
G. Penyusunan Jadwal Latihan dan Program Latihan .....	38
H. Instrumen Penelitian .....	39
I. Teknik Analisis Data .....	41

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
C. Pengujian Hipotesis .....	45
D. Pembahasan .....	46
E. Keterbatasan Penelitian .....	48

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian.....	36
Tabel 2. Populasi Sampel.....	37
Tabel 3. Jadwal hari an jam latihan/perlakuan .....	39
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) Kemampuan Lompat Jauh .....	42
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir ( <i>Post Test</i> ) Kemampuan Lompat Jauh .....	43
Tabel 6. Rangkuman Analiis Uji Normalitas .....	45
Tabel 7. Rangkuman hasil pengujian hipotesis mengenai peningkatan kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Lubuk Basung .....	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Persyaratan kondisi dan teknik dalam lompat jauh .....	9
Gambar 2. Arah gaya pada lepas tapak untuk lompat jauh .....	11
Gambar 3. Urutan gerak lompat lompat jauh.....	12
Gambar 4. Lapangan lompat jauh .....	14
Gambar 5. Sikap badan di udara pada lompat jauh.....	18
Gambar 6. Latihan <i>Hurdle jump</i> .....	29
Gambar 7. Kerangka Konseptual .....	33
Gambar 8. <i>Long jump test</i> .....	40

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) kemampuan lompat jauh .....	43
Grafik 2. Histogram Hasil Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) kemampuan lompat jauh .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Lompat Jauh .....	53
Lampiran 2. Data Mentah Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Siswa Sma N 1 Lubuk Basung Kab.Agam .....	63
Lampiran 3. Data Tes Awal Kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Lubuk Basung Kab. Agam .....	64
Lampiran 4. Data Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA N 1 Lubuk Basung Kab. Agam .....	65
Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas Data Tes Awal Kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Lubuk Basung Kab. Agam.....	66
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas Data Tes Akhir Kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Lubuk Basung Kab. Agam .....	67
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	68
Lampiran 8. Uji Hipotesis.....	69
Lampiran 9. Uji lilifors .....	70
Lampiran 10. Uji T Tabel .....	71
Lampiran 11. Uji Normalitas .....	72
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	73
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian dari Kantor Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kabupaten Agam	
Lampiran 15. Surat keterangan UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang	
Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian di SMA N 1 Lubuk Basung	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam rangka mencapai tujuan pembangunan nasional, pemerintah terus berusaha melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu tujuan pembangunan nasional pada dasarnya adalah untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya. Oleh karena itu, seharusnya pembangunan diarahkan pada peningkatan kualitas sumber daya manusia, sehingga terbentuk manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang cerdas, terampil, berkepribadian, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki rasa kepedulian sosial di antara sesamanya.

Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan aspek yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Hal ini dinyatakan dalam Undang-undang Pendidikan R1 Nomor 02, 1989 sebagaimana berikut.

“Pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan luas dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan” (Depdikbud, 1989).

Sebagai bagian yang integral dari pendidikan, maka pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang cukup besar dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Hal ini disebabkan karena pendidikan jasmani juga menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, serta merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa yang sehat dan kuat lahir dan batin (Kosasih, 1985:7).

J.B Nash (dalam Adisasmita, 1989:2) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan aktivitas untuk mengembangkan fitness organik, kontrol *neuro-muscular*, kekuatan intelektual dan kontrol emosi. Dalam pendidikan jasmani, kegiatan-kegiatan jasmani tertentu yang terpilih dapat membentuk sikap yang berguna bagi pelaku.

Sejalan dengan pembangunan dalam bidang pendidikan, maka pembangunan dalam bidang olahraga juga perlu ditingkatkan dalam rangka mencapai prestasi olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak, disiplin dan sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pentingnya pembangunan dan pembinaan dalam bidang olahraga ini dicantumkan dalam Garis Besar Haluan Negara / TAP MPR / No. IV/ 1999 sebagai berikut.

“Meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara sistematis dan komprehensif melalui lembaga-lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan di bawah koordinasi masing-masing organisasi olahraga demi tercapainya sasaran prestasi yang membanggakan di tingkat nasional”.

Dari kutipan-kutipan di atas dapat dilihat bahwa pengembangan sumber daya manusia melalui pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hal penting yang harus dilakukan. Di lingkungan sekolah pendidikan jasmani dapat dilaksanakan melalui kurikulum yang bersifat intra kurikuler, sedang pembinaan prestasi olahraga dapat dilaksanakan secara ekstra kurikuler.

Atletik pada nomor lompat jauh juga merupakan bagian dari kurikulum di sekolah, materi lompat jauh digunakan sebagai bahan ajaran guna mencapai tujuan pelajaran penjas yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah. Bukan itu saja, bagaimana siswa dapat melakukan gerakan-gerakan dalam cabang olahraga khususnya atletik pada nomor lompat jauh. Dalam pembelajaran lompat jauh, siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh secara berurutan sesuai dengan fase-fase yang ada dalam lompat jauh sehingga menghasilkan lompatan yang jauh, ini dilakukan guna untuk menguji diri dalam pengembangan dalam ketrampilan dan ketangkasan siswa dalam melakukan gerakan, tetapi apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan.

Pembelajaran lompat jauh secara extra kurikuler di sekolah mendapatkan porsi yang tidak begitu besar. Hal ini disebabkan karena lompat jauh adalah salah satu nomor di antara banyak nomor lainnya dalam cabang olahraga atletik, sedangkan atletik juga bagian dari cabang yang diajarkan dalam bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes). Dengan demikian untuk dapat menguasai pengetahuan, keterampilan, dan prestasi lompat jauh, diperlukan adanya kegiatan ekstra kurikuler lompat jauh di sekolah.

Berdasarkan pengamatan terhadap sekolah-sekolah, khususnya Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Agam, dilihat bahwa kegiatan ekstra kurikuler lompat jauh telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lubuk Basung, Namun prestasi siswa pelajar masih rendah dan belum dapat dibanggakan. Hal ini tentu dipengaruhi oleh banyak faktor, sebagian di antaranya adalah: terbatasnya prasarana dan sarana latihan lompat jauh yang memenuhi standar di sekolah-

sekolah. Terbatasnya prestasi siswa untuk menguasai teknik-teknik lompat jauh dengan benar. Kurangnya motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan lompat jauh di sekolah. Hanya sebagian sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh, dan yang ada, inipun belum dapat melaksanakannya sebagaimana mestinya. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi perlu didukung oleh faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan untuk lompat jauh ini. Di antara faktor-faktor kondisi tersebut, maka faktor daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang perlu mendapat perhatian. Hal ini disebabkan karena pelaksanaan lompat jauh dimulai dengan awalan lari untuk memperoleh kecepatan, menolak untuk memperoleh daya ledak otot tungkai guna melayang di udara sesuai dengan teknik lompatan, dan akhirnya mendarat di bak lompatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Latihan *hurdle jump* mempengaruhi hasil kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Lubuk Basung.
2. Ketersedian sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Lubuk Basung.
3. Teknik mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Lubuk Basung.
4. Motivasi berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Lubuk Basung.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Lubuk Basung, maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan sasaran penelitian yang diinginkan. Maka dalam hal ini masalah penelitian dibatasi pada latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Lubuk Basung.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Rendahnya Kemampuan Hasil Lompat Jauh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lubuk Basung Kab. Agam.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Lubuk Basung.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah di atas maka manfaat dari hasil penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Keperawatan di Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai pedoman bagi siswa agar dapat melakukan teknik lompat jauh dengan baik.
3. Sebagai informasi atau masukan bagi para pelatih lompat jauh dalam melatih prestasi lompat jauh.
4. Untuk pustaka sebagai perbendaharaan referensi
5. Para peminat olahraga pada umumnya, dalam memilih cara yang efisien untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.