

RINGKASAN

Fauzan, “PERBANDINGAN LATIHAN LOMPAT RINTANGAN DAN LOMPAT MERAIH SASARAN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA KLUB OLAHRAGA PRESTASI ATLETIK FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”. Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil peningkatan Hasil lompat jauh gaya jongkok pada Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yaitu dengan menggunakan metode Lompat Rintangan dan Lompat Meraih Sasaran. Selain itu, juga mencari dan menemukan metode mana yang lebih signifikan dalam memberikan kontribusi pada hasil peningkatan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Penelitian ini dilaksanakan di stadion atletik, Rawamangun dengan menggunakan metode kuantitatif dengan metode eksperimen. Pengambilan dan pengolahan data ini berlangsung dari Kamis 27 Febuari 2014 sampai dengan, Selasa 29 April 2014.

Diawali dengan melakukan Lompat Jauh dengan menggunakan gaya jongkok untuk mengetahui hasil lompatan jauh dengan total sampel 10 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, maka diberikan perlakuan berupa program latihan selama 2 bulan dan 26 kali latihan dengan dua kelompok latihan yang berbeda terhadap Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Jakarta yang masih aktif latihan dan mengikuti pertandingan.

Terjadi peningkatan Hasil lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan latihan dengan menggunakan metode Lompat Rintangan dengan nilai t-hitung 4,1705 lebih besar dari nilai t-tabel 2,31 Selain itu, juga terjadi peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan latihan dengan metode Lompat *Meraih Sasaran* dengan nilai t-hitung 3,9805 lebih besar dari nilai t-tabel 2,31.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin

Puja dan puji syukur panjatkan kehadiran ALLAH SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya serta kasih sayang-Nya, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.

Skripsi yang berjudul “Perbandingan Latihan Lompat Rintangan Dan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.”

Skripsi ini di tulis untuk melengkapi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang membantu dengan dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yaitu bapak Dr. Abdul Sukur,M.Si, dan juga kepada Bapak Tirto Apriyanto M.Si, selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, Bapak Dr.Hidayat Humaid M.Pd selaku Kaprodi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan dan kepada Drs. Bambang KS, M.Pd selaku Pembimbing I, Iwan Hernawan, M.Pd selaku Pembimbing II, dan Ricky Susiono M.Pd selaku Penasehat Akademik, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan ilmunya kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Dengan segala kekurangannya peneliti mohon maaf, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin

Jakarta, Juni 2014

Peneliti

Fauzan

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Hakikat Latihan	7
a. Sasaran Latihan	9
b. Sistem Latihan	10
c. Adaptasi Latihan	11
2. Hakikat Lompat Rintangan.....	13
3. Hakikat Lompat Meraih Sasaran.....	15
4. Hakikat Lompat Jauh	17
a. Tehnik Lompat Jauh.....	19
b. Latihan Lompat dan Prinsip-prinsip latihan	26
B. Kerangka Berpikir	27
C. Pengajuan Hipotesis	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Metodologi Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	35
E. Instrumen Penelitian	37
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisis Data	39
H. Hipotesa Statistik	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Deskripsi Data	43
B. Pengujian Hipotesis	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Sistem Latihan Olahraga.....	10
Tabel 2 Kelebihan dari metode latihan lompat rintangan dan latihan meraih sasaran	30
Tabel 3 Kekurangan dari metode latihan lompat rintangan dan latihan meraih sasaran	30
Tabel 4 Distribusi frekuensi tes awal Lompat Rintangan	44
Tabel 5 Distribusi frekuensi tes akhir Lompat Rintangan	45
Tabel 6 Distribusi frekuensi tes awal lompat meraih rintangan	46
Tabel 7 Distribusi frekuensi tes akhir lompat meraih rintangan.....	48
Tabel 8 Perbandingan Lompat Rintangan dan Lompat Meraih Sasaran	52
Tabel 9 Data Tes Awal Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	57
Tabel 10 Data Tes Akhir Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	58
Tabel 11 Data tes awal kelompok lompat rintangan	59
Tabel 12 Data Tes Akhir Kelompok Lompat Rintangan	60
Tabel 13 Data Tes Awal Kelompok Lompat Meraih Sasaran.....	61
Tabel 14 Data Tes Akhir Kelompok Lompat Meraih Sasaran	62
Tabel 15 Perhitungan Uji T Dependen Untuk Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Rintangan.....	67
Tabel 16 Perhitungan Uji T Dependen untuk hasil tes awal dan tes akhir lompat meraih sasaran	66
Tabel 17 Perhitungan Uji T Independen hasil akhir lompat rintangan dan lompat meraih sasaran	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lompat rintangan	15
Gambar 2 Lompat Meraih Rintangan.....	17
Gambar 3 Langkah pada saat take off	21
Gambar 4 Posisi pada saat mendarat.....	24
Gambar 5 Posisi tubuh saat melayang di udara	26
Gambar 6 Diagram tes awal Lompat Rintangan	44
Gambar 7 Diagram tes akhir Lompat Rintangan.....	46
Gambar 8 Diagram tes awal Lompat Meraih Rintangan	47
Gambar 9 Diagram tes akhir lompat meraih sasaran.....	48
Gambar 10 Tes awal pada saat penelitian.....	72
Gambar 11 Pada Saat Sesudah Tes	72
Gambar 12 Pada Saat Tes	73
Gambar 13 Pada Saat Tes	73
Gambar 14 Sesi lompat meraih sasaran.....	74
Gambar 15 Sesi latihan metode lompat rintangan	74
Gambar 16 Sesi tes akhir	75
Gambar 17 Sesi tes akhir	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Tes Awal Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	57
Lampiran 2 Data Tes Akhir Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	58
Lampiran 3 Data Tes Awal Kelompok Lompat Rintangan.....	59
Lampiran 4 Data Tes Akhir Kelompok Lompat Rintangan	60
Lampiran 5 Data Tes Awal Kelompok Lompat Meraih Sasaran.....	61
Lampiran 6 Data Tes Akhir Kelompok Lompat Meraih Sasaran	62
Lampiran 7 Perhitungan Uji T Dependen Untuk Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Rintangan.....	63
Lampiran 8 Perhitungan Uji T Dependen untuk hasil tes awal dan tes akhir lompat meraih sasaran	66
Lampiran 9 Perhitungan Uji T Independen hasil akhir lompat rintangan dan lompat meraih sasaran	69
Lampiran 10 Dokumentasi penelitian	72
Lampiran 11 Program latihan metode lompat rintangan dan lompat meriah sasaran	76