

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI LOMPAT BOLA GANTUNG
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KADEMANGARAN 01
KECAMATAN DUKUHTURI KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



SKRIPSI

Oleh :

**SUNARKO
NIM. X4711199**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
JULI 2012**

commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta

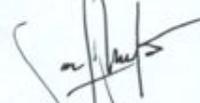
Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I,



Drs. Agus Mukholid, M.Pd.
NIP. 19640131 198903 1001

Pembimbing II,



Drs. Sukono, M.Or.
NIP. 19530929 198503 1 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dimana kegiatan penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kademangaran 01, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penulisan skripsi.
2. Drs. H. Mulyono, M.M., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan persetujuan skripsi;
3. Waluyo, S.Pd. M.Or., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penulisan skripsi;
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd sebagai pembimbing I dan Drs. Sukono, M.Or, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan lancar.
5. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Ibu Suci Utami, S.Pd. M.Pd. Kepala Sekolah SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
7. Siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuturi, Kabupaten Tegal, tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

commit to user

8. Berbagai pihak yang telah membantu penulis, yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran, dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.



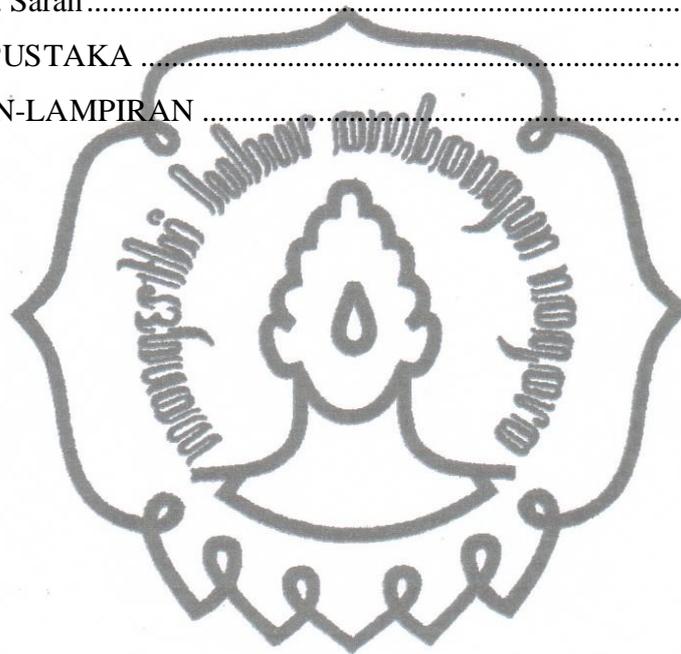
Tegal, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Pustaka	5
B. Kerangka Berpikir	27
BAB III. METODE PENELITIAN	28
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
B. Bentuk dan Strategi Penelitian.....	29
C. Sumber Data	29
D. Tehnik Pengumpulan Data	29
E. Analisis Data	30
F. Prosedur Penelitian	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Kondisi Awal.....	34
B. Hasil Pengolahan Data	34

	Halaman
C. Tahap Pembahasan.....	37
D. Hasil Penelitian.....	38
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	39
A. Simpulan	39
B. Implikasi.....	39
C. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN-LAMPIRAN	42



ABSTRAK

Sunarko. UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI LOMPAT BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KADEMANGARAN 01 KECAMATAN DUKUHTURI KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Tujuan Penelitian ini adalah : 1). Sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 tahun pelajaran 2011/2012. 2). Melalui lompat bola gantung prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 tahun pelajaran 2011/2012 dapat meningkat.

Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan dimulai dari bulan Juli 2008 sampai dengan bulan September 2008 pada siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 tahun pelajaran 2011/2012, dengan menggunakan tiga siklus.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes perbuatan. Data awal sebelum pelaksanaan perbaikan rata-rata prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 tahun pelajaran 2011/2012 adalah 60 yang berarti masih dibawah kriteria ketuntasan minimal yang sudah ditentukan sebesar 65.

Setelah pelaksanaan perbaikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dilaksanakan melalui lompat bola gantung prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 tahun pelajaran 2011/2012 mengalami peningkatan. Pada siklus I 72,17, siklus II 81,52, dan seluruh siswa tuntas.

Hasil Belajar Lompat Jauh. Lompat Bola Gantung Siswa Kelas V SDN Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk pada materi pokok yang harus diajarkan di SD. Unsur-unsur dalam atletik adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam atletik yang sudah diajarkan pada siswa Sekolah Dasar (SD). Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai prestasi lompatan sejauh-jauhnya. Untuk dapat mencapai prestasi lompatan yang sejauh-jauhnya seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik.

Penguasaan teknik lompat jauh merupakan unsur pokok untuk dapat mencapai prestasi lompatan yang sejauh-jauhnya. Oleh karena itu, untuk dapat melakukan lompat jauh dengan baik harus dikuasai unsur-unsur teknik dasar yang ada dalam lompat jauh. Unsur-unsur teknik dasar lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

Gaya yang dikembangkan pada lompat jauh terdiri dari gaya jongkok, gaya schnepper dan gaya berjalan di udara. Dari ketiga gaya di atas, yang paling mudah untuk dipelajari adalah gaya jongkok. Oleh karena itu, Tamsir Riyadi (1985:106) menganjurkan agar gaya jongkok sebaiknya diajarkan bagi pemula. Hal ini terlihat dari pernyataannya: "Bagi pemula (murid) yang baru pertama kali belajar atau diajarkan lompat jauh, hendaknya memakai gaya jongkok terlebih dahulu". Gaya lompat jauh yang tidak begitu sulit untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di SD adalah lompat jauh gaya jongkok.

Unsur kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting untuk pencapaian prestasi belajar olahraga, termasuk nomor lompat jauh. M. Sajoto (1995:8) menjelaskan bahwa, "Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi belajar seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi". Kondisi fisik sebagai modal dasar yang merupakan syarat utama untuk melakukan kegiatan olahraga. Untuk dapat meningkatkan prestasi belajar dalam olahraga lompat jauh,

diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang diperlukan.

Power otot tungkai merupakan faktor kondisi fisik yang penting untuk gerak lompat jauh. Power otot tungkai sangat diperlukan terutama untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang sekuat mungkin. Peloncat yang memiliki power otot tungkai yang baik, akan mendapatkan dorongan yang lebih besar sehingga dapat mencapai jarak lompatan yang lebih jauh.

Pada umumnya, peloncat pemula seperti siswa-siswa di SD, saat melakukan lompat jauh prestasinya belum baik. Secara umum dapat dikemukakan bahwa, unsur utama penyebab kurangnya pencapaian prestasi belajar lompat jauh pada siswa SD adalah kurangnya kemampuan power otot tungkai yang dimiliki.

Kemampuan lompat jauh pada siswa-siswa SD Negeri Kademangan 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal, masih kurang optimal. Dapat dilihat dari prestasi belajar lompat jauh yang dicapainya cukup rendah. Dalam upaya meningkatkan prestasi belajar lompat jauh, khususnya gaya jongkok pada siswa SD Negeri Kademangan 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal, perlu memperhatikan faktor-faktor dasar penyebabnya. Pada umumnya, kekurangan yang dimiliki siswa SD Negeri Kademangan 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal pada saat lompat jauh yaitu power otot tungkainya kurang mendukung. Power otot tungkai yang kurang baik menyebabkan daya angkat dan daya dorong ke depan kurang, sehingga jarak lompatan yang dicapai menjadi kurang optimal. Keadaan tersebut perlu langkah pemecahan.

Agar dapat melakukan lompat jauh dengan baik dan dapat mencapai prestasi yang sejauh-jauhnya, kepada siswa perlu diajarkan unsur-unsur teknik yang ada dalam lompat jauh. Untuk dapat memiliki penguasaan unsur-unsur teknik yang baik, harus didukung dengan pembelajaran yang efektif dan efisien. Sebab pencapaian tujuan pendidikan yang berkualitas tidak terlepas dari keberprestasian proses belajar mengajar.

Prestasi belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Kademangan 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal pada umumnya masih rendah. Hal ini

dibuktikan dengan nilai rata-rata lompat jauh pada saat tes formatif masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal yang sudah ditentukan sebesar 65. Dari jumlah siswa sebanyak 23 terdiri dari siswa putra 11 dan putri 12 yang nilainya lebih dari KKM sejumlah lima siswa.

Pada umumnya kesalahan yang dilakukan para siswa-siswa Kelas V SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal pada saat melompat yaitu gerakan tumpuan dan gerakan saat melayang di udara yang kurang baik. Hal ini menyebabkan prestasi lompatan yang dicapai menjadi kurang optimal. Guru perlu menempuh langkah pembelajaran yang bertujuan untuk memperbaiki tumpuan dan memperoleh ketinggian dalam melakukan lompatan, serta untuk memperbaiki posisi badan dan kaki pada waktu melayang di udara sebagai persiapan untuk melakukan pendaratan. Salah satu langkah pemecahan yang dapat dilakukan yaitu dengan penggunaan alat bantu bola gantung.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka muncul rumusan masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

”Bagaimanakah upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melaluilompat bola gantung pada siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat bagi siswa
 - a. Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
 - b. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok meningkat.

c. Dapat dipakai sebagai acuan untuk mengembangkan dan meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

2. Bagi Guru

Dapat memberikan masukan tentang teknik, strategi, pendekatan metode maupun perbaikan pembelajaran yang baik dalam melaksanakan proses pembelajaran.

3. Bagi Sekolah

- a. Memperoleh masukan baru tentang proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- b. Memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah.



BAB II KAJIAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

1. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Aip Syarifuddin (1992:90) menyatakan, “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 dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.”

Berdasarkan gayanya, gaya lompat jauh dikelompokkan menjadi tiga macam, salah satu diantaranya gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari (Aip Syarifuddin, 1992:93). Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Salah satu hal

yang harus diperhatikan pada gaya jongkok terletak pada membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh

Keberhasilan untuk melompat sejauh-jauhnya dipengaruhi oleh banyak faktor. Tamsir Riyadi (1985:95) menyatakan bahwa, “unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan”. Menurut Jonath U., Haag E. dan Krempel R. (1987:196) persyaratan yang harus dipenuhi pelompat jauh yaitu: “Faktor kondisi fisik yaitu, kecepatan, tenaga loncat, kemudahan gerak khusus, ketangkasan dan rasa irama. Faktor teknik yang meliputi ancang-ancang, lepas tapak tahap melayang dan pendaratan”.

Berdasarkan dua pendapat di atas menunjukkan bahwa, untuk mencapai prestasi lompat jauh dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan faktor teknik melompat. Ditinjau dari kondisi fisik, komponen fisik yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi lompat jauh antara lain daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi. Sedangkan ditinjau dari teknik melompat meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

3. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Teknik juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri beberapa bagian

yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Soegito (1992:55) menyatakan, “faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan”. Untuk lebih jelasnya teknik dalam lompat jauh dapat diuraikan sebagai berikut :

perpustakaan.uns.ac.id

a. Awalan

digilib.uns.ac.id

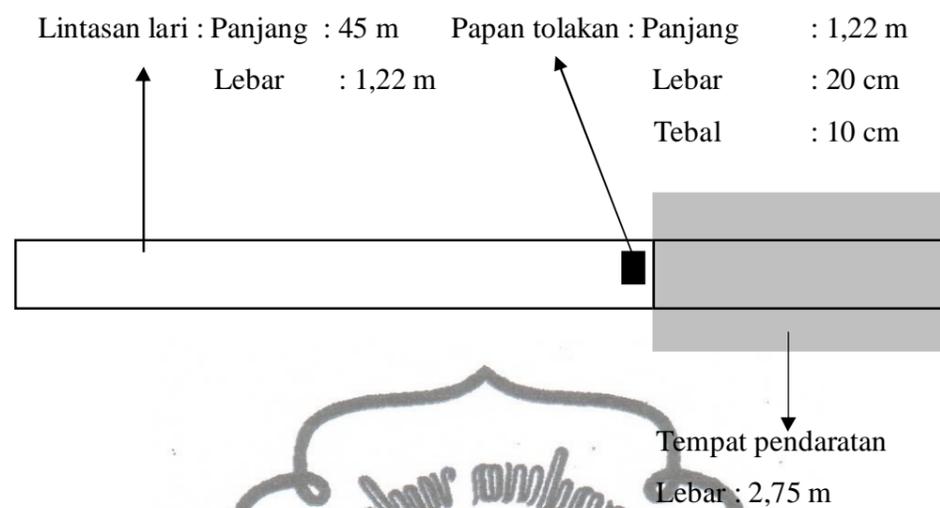
Menurut Aip Syarifuddin (1992:90) “awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan)”. Hal ini berarti, awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan untuk mendapatkan dorongan ke depan pada waktu melompat. Pelompat harus berlari semakin cepat sehingga mencapai kecepatan penuh pada saat sebelum salah satu kaki menumpu. Jes Jerver (1999:34) menyatakan “maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*”. Menurut Soegito (1992:36-38) memberikan petunjuk pelaksanaan awalan sebagai berikut :

- 1) Berdirilah di belakang tanda titik awalan anda. Berkonsentrasilah sejenak
- 2) Berlarilah dengan cepat dengan irama yang tetap menuju balok tumpuan.
- 3) Sebelum \pm 4 langkah dari balok tumpuan, berkonsentrasilah pada tumpuan tanpa mengurangi kecepatan.
- 4) Pada saat melakukan tumpuan badan agak condong ke depan

Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir sebelum bertumpu tersebut dimaksudkan untuk mengontrol saat menolak dibalok tumpuan.

Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lencer dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah yang diperkecil atau diperlebar untuk memperlebar ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Aip Syarifuddin (1992:91) menyatakan “untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidak tepatan antara awalan dan tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda (*chekmark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan papan tolakan”.



Gambar 1. Lintasan Awalan Lompat Jauh
 (Agus Mukholid, 2004:115)

b. Tumpuan atau Tolakan (Take-off)

Tumpuan merupakan perubahan gerak horizontal ke gerak vertical yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang ke udara. Tolakan dilakukan dengan menjejakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Jes Jerver (1999:35) menyatakan “maksud dari *take off* adalah

merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horizontal semaksimal mungkin”.

Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikedangkan ke belakang, kaki tumpu atau kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan. Untuk mendapatkan daya dorong ke depan dan keatas yang maksimal sebaiknya menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu berada jauh sebelum balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap pencapaian jarak lompatan. Tamsir Riyadi (1985:96) teknik menumpu pada lompatan jauh sebagai berikut :

- 1) Tolakan dilakukan dengan kaki yang terkuat
- 2) Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar 45^0).
- 3) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan
- 4) Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).
- 5) Pada kaki ayun (kanan) diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.



Gambar 2.2. Gerakan Pada Waktu Melakukan Tolakan
(Aip Syarifuddin, 1992: 92)

c. **Melayang di Udara (*Action in The Air*)**

Menurut Soegito (1992:39) “sikap saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas”. Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi”. Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan (*T.B./Center of Gravity*). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusat agak ke belakang.

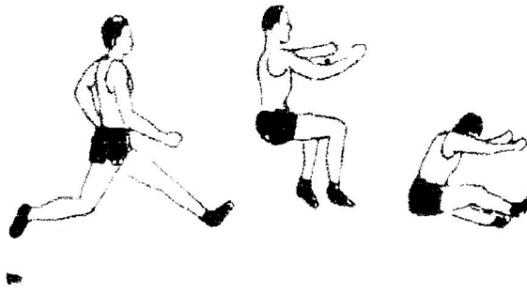
Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan kearah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan, Jonath et al (1987:200) mengemukakan “pada fase melayang bertujuan untuk menjaga keseimbangan dan mempersiapkan pendaratan”. Hal senada dikemukakan Soegito (1992:39) bahwa, “Pada saat melayang di udara keseimbangan harus dijaga jangan sampai terjatuh, bahkan kalau mungkin harus diusahakan membuat sikap atau gerakan untuk menambah jarak jangkauan lompatan, usaha ini disebut gaya”.

Hal ini artinya, pada saat melayang di udara merupakan letak yang membedakan gaya dalam lompat jauh. Adapun cara melakukan sikap badan di udara menurut Agus Mukholid (2004:115) sebagai berikut :

- 1) Sesaat setelah menumpu, kaki tumpu segera diluruskan selurus-lurusnya
- 2) Mengangkat pinggul ke muka atas
- 3) Diusahakan selama mungkin di udara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan pendaratan.

- 4) Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok
- 5) Sikap tubuh saat melayang ditentukan oleh gaya dalam lompat jauh yaitu : gaya jongkok (*tuck style*), gaya menggantung atau melenting (*hang style*) dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*)

Untuk lebih jelasnya gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok disajikan ilustrasi gambar sebagai berikut :



Gambar 3. Sikap Melayang di Udara Gaya Jongkok
(Aip Syarifuddin, 1992: 95)

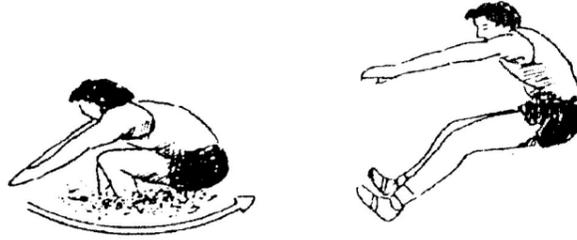
d. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh tanah, pelompat menegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan. Menurut Aip Syarifuddin (1992:95) teknik mendarat yaitu: “Pada waktu akan mendarat kaki dibawa lurus dengan jalan mengangkat paha keatas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk),

berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan”.

Untuk lebih jelasnya gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok disajikan gambar sebagai berikut :

perpustakaan.un



digilib.uns.ac.id

Gambar 4. Sikap Badan Waktu Mendarat

(Aip Syarifuddin, 1992: 95)

4. Latihan untuk Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh

a. Pengertian Latihan

Untuk mencapai prestasi olahraga harus melalui pengembangan terhadap unsur-unsur yang dibutuhkan dalam olahraga melalui latihan yang baik dan teratur. Berkaitan dengan latihan Andi Suhendro (1999:3.4) menyatakan “latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat”. Menurut A. Hamidsyah Noer (1996:6) “latihan suatu proses yang sistematis dan kontinyu dengan kiat hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”. Hal senada dikemukakan Suharno HP. (1993:7) bahwa, “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”.

Pada dasarnya pendapat ketiga ahli tersebut mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan dengan berulang-ulang, secara kontinyu

dengan peningkatan beban secara periodic dan berkelanjutan yang dilakukan berdasarkan jadwal, pola dan sistem serta metode tertentu untuk mencapai tujuan yaitu meningkatkan prestasi olahraga.

Dalam pelaksanaan latihan, aspek-aspek yang mendukung terhadap pencapaian prestasi olahraga harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal. Aspek-aspek latihan yang harus dilatih dan dikembangkan untuk mencapai prestasi olahraga menurut Rusli Lutan dkk. (1992:88) meliputi “(1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”. Dari keempat aspek tersebut dapat dilatih secara bersama-sama, atau dapat dilatih secara terpisah. Sebagai contoh, dalam suatu latihan penekannya ditujukan pada peningkatan kemampuan fisik saja, maka latihan tersebut merupakan latihan fisik. Dalam penelitian ini bentuk latihan yang akan dikaji merupakan bentuk latihan fisik.

b. Latihan Fisik

Kondisi fisik yang baik merupakan faktor yang mendasar untuk mengembangkan faktor lainnya, sehingga akan mendukung pencapaian prestasi yang optimal. Latihan fisik adalah latihan yang menekankan pada komponen kondisi fisik tertentu guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seperti dikemukakan Andi Suhendro (1999:4.1) bahwa, “kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, dan bahkan sebagai keperluan yang sangat mendasar untuk meraih prestasi olahraga”.

Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan beban fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan di dalam melakukan kerja. Latihan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata. Berkaitan dengan latihan fisik, Harsono (1988:153) menyatakan “latihan fisik merupakan usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional sistem tubuh sehingga mencapai prestasi yang lebih baik”.

Menurut Andi Suhendro (1999:3.5) “latihan fisik adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi seseorang. Latihan ini mencakup semua komponen kondisi fisik antara lain kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, power, stamina, kelentukan dan lain-lain”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan, latihan fisik merupakan salah satu unsur latihan olahraga secara menyeluruh, yaitu untuk meningkatkan prestasi olahraga serta untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dalam pelaksanaan latihan fisik dapat ditekankan pada salah satu komponen kondisi fisik tertentu misalnya, power otot tungkai, maka latihan fisik harus ditekankan pada peningkatan unsur-unsur kondisi fisik power otot tungkai. Latihan yang dilakukan harus bersifat spesifik sesuai dengan karakteristik komponen kondisi fisik yang dikembangkan.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Prestasi dalam olahraga dapat dicapai melalui latihan secara intensif. Pelaksanaan latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Prinsip latihan merupakan garis pedoman yang hendaknya dipergunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik. Agar tujuan latihan dapat dicapai secara optimal, hendaknya diterapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat. Menurut Sudjarwo (1993:21) tujuan penerapan prinsip latihan yaitu “agar pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet”. Berkaitan dengan prinsip-prinsip latihan Harsono (1988:102-112) menyatakan prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan meliputi: “(1) Prinsip beban lebih (*overload principle*), (2) Prinsip perkembangan menyeluruh, (3) Prinsip spesialisasi, (4) Prinsip individualisasi”.

Untuk lebih jelasnya prinsip-prinsip latihan tersebut dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

d. Prinsip Beban Lebih (Overload Principle)

peningkatan beban latihan dilakukan secara progresif. Yang dimaksud dengan peningkatan beban secara progresif adalah peningkatan beban secara teratur dan bertahap sedikit demi sedikit. Andi Suhendro (1999:3.7) menyatakan, “seorang atlet tidak akan meningkat prestasinya apabila dalam latihan mengabaikan prinsip beban lebih”. Menurut Soekarman (1987:60) menyatakan: “dalam latihan, beban harus ditingkatkan sedikit demi sedikit sampai maksimum, dan jangan berlatih melebihi kemampuan.”

Pemberian beban yang dilakukan secara bertahap yang kian hari kian meningkat jumlah pembebanannya akan memberikan efektifitas kemampuan fisik. Peningkatan beban latihan harus tepat disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet serta ditingkatkan setahap demi setahap. Pelatih harus cermat dalam memperhitungkan penambahan beban yang akan diberikan. Harus diperhatikan bahwa perlu dihindari pemberian beban yang berlebihan. Pemberian beban yang berlebihan dapat berakibat buruk bagi olahragawan itu sendiri.

Peningkatan beban latihan paling tidak dilakukan setelah 1 minggu latihan, karena organisme tubuh baru akan beradaptasi setelah kurun waktu 1 minggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharno HP. (1993:14) menyatakan, “Peningkatan beban latihan jangan dilakukan setiap kali latihan, sebaiknya dua atau tiga kali latihan baru dinaikkan. Bagi si atlet masalah ini sangat penting, karena ada kesempatan untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya yang memerlukan waktu paling sedikit dua puluh empat jam agar timbul superkompensasi”. Penambahan beban yang dilakukan dengan tepat akan dapat menimbulkan adaptasi tubuh terhadap latihan secara yang tepat pula. Dengan hal tersebut, maka hasil latihan akan lebih optimal.

e. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh merupakan prinsip latihan yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan unsur-unsur yang mendukung

pencapaian atlet sebagai satu kesatuan jiwa dan raga yang utuh, dalam usaha meningkatkan kualitas atlet untuk mencapai prestasi puncak diusahakan secara serempak yang meliputi: aspek fisik, teknik, taktik dan strategi, ketrampilan, sikap mental dan kematangan bertanding

Prinsip perkembangan menyeluruh lebih menekankan pada pengembangan dan peningkatan unsur-unsur yang mendukung pencapaian prestasi olahraga. Aspek fisik, teknik, taktik dan mental merupakan satu kesatuan yang utuh yang harus dilatih dan dikembangkan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Seperti dikemukakan Harsono (1988:109) bahwa, “secara fungsional spesialisasi dan kesempurnaan penguasaan suatu cabang olahraga didasarkan pada perkembangan multilateral”.

f. Prinsip Spesialisasi

Pada dasarnya pengaruh yang ditimbulkan akibat latihan itu bersifat khusus, sesuai dengan karakteristik gerakan keterampilan, unsur kondisi fisik dan system energi yang digunakan selama latihan. Hal ini maksudnya, latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas dan sesuai dengan cabang olahraga yang ditangani”. Menurut Bompa dalam Andi Suhendro (1999:3.13) menyatakan ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam spesialisasi yaitu: “(1) melakukan latihan-latihan khusus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan (2) Melakukan latihan mengembangkan kemampuan motorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga yang menjadi spesialisasinya”.

Pada dasarnya prinsip spesialisasi latihan yaitu dalam menerapkan program latihan yang dilaksanakan harus bersifat khusus, disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bentuk latihan yang dilakukan harus memiliki ciri-ciri tertentu sesuai dengan cabang olahraga yang akan dikembangkan. Baik pola gerak, jenis kontraksi otot maupun kelompok otot yang dilatih harus disesuaikan dengan jenis olahraga yang dikembangkan.

g. Prinsip Individual

Konsep latihan harus disusun dengan kekhususan yang dimiliki setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai. Perbedaan antara atlet yang satu dengan yang lainnya tentunya tingkat kemampuan dasar serta prestasinya juga berbeda. Oleh karena perbedaan individu harus diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Menurut Andi Suhendro (1999:3.15), “Prinsip individual merupakan salah satu syarat dalam melakukan olahraga kontemporer. Prinsip ini harus diterapkan kepada setiap atlet, sekali atlet tersebut memiliki prestasi yang sama. Konsep latihan ini harus disusun dengan kekhususan yang dimiliki setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai”. Pendapat lain dikemukakan Sadoso Sumosardjuno (1994:13) bahwa, “meskipun sejumlah atlet dapat diberi program pemantapan kondisi fisik yang sama, tetapi kecepatan kemajuan dan perkembangannya tidak sama”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan yang diterapkan harus bersifat individu. Manfaat latihan akan lebih berarti jika program latihan yang diterapkan direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi setiap atlet. Patte Rotella Mc. Clenaghan (1993:318) mengemukakan “faktor umur, seks (jenis kelamin, kematangan, tingkat kebugaran saat itu, lama berlatih, ukuran tubuh, bentuk tubuh dan sifat-sifat psikologi harus menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam merancang peraturan latihan bagi tiap olahragawan”.

h. Latihan Untuk Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh

1) Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh

Bentuk dan metode latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok perlu dipilih sesuai dengan karakteristik lompat jauh gaya jongkok. Latihan yang dipilih harus merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan unsur dominant yang diperlukan untuk lompat jauh. Salah satu unsur dominant untuk lompat

jauh adalah power otot tungkai, sehingga latihan yang digunakan harus dapat meningkatkan power otot tungkai.

Power otot tungkai dapat dilatih serta dikembangkan melalui beberapa cara metode latihan, antara lain dengan metode pliometrik. Latihan pliometrik merupakan bentuk latihan yang menjembatani antara kecepatan dan kekuatan. Ciri dari latihan pliometrik adalah adanya peregangan pendahuluan (*pre-stretching*) dan tegangan awal (*pre-tension*) pada saat melakukan kerja. Tipe dari latihan pliometrik adalah cepat, kuat, eksplosif dan reaktif. Tipe-tipe ini merupakan tipe dari gerakan kemampuan daya ledak atau power. James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos (1985:3-7) menyatakan bahwa, “latihan pliometrik adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat atau disebut juga reflek regang atau reflek miotatik atau reflek muscle spidle”. Pendapat lain dikemukakan Chu A. Donald (1992:1-3) “latihan pliometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin”.

Adapun bentuk-bentuk latihan pliometrik menurut Radcliff & Farentinos (1985:48) bahwa untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai antara lain, “(1) Melompat melambung ke depan atas (*Bounds*), (2) Loncat-loncat ke atas (*Hops*), (3) Lompatan (*Jumps*), (4) Lompatan berjingkat (*Leap*), (5) Langkah Skipping (*Skips*)”. Sedangkan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan unsur lompatan pada lompat jauh, menurut Chu (1992:40-46) diantaranya dengan “*Pyramiding Box Hop*” (lompat peti bertingkat) dan *Stadium Hops*” (lompat kotak antar trap). Gerakan lompat peti bertingkat adalah gerakan menolakkan kedua kaki bersama-sama melompat ke atas peti yang disusun dari terendah menuju kotak yang tertinggi. Sedangkan gerakan lompat kotak antar trap secara umum adalah gerakan menolakkan kedua kaki bersama-sama untuk melompat ke trap.

2) Prinsip-prinsip Dasar Latihan Plaiometrik

Latihan plaiometrik dibuat berdasarkan elemen structural tubuh manusia yang didukung oleh system mekanika, elastisitas, kekuatan, pembebanan, tekanan dan tegangan otot, juga kartilago tulang, tendon dan ligament adalah unsur penting dalam latihan pliometrik (Sarwono dkk, 1994:16).

Prinsip latihan plaiometrik secara umum adalah sama seperti dalam prinsip-prinsip dasar latihan fisik secara khusus prinsip-prinsip latihan plaiometrik menurut Sarwono dkk (1994:17-21) yaitu :

a) Memberi Rangsangan (*Stretch*) Pada Otot

Tujuan dari pemberian regangan yang cepat (segera) pada otot-otot yang terlibat sebelum melakukan kontraksi (gerak), secara fisiologis untuk : “(a) Memberi panjang awal yang optimum pada otot, (b) Untuk mendapatkan tenaga elastis, (c) Menimbulkan reflek regangan”.

b) Memberi Panjang Awal yang Optimum pada Otot

Maksud dari memberikan regangan pada otot sebelum berkontraksi adalah untuk memberikan panjang awal yang optimum pada otot-otot yang berkontraksi. Pyke dalam Sarwono dkk (1994:17) menyatakan “otot akan berkontraksi lebih kuat bila diberikan regangan segera sebelum otot berkontraksi”. Panjang awal yang optimum pada otot adalah pada saat otot dalam keadaan panjang istirahat (*resting length*). Dalam keadaan ini panjang sarkomer adalah sekitar 22,0 mikron. Wirhed yang dikutip Sarwono & Isaryati (1999:39) menyatakan “kekuatan kontraksi otot tergantung pada panjang awal otot sebelum otot yang sama berkontraksi. Berdasarkan observasinya, kontraksi otot yang paling kuat dihasilkan pada panjang awal 120% dari *resting length*. Dan bila diregang lebih dari 120% dari *resting length*, kemudian dirangsang untuk berkontraksi maka

kekuatan kontraksinya akan menurun. Demikian pula bila otot sudah memendek mencapai 50% dari *resting length*, otot tidak akan mampu berkontraksi secara maksimal bila diberi rangsangan. Dalam keadaan panjang istirahat, sarkomer mampu menimbulkan daya kontraksi terbesar.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

3) Untuk Mendapatkan Tenaga Elastis

Tujuan kedua pemberian regangan pada otot sebelum melakukan gerakan adalah untuk mendapatkan tenaga elastis. Elemen kontraktil otot terdapat dalam serabut otot. Beberapa bagian otot adalah bukan merupakan unit kontraktif. Seperti ujung pembungkuserabut otot yang berhubungan dengan tendon, selaput menyilang dari serabut-serabut otot dan tendon. Elemen kontraktif bersama bagian non kontraktif otot yang ditarik akan terlihat seperti rangkaian komponen elastis. Penemuan terbaru tampak bahwa bagian-bagian kontraktil dari serabut otot bisa memberikan rangkaian komponen elastis. Pada waktu otot berkontraksi, struktur seri komponen elastis teregang sepanjang 3-5% panjang serabut otot. Peregangan sering komponen elastis selama otot berkontraksi menghasilkan suatu energi potensial yang mirip dengan pembebanan pegas atau tarikan busur. Pada waktu energi ini akan dilepas, energi ini bertambah sedikit dari energi kontraksi yang dihasilkan oleh serabut-serabut otot.

Pada gerakan pliometrik selama fase eksentrik atau fase negative ketika otot diregangkan secara cepat, komponen seri elastis juga akan teregangkan sehingga menyimpan kekuatan beban dalam bentuk energi potensial elastis. Sebagian simpanan energi elastis diperoleh selama terjadi fase konsentrik atau fase positif dari kontraksi yang digerakkan oleh reflek regang (Chu, 1992:1-3).

4) **Menimbulkan Refleks Regang**

Dalam menggunakan dan mengembangkan power, melibatkan proses motorik yang disadari (*voluntary*) maupun proses motorik yang tidak disadari (*involuntary*) atau dalam pliometrik disebut dengan reflek regang (*stretch reflex*), miotatik reflex atau *muscle spindel reflex*. *Muscle spindel* dan *stretch reflex* adalah komponen yang penting dari sistem saraf yang mengontrol gerakan tubuh.

Dalam latihan pliometrik mekanisme kemauan (akal) yang mengendalikan dan mengkoordinasikan otot rangka adalah setingkat lebih penting daripada serabut otot sendiri. Perbaikan kontrol otot dan penggabungan reaksi power dengan latihan pliometrik rupanya akan berhubungan dengan perbaikan susunan syaraf otot dan jalur sensorimotorik yang kompleks.

5) **Beban Lebih yang Meningkat (*Progresive Overload*)**

Dalam latihan pliometrik harus menerapkan beban lebih (*overload*) dalam hal beban atau tahanan (*resistive*) kecepatan (*temporal*) dan jarak (*spatial*). *Resistive* (tahanan atau beban) yang *overload* biasanya pada latihan pliometrik diperoleh bentuk perubahan pemindahan dari anggota badan atau tubuh yang cepat seperti menanggulangi akibat jatuh, meloncat, melambung, memantul, dan sebagainya. *Temporial* (waktu atau kecepatan) yang *overload* dapat diperoleh dengan mengkonsentrasikan pada pelaksanaan gerak yang secepat-cepatnya. *Spatial* (jarak atau ruang gerak) yang *overload* dapat diperoleh melalui penambahan tinggi atau jarak yang dilakukan berangsur-angsur meningkat.

6) **Kekhususan Latihan (*Specificity Training*)**

Dalam latihan pliometrik harus menerapkan prinsip kekhususan yakni meliputi, (a) khusus terhadap kelompok otot yang

dilatih, (b) khusus terhadap system energi utama yang digunakan, (c) khusus terhadap pola gerakan latihan (Sarwono & Ismaryati, 1999:42).

a) Khusus Kelompok Otot yang Dilatih

perpustakaan.uns.ac.id

Kekhususan neuromuscular atau kekhususan kelompok otot yang dilatih, dalam pliometrik mengelompokkannya berdasarkan pada fungsi anatomi dan hubungannya dengan gerakan olahraga. Jadi latihan dapat dibagi berdasarkan kelompok otot yang terlibat dan bagaimana hubungannya dengan gerakan-gerakan olahraga yang dikembangkan.

digilib.uns.ac.id

Berdasarkan kelompok otot yang dilatih dapat dibedakan menjadi tiga kelompok latihan yaitu, latihan untuk kelompok otot anggota gerak bawah (*leg and hips*), latihan untuk kelompok otot bagian tengah (*trunk or midsection*), dan latihan untuk kelompok otot bagian atas (*chest, shoulder girdle and arm*). Tiga kategori tersebut secara fungsional saling berhubungan (terintegrasi), ketiganya merupakan bagian dari “*power chain*” manusia.

b) Kekhususan pada Sistem Energi

Pliometrik merupakan gerakan yang sangat cepat dan kuat, yakni gerakan-gerakan yang eksplosif atau meledak, karenanya diperlukan energi yang dapat digunakan secara cepat. Hal ini hanya dapat dipenuhi melalui sistem energi ATP-PC, walaupun secara keseluruhan tidak bisa dipisahkan dari sistem energi lainnya. Sistem energi ATP-PC mempunyai peranan penting dalam pengerahan (*recruitment*) tenaga secara cepat, karena ATP-PC mempunyai power terbesar bila dibandingkan dengan sistem energi lainnya (Sarwono & Ismaryati, 1999:42).

c) **Kekhususan pada Pola Gerak Latihan**

Pola gerak latihan pliometrik adalah sangat khusus, tetapi memiliki spektrum yang sangat luas dalam kegiatan olahraga. Latihan pliometrik untuk anggota gerak bawah misalnya, dirancang selain untuk mengembangkan percepatan vertical, juga untuk mengembangkan percepatan horizontal. Gerakan pliometrik sebagian besar mengikuti konsep “*power chain*” dan sebagian besar latihan khusus melibatkan kelompok otot anggota gerak bawah, karena gerakan pada kelompok otot ini secara nyata merupakan pusat power dari gerakan olahraga dan benar-benar mempunyai keterlibatan yang besar dalam semua gerakan olahraga.

7) **Takaran Beban (Dosis) Latihan plaiometrik**

Agar latihan yang dilakukan dapat diperoleh hasil sesuai dengan yang diharapkan, harus diperhatikan dan diperhitungkan dengan cermat mengenai dosis latihan yang akan dilakukan tersebut. Sehubungan dengan dosis latihan tersebut Harsono (1988:103) berpendapat bahwa “atlet harus berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold sesitivity*)”. Dosis latihan tidak boleh terlalu rendah atau terlalu tinggi. Dosis yang terlalu rendah tidak efektif dan lambat peningkatan apa yang ingin dicapai. Dosis yang terlalu tinggi akan menyebabkan over training dan kemungkinan terjadi cedera. Pemberian dosis latihan untuk program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet lompat jauh harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

a) **Intensitas**

Intensitas latihan sangat erat kaitannya dengan kualitas suatu latihan. Sebab menurut Hamidsyah Noer (1995:29) bahwa “Intensitas latihan adalah jumlah beban dalam latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan benar pelaksanaannya”. Pelaksanaan

latihan pliometrik menurut Pyke et al (1991:144) yaitu meliputi “Latihan memantul-mantul, lompatan dalam dan dapat juga latihan lempar pantul”. Pelaksanaan latihan ini dengan melompat-lompat memantul dimana hampir tidak ada waktu istirahat antar lompatan yang dilakukan. Latihan pliometrik ini dilaksanakan dalam intensitas yang tinggi. Seperti dikemukakan Bompa (1994:42) bahwa, “latihan pliometrik dengan lompat-lompat memantul itu dilakukan dengan intensitas submaximal”.

b) Frekuensi dan lamanya latihan

Mengenai frekuensi dan lamanya waktu yang diperlukan dalam latihan, M. Sajoto (1995:35) mengemukakan bahwa, “Para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih”. Dengan latihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kondisi fisik.

c) Repetisi dan Set

Sesuatu yang sangat penting yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan adalah jumlah repetisi dan set. Menurut M. Sajoto (1995:34) bahwa “Repetisi adalah jumlah ulangan mengangkat suatu beban, sedangkan set adalah suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi”.

Dalam latihan melompat-lompat dengan memantul, menurut Bompa (1994:44) yaitu dengan jumlah repetisi “3-25, sedangkan jumlah setnya yaitu 5-15”. Adapun istirahat antar setnya yaitu “3-5 menit”. Sedangkan menurut Nosseck (1982:81) bahwa dosis latihan lompat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah dengan, “intensitas 30-50%, repetisinya 6-12, antara 4-6 seri,

dengan interval istirahat 2-5 menit, dengan irama latihan cepat dan eksplosif’.

2. Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Alat Bantu Bola Gantung

perpustakaan.uns.ac.id Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu bola gantung yaitu dilakukan dengan awalan lalu bertumpu pada balok tolakan, kemudian melompat berusaha menyentuh bola yang digantung. Dalam menyentuh atau meraih bola gantung dapat dilakukan dengan dua cara yaitu diraih dua tangan dan disundul.

Pembelajaran lompat jauh dengan menyundul bola yang digantung dapat diterapkan pada siswa SD. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan bola digantung menurut Gerry A. Carr, 1997:120) yaitu, “Gantungkan bola setinggi 30 hingga 60 cm (1 hingga 2 kaki) di atas kepala peserta. Dari run-up 3 hingga 5 langkah, masing-masing atlet melompat untuk menyundul bola, dengan menggunakan *take off* 1 kaki”. Gambaran mengenai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu bola gantung sebagai berikut:



Gambar 5. Belajar lompat jauh menggunakan alat bantu bola gantung.

(Gerry A. Carr, 1997:120).

Menyundul bola dengan kepala dilakukan dengan lari awalan bertujuan untuk memberi rangsangan pada saat melayang di udara agar mencapai ketinggian sesuai yang diharapkan. Pada permulaan pembelajaran jarak awalan dimulai dari 3 langkah, kemudian ditingkatkan 5 langkah, 7 langkah dan seterusnya hingga dengan awalan yang cukup jauh. Ketinggian bola juga dapat ditingkatkan. Ketinggian pemasangan bola disesuaikan dengan anak coba. Jika semua siswa sudah dapat menyundul bola dengan baik, ketinggian bola ditingkatkan. Tujuan peningkatan ketinggian bola ini yaitu untuk memberikan rangsangan kepada siswa agar melompat lebih tinggi.

Penggunaan alat bantu bola gantung merupakan hal yang cukup menarik sehingga membuat suasana pembelajaran lebih bergairah. Pembelajaran lompat jauh menggunakan bola gantung, membuat anak merasa berada dalam kondisi bermain.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu bola gantung memiliki kelebihan. Berdasarkan pelaksanaannya, dapat dikemukakan mengenai kelebihan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu bola gantung sebagai berikut :

- (1) Penggunaan bola gantung dalam pembelajaran lompat jauh dapat membuat proses pembelajaran lebih menarik, sehingga dalam pelaksanaannya siswa lebih bersemangat.
- (2) Alat bantu bola yang dipasang di depan-atas tolakan merupakan rangsangan agar siswa bertumpun sekuat-kuatnya dan melompat setinggi-tingginya dengan berusaha menyentuh bola. Hal ini dapat meningkatkan daya lompat atau daya ledak otot tungkai.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut:

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki yang bertujuan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Pencapaian prestasi lompat jauh dapat dicapai dengan ditunjang penguasaan teknik yang baik. Penguasaan teknik yang baik dapat dicapai melalui pembelajaran. Pembelajaran lompat jauh yaitu proses untuk memberikan perubahan kepada siswa yang berupa pengetahuan, kecakapan atau keterampilan teknik gerakan lompat jauh. Untuk lebih meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh dapat dilakukan dengan alat bantu bola gantung.

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu bola gantung yaitu lompat jauh dengan awalan lalu bertumpu pada balok tolakan, kemudian melompat berusaha menyentuh bola yang digantung. Penggunaan alat bantu bola gantung merupakan hal yang cukup menarik sehingga membuat suasana pembelajaran lebih bergairah dan bersemangat. Siswa merasa senang melakukan pembelajaran dengan alat bantu bola ini, sehingga tingkat keaktifan siswa lebih tinggi. Kemampuan koordinasi gerak juga dapat berkembang, karena siswa dituntut mengkoordinasikan gerakan bertumpu, gerakan menyentuh (menyundul) bola dan gaya (sikap tubuh) saat melayang di udara. Namun, jika pemasangan bola terlalu rendah, biasanya siswa hanya berusaha menyentuh bola, tanpa memperhatikan tolakan yang maksimal dan sekuat mungkin. Dengan adanya bola gantung, seringkali konsentrasi siswa hanya tertuju pada bola, sehingga teknik gerakan yang benar pada saat melayang di udara menjadi terlupakan.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Waktu Penelitian

- a. Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan yaitu pada bulan April sampai dengan bulan Juni 2012.
- b. Hal ini disebabkan karena nilai passing bawah siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal pada saat ulangan harian semester II masih belum tuntas secara keseluruhan.

2. Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian (PTK) dilakukan pada siswa kelas V serta pengambilan data penelitian ini yaitu di lapangan SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal UPTD Pendidikan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Provinsi Jawa Tengah.

Tabel 3.1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Penelitian

No.	Kegiatan	Tahun 2011-2012				
		Mar	Apr	Mei	Juni	Juli
1	Persiapan.					
	a. Observasi		V			
	b. Identifikasi Masalah		V			
	c. Penentuan Tindakan		V			
	d. Pengajuan Judul		V			
	e. Penyusunan Proposal		V	V		
	f. Pengajuan Ijin Penelitian			V		
2	Pelaksanaan					
	a. Seminar Proposal					
	b. Pengumpulan Data			V	V	

3	Penyusunan Laporan					
	a. Penulisan Laporan			V	V	
	b. Ujian Skripsi					V

B. Bentuk dan Strategi Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2011/2012 dengan jumlah siswa 23, terdiri atas laki-laki 11 perempuan 12.

Secara fisik siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal pada tahun pelajaran 2011/2012 dalam keadaan baik hal ini disebabkan antara lain karena keadaan geografis yang berbukit-bukit, yang pada akhirnya menimpa siswa untuk biasa berjalan pada saat berangkat maupun pulang sekolah. Aktifitas keseharian yang penuh ceria dan canda tawa sambil bermain pada saat istirahat di luar kelas. Meskipun demikian penulis merasakan ada perbedaan psikologis pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Hampir semua siswa kurang percaya diri pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok.

C. Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah, melalui pembelajaran bermain. Passing bawah bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012.
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan meningkatkan hasil belajar passing bawah pada siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data berupa tes perbuatan

2. Karena teknik yang digunakan tes perbuatan maka alatnya adalah siswa melakukan tes passing bawah menggunakan bola plastik

E. Analisis Data

Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I dan siklus II.

F. Prosedur Penelitian

1. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas. Pada penelitian ini dilaksanakan perbaikan pembelajaran sebanyak II siklus.

Secara rinci pelaksanaan perbaikan pembelajaran dijabarkan sebagai berikut

Pelaksanaan Siklus I

Hari / tanggal : Jumat, 22 Mei 2009
 Waktu : Pukul 07.00 WIB s.d 08.45 WIB
 Materi : Lompat jauh gaya jongkok

Pelaksanaan Siklus II

Hari / tanggal : Jumat, 29 Mei 2009
 Waktu : Pukul 07.00 WIB s.d 08.45 WIB
 Materi : Lompat jauh gaya jongkok

2. Deskripsi Persiklus

I. Siklus II

a. Deskripsi Siklus I

- 1) Tahap Persiapan

Persiapan yang dilakukan pada Siklus I antara lain:

- a). Mengidentifikasi masalah
- b). Membatasi masalah
- c). Merumuskan masalah
- d). Membuat alat dan perlengkapan
- e). Menyusun Rencana Perbaikan Pembelajaran

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

2) Tahap Pelaksanaan

a) Latihan Pendahuluan

Siswa dibariskan menjadi empat bersaf, berdoa, presensi dan melakukan permainan kecil menjala ikan.

b) Latihan Inti

Sesuai dengan landasan teori, langkah-langkah yang diambil pada kegiatan inti adalah :

1. Menjelaskan teknik lompat jauh
2. Membagi siswa menjadi dua kelompok
3. Menyiapkan alat bantu bola gantung
4. Memberikan petunjuk cara melakukan lompat dengan alat bantu bola gantung
5. Mendemonstrasikan alat bantu bola gantung
6. Menugaskan siswa melakukan lompat dengan alat bantu bola gantung secara bergilir, pada kelompoknya masing-masing
7. Menjelaskan dan mengevaluasi kegiatan.

c) Latihan Penutup

Latihan penutup di isi dengan penjelasan tentang kesalahan-kesalahan pada waktu melakukan lompat dengan alat bantu bola gantung serta menugaskan empat siswa untuk memberi contoh di depan teman-temannya. Siswa dibubarkan untuk istirahat.

b. Pengamatan

Pengamat mencatat masalah yang di tulis pada lembar observasi yang telah disiapkan. Hasil catatan dari pengamat untuk diperbaiki pada siklus berikutnya.

c. Refleksi

Temuan dari pengamat sebagai solusi yang paling cocok untuk diperbaiki pada siklus berikutnya.

II. Siklus II

a. Deskripsi Siklus II

1) Tahap Persiapan

Berdasarkan persoalan yang muncul pada siklus I pertemuan pertama, maka penulis melaksanakan pertemuan yang kedua. Tahap persiapan yang dilakukan penulis pada siklus II adalah :

- 1). Membagi siswa menjadi empat kelompok
- 2). Menambah Variasi untuk pemanasan

2) Tahap Pelaksanaan

a) Latihan Pendahuluan

Siswa dibariskan menjadi empat bersaf, berdoa, presensi dan melakukan permainan jalan, lari, lompat, loncat.

b) Latihan Inti

Sesuai dengan landasan teori, langkah-langkah yang diambil pada kegiatan inti adalah :

- a). Menjelaskan tehnik lompat jauh
- b). Membagi siswa menjadi empat kelompok
- c). Menyiapkan alat bantu bola gantung sejumlah empat buah
- d). Memberikan petunjuk cara melakukan alat bantu bola gantung

- e). Mendemonstrasikan alat bantu bola gantung
- f). Menugaskan siswa melakukan lompat dengan alat bantu bola gantung secara bergilir, pada kelompoknya masing-masing
- g). Menjelaskan dan mengevaluasi kegiatan.
- h). Anak melakukan tes lompat jauh. digilib.uns.ac.id

perpustakaan.uns.ac.id

c) Latihan Penutup

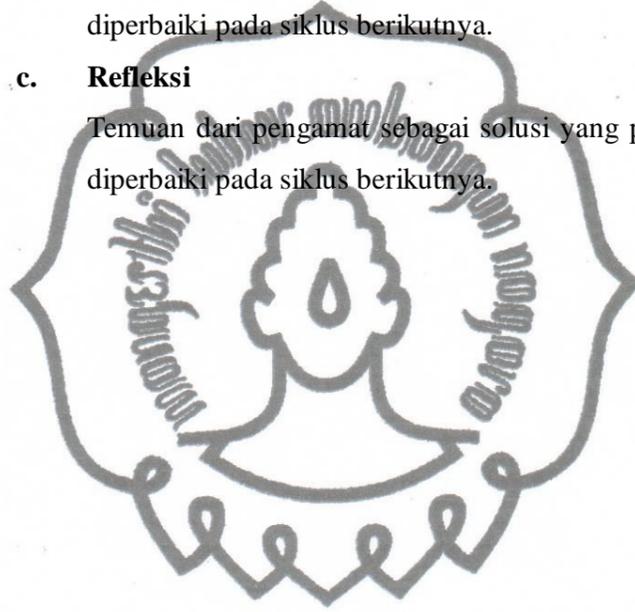
Latihan penutup di diisi dengan penjelasan tentang kesalahan-kesalahan pada waktu melakukan lompat dengan alat bantu bola gantung serta adanya peningkatan prestasi lompat jauh pada masing-masing siswa, siswa dibubarkan untuk istirahat.

b. Pengamatan

Pengamat mencatat masalah yang di tulis pada lembar observasi yang telah disiapkan. Hasil catatan dari pengamat untuk diperbaiki pada siklus berikutnya.

c. Refleksi

Temuan dari pengamat sebagai solusi yang paling cocok untuk diperbaiki pada siklus berikutnya.



BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Awal

Prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kademangan 01 tahun pelajaran 2011/2012 nilai rata-ratanya masih di bawah kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan yaitu sebesar 65.

Selaku guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan tergugah hatinya untuk mencari solusi yang terbaik agar prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kademangan 01 meningkat.

B. Hasil Pengolahan Data

Tabel 4.1. Rekapitulasi Nilai Tes Formatif Siswa Kelas V SD Negeri Kademangan 01 Pada Nilai Pra Siklus Dan Nilai tiap Siklus Perbaikan Pembelajaran

No	Nama Siswa	Nilai Pra Siklus	Nilai Hasil Perbaikan	
			Siklus I	Siklus II
1	Alfin Bisri	75	80	90
2	Asdiani Umar	60	80	90
3	Askiah Aifa Arnas	60	75	80
4	Alfi Mukhimudin	70	65	75
5	Anik Trianah	60	60	75
6	Aditia Ifarudin	60	60	80
7	Adie Hemaliyah	50	75	80
8	Bayu Ari Sasongko	60	80	90
9	Ibnu Athoilah	70	80	85

10	Ina Sakinah	60	75	75
11	Moh. Dio Alif	50	65	70
12	Moh. Arif Idul Haki	60	60	80
13	Maulana Hakiki	60	75	80
14	Moh. Ragil Pamuji	50	85	90
15	Risda Salma Diniyah	70	60	80
16	Rehan Firdaus	70	75	80
17	Syifa Salsabila	60	70	85
18	Umi Amiroh	50	60	70
19	Silkhmiyah	60	80	85
20	Aulia Putri Ramadhani	60	75	80
21	Shilfi Rokhimah	55	60	80
22	Ayu Duri Septinah	60	80	85
23	Nurhayati	50	80	90
Jumlah		1380	1655	1875
Rata-rata		60	71,96	81,52

Berdasarkan Tabel 4.1 diperoleh keterangan sebagai berikut :

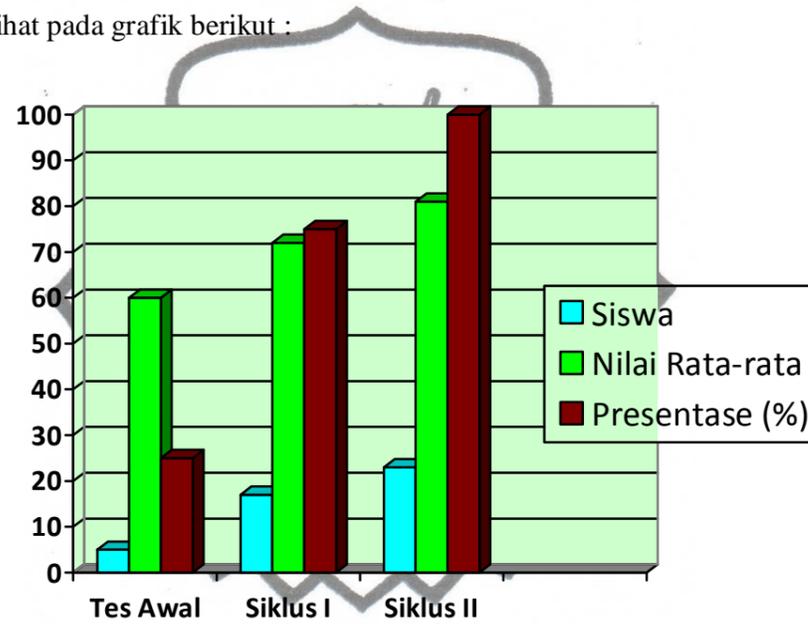
- Pada siklus pertama, siswa yang tuntas belajar sebanyak 5 anak dari 23 siswa (25 %) dengan rata-rata nilai 60.
- Pada siklus kedua, siswa yang tuntas belajar sebanyak 17 anak dari 23 siswa (75 %) dengan rata-rata nilai 72,17.
- Pada siklus ketiga, siswa yang tuntas belajar sebanyak 23 anak dari 23 siswa (100 %) dengan rata-rata nilai 81,52.

Adapun hasil analisis nilai tes formatif dapat dilihat pada Tabel berikut ini.

No	Kegiatan Pembelajaran	Hasil Belajar		Nilai Rata-rata
		Siswa Tuntas Belajar	Presentase	
1	Studi Awal	5	25 %	60
2	Siklus I	17	75 %	72,17
3	Siklus II	23	100 %	81,52

Tabel 4.2 Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar Siswa di Kelas V pada setiap Siklus Perbaikan Pembelajaran.

Hasil penelitian tentang tingkat ketercapaian ketuntasan belajar siswa dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan pada topik “lompat jauh agay jongkok” melalui model pembelajaran dengan *lompat bola gantung* dapat dilihat pada grafik berikut :



Gambar 6. Grafik Nilai Rata-rata Nilai Formatif pada setiap Kegiatan Pembelajaran

Grafik 4.1. dapat diperoleh keterangan bahwa nilai belajar dan rata-rata nilai formatif pada setiap siklus perbaikan pembelajaran mengalami peningkatan, secara rinci penjelasannya sebagai berikut:

- a. Pada studi awal, jumlah siswa yang tuntas belajar sebesar 5 dengan rata-rata nilai 60.
- b. Pada siklus pertama, jumlah siswa yang tuntas belajar sebesar 17 dengan rata-rata nilai 72,17
- c. Pada siklus kedua, jumlah siswa yang tuntas belajar sebesar 23 dengan rata-rata nilai 81,52

C. Pembahasan

1. Pembahasan Siklus I

Dasar pemikiran diterapkannya alat bantu bola gantung pada perbaikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah agar siswa terlibat aktif dalam pembelajaran dan memiliki rasa senang pada saat melakukan karena alat bantu bola gantung ini adalah permainan yang biasa dilakukan pada saat bermain.

Beberapa keberhasilan yang diperoleh siswa pada siklus I menunjukkan adanya hubungan antara aktifitas pembelajaran dengan prestasi belajarnya. Bagi siswa yang melakukan lompat dengan alat bantu bola gantung secara sungguh-sungguh berarti telah melakukan suatu proses latihan. Akan tetapi bagi siswa yang belum melakukan dengan baik maka siswa tersebut tidak dapat menemukan makna belajar yang sesungguhnya.

Sesuai dengan kenyataan tersebut, maka prestasi belajar lompat jauh gaya jongkok yang ditunjukkan pada siklus I belum dapat dikatakan berhasil. Hal ini disebabkan masih ada siswa yang tidak terlihat aktif dan prestasinya masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

2. Pembahasan Siklus II

Berdasar refleksi siklus I dan masukan dari pengamat, perlu adanya sesuatu yang lebih menarik yang pada akhirnya siswa lebih tertarik untuk melakukan dengan

perasaan senang. Dengan menggunakan media yang sangat sederhana, mudah didapat dan tidak membahayakan, alat bantu bola gantung ditambah sesuai dengan jumlah kelompoknya.

Dengan bertambahnya siswa yang aktif dan adanya penambahan kelompok, para siswa menunjukkan kualitas pembelajaran pada siklus II semakin baik. Tanda-tanda keberhasilan semakin nyata, hal ini dibuktikan dengan rata-rata prestasi siswa pada saat pra siklus rata-rata 60, pada siklus I 72,17, sedangkan siklus II 81,52

D. Hasil Penelitian

Dengan melakukan alat bantu bola gantung, permasalahan mengenai kurang optimal prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 tahun pelajaran 2011/2012 dapat teratasi. Hal ini di buktikan dengan rata-rata prestasi siswa pada saat pra siklus rata-rata 60, siklus I 72,17, siklus II 81,52, dan seluruh siswa tuntas.



BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan temuan-temuan yang telah diperoleh, keberhasilan dan kegagalan pada masing-masing siklus, maka hasil pembelajaran dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dengan menerapkan alat bantu bola gantung pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok aktifitas belajar siswa meningkat.
2. Dengan menerapkan alat bantu bola gantung pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kademangaran 01 meningkat, dari pra siklus rata-rata 60, siklus I 72,17, siklus II 81,52, dan seluruh siswa tuntas.

B. Implikasi

1. Apabila melaksanakan pembelajaran lompat jauh dapat digunakan lompat bola gantung
2. Upaya melalui lompat bola gantung dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai sehingga prestasi belajar lompat jauh dapat meningkat

C. Saran

1. Untuk Guru
Gunakan alat bantu bola gantung pada pembelajaran Penjasorkes, khususnya pada materi lompat jauh.
2. Untuk Kepala Sekolah
Memberikan sosialisasi hasil-hasil inovasi yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Penerbit: Yudhistira.
- Hamidsyah Noer, A. 1995. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Universitas terbuka.
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bernhard, G. 1993. *Atletik. Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Lompat Galah*. Alih Bahasa Tim Redaktur Effhar & Dahara Prize Offset. Semarang: Effhar & Dahara Prize Offset.
- Bompa, T.O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hant: IOWA of University.
- _____. 1994. *Power Training For Sport, Plyometric For Maximum Power Development*. Kendall/Hant : Iowa of University.
- Chu, D. A. 1992. *Jumping into Plyometrics*. California: Leisure Press Champaign, Illinois.
- Dangsina Moeloek & Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Hay, J.G. 1985. *The Biomechanics of Sports Techniques*. New Jersey: Prentice-Hall-University of Iowa.
- Jarver, J. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*, Alih Bahasa BE. Handoko. Bandung: Pionir Jaya.
- Jonath, U., Haag, E. & Krempel, R. 1987. *Atletik 1*, Alih Bahasa Suparmo, Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Mulyono. B. 1992. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret press.
- Nosseck J. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press.
- Pate R. R., McClenaghan B. & Rotella R. ., 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Alih bahasa Kasiyo Dwijowinoto, Semarang: IKIP Semarang Press.
- Pyke, F.S. 1991. *Better Coaching*. Australia: Australian Coaching Council Incorporated.
- Radcliffe, J. C. & Farentinos, R.C. 1985. *Plyometrics Explosive Power Training*. Amerika : Human Kinetics Publishers, Inc.

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

_____. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB.

Sadoso Sumosardjuno. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia. digilib.uns.ac.id

Sarwono. 1994. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Loncat Jongkok dan Loncat Mengangkat Lutut Terhadap Kemampuan Daya Ledak Anggota Gerak Bawah*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

Sarwono & Ismaryati. 1999. *Pengaruh Metode Kombinasi Latihan Sirkuit Pliometrik, Berat Badan dan Waktu Reaksi Terhadap Kelincahan*. Surakarta: FKIP UNS.

Soegito. 1992. *Atletik*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.

Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.

Suharsimi Arikunto. 1999. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Bina Aksara.

Sutrisno Hadi. 1982. *Statistik III*. Yogyakarta: Andi Offset.

_____. 1995. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta : FPOK-IKIP.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf & Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.