

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN MERAIIH BOLA TERHADAP  
PRESTASI LOMPAT JAUH EKSTRAKURIKULER  
DI SMP N 3 IMOGIRI TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Suyatno Dwi wododo  
NIM 11601244171

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PENDIDIKAN OLAAHRAGA REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola Terhadap Prestasi Lompat Jauh Ekstrakurikuler di SMP N 3 Imogiri Tahun 2015”** yang disusun oleh Suyatno Dwi Widodo, NIM. 11601244171 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 1 Mei 2015

Dosen Pembimbing,



Drs. R. Sunardianta, M.Kes.  
NIP. 195811011986031002

---

## 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 oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 29 April 2015





Yang menyatakan,



Suyatno Dwi Widodo  
NIM. 11601244171

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola Terhadap Prestasi Lompat Jauh Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Imogiri Tahun 2015”**, yang disusun oleh Suyatno Dwi Widodo, NIM. 11601244171 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 16 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
R.Sunardianta, M.Kes	Ketua Penguji		23-6-2015
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		23/6/2015
Sriawan, M.Kes	Penguji I (Utama)		15-6-2015
Ngatman, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		23-6-2015

Yogyakarta, Juni 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dr. Rumpis Agus Sudarko, M. S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

- Hidup hanya sekali,tetapi jika hidup dengan benar,sekali itu sudah cukup (Suyatno Dwi Widodo).
- Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama ( Suyatno Dwi Widodo).
- Kegagalan hanya terjadi jika kita menyerah (Suyatno Dwi Widodo).
- Ya Allah, terimakasih atas segala yang telah Engkau berikan dalam hidupku,Berkatilah mereka yang menyayangi dan membenciku (Suyatno Dwi Widodo).

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan kepada orang – orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis.

Ibu saya tercinta Ibu Surip yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN MERAIH BOLA  
TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH EKSTRAKURIKULER  
DI SMP NEGERI 3 IMOGIRI TAHUN 2015**

Oleh  
Suyatno Dwi Widodo  
11601244171

**ABSTRAK**

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah Ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Imogiri tahun ajaran 2014/2015 belum mempunyai prestasi di O2SN. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Imogiri.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pre-test and post-test*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 3 Imogiri. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik tahun 2015 berjumlah 21 siswa. Adapun syaratnya sebagai berikut : masih mengikuti ekstrakurikuler atletik, Aktif terus selama penelitian, Maksimal 3 kali *off* tidak hadir, Siswa diberikan perlakuan dengan metode bermain meraih bola, perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dan pengambilan pengukuran *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan tes lompat jauh dengan satuan meter (m). Instrumen pengambilan data menggunakan tes lompat jauh gaya menggantung. Teknik analisis data menggunakan uji-t, maka diperlukan uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*.

Berdasarkan analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh dengan t hitung  $4,405 > t$  tabel 1,725. Rerata kenaikan prestasi lompat jauh siswa yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode bermain meraih bola sebesar 3,17 m. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode bermain meraih bola dapat meningkatkan prestasi lompat jauh.

Kata kunci : peningkatan prestasi lompat jauh

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola Terhadap Prestasi Lompat Jauh Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Imogiri Tahun 2015” dengan lancar.

Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. Hari Yulianto M. Kes., selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama proses perkuliahan di FIK UNY.



5. Bapak Drs. R .Sunardianta, M.Kes., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman- teman PJKR E 11' FIK UNY, selalu menjaga kekompakkan dan semangat untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.
8. Semua pelatih UKM ateltik UNY yang telah banyak membantu dalam mencapai prestasi olahraga.
9. Keluarga besar UKM atletik UNY yang telah banyak membatu,semoga UKM Atletik semakin berprestasi terus.
10. Teman-teman PPLM, walaupun kita sering beradu mulut tetapi tidak pernah beradu tangan. Jaga selalu silaturrahmi dan kekompakan kita hingga akhir hayat.
11. SMP Negeri 3 Imogiri, yang telah membantu terlaksananya ujicoba instrumen penelitian dari awal sampai akhir.
12. Abang putra, Khalis yoga, Riko, Epang, Danang, Ahmad Nur, Memet, Dani wahyu, Rohmad ady, Sakti, Riyanto, Gofur, Iqbal, Rudy, Poppy, Yudi, Rendy, Rossik, Mustafidatun, Ambar nov kalian semua luar biasa kawan.
13. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 29 April 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN ABSTRAK.....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI .....	xi
HALAMAN DAFTAR TABEL .....	xiii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xiv
HALAMAN LAMPIRAN .....	xv
 <b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	 <b>6</b>
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Hakikat Lompat Jauh.....	6
2. Teknik Lompat Jauh .....	7
3. Pengertian Latihan .....	11
4. Prinsip-prinsip Latihan.....	15
5. Hakikat Bermain Atletik.....	18
6. Hakikat Metode Mengajar Bermain.....	20
7. Metode Mengajar Bermain dalam Pembelajaran lompat jauh.....	22
8. Metode Permainan Meraih Bola.....	25

B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
E. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Hasil Penelitian .....	35
1. Deskripsi Lokasi,Subjek, dan Waktu Penelitian.....	35
2. Deskripsi Data Prestasi Lompat Jauh saat <i>prettst</i> dan <i>posttest</i> ...	35
3. Uji Persyaratan Normalitas .....	37
4. Hasil Uji-t.....	38
5. Pengujian Hipotesis.....	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan.....	42
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	42
C. Keterbatasan Penelitian .....	42
D. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Lompat Jauh.....	34
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Lompat Jauh.....	35
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 5. Uji-t.....	38

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Tahap Lari Awalan.....	7
Gambar 2. Tahap Bertolak.....	8
Gambar 3. Tahap Melayang.....	8
Gambar 4. Tahap Mendarat.....	9
Gambar 5. Biomekanika Lompat Jauh.....	9
Gambar 6. Permainan Meraih Bola.....	24
Gambar 7. Skema amaodel Eksperimen.....	28
Gambar 8. <i>Pretest</i> Lompat Jauh.....	35
Gambar 9. <i>Posttest</i> Lompat Jauh.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Sesi Latihan Bermain Meraih Bola .....	44
Lampiran 2. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	60
Lampiran 3. Pedoman Pelaksanaan Lompat Jauh .....	61
Lampiran 4. Daftar Hadir Siswa.....	62
Lampiran 5. Lembar Pengesahan.....	63
Lampiran 6. Uji- T.....	64
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	66
Lampiran 8. Lembar Balai Metrologi Stopwatch.....	67
Lampiran 9. Lembar Balai Ban Ukur.....	69
Lampiran 10. Kartu Bimbingan.....	71
Lampiran 11. Surat Keterangan Penelitian .....	72
Lampiran 12. Surat Penelitian DIY .....	73
Lampiran 13. Surat Penelitian UNY.....	74
Lampiran 14. T Tabel.....	75
Lampiran 14. Foto.....	76

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Lompat jauh adalah salah satu materi pembelajaran yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk meraih hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya diperlukan teknik yang baik dan benar, selain itu menurut peneliti faktor yang lain yang menentukan adalah kecepatan lari saat awalan dan kekuatan otot tungkai saat menumpu, hal ini karena kecepatan lari awalan akan memberikan dorongan yang maksimal saat akan menumpu. Hal ini seperti pernyataan Eddy Purnomo (2007: 93). Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu : lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya gantung, lompat jauh gaya berjalan di udara.

Kendala yang sering dialami oleh siswa SMP Negeri 3 Imogiri Kabupaten Bnatul adalah ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh. Pada tahun ajaran 2014/2015 siswa SMP Negeri 3 Imogiri dalam mengikuti ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh sangat kurang, karena umumnya siswa lebih gemar olahraga yang berkaitan dengan bermain misalnya seperti permainan bola besar. keberadaan siswa adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil prestasi lompat jauh siswa. Karena siswa tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti ekstrakurikuler atletik, sehingga akan mempengaruhi prestasi siswa. Di samping itu juga, pendekatan



pembelajaran atau latihan yang diterapkan oleh pelatih belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari ketrampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang masih rendah. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik bahkan belum memiliki prestasi di tingkat daerah. Sehingga, berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi dalam penerapan metode permainan meraih bola untuk meningkatkan prestasi lompat jauh. Berdasarkan pengamatan dan beberapa pengalaman pembelajaran lompat jauh selama ini, siswa melakukan kesalahan saat tolakan dan kurang adanya power saat tolakan.

Latihan kekuatan dan power adalah faktor yang meningkatkan power atlet (Bompa, 1999: 3). Power merupakan salah satu komponen penting dalam setiap cabang olahraga termasuk atletik khususnya lompat jauh. Power sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh khususnya power otot tungkai, salah satu bentuk latihan yang bisa meningkatkan power adalah latihan beban (*weight training*) dan latihan pliometrik (*plyometric*). Dimana latihan pliometrik merupakan penggabungan antara latihan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan yang bersifat eksplosif yaitu cepat dan kuat.

Bertolak dari hal tersebut, peneliti akan mencoba menggunakan permainan meraih bola dalam pembelajaran atau latihan lompat jauh untuk mengganti latihan pliometri, permainan ini dirasa menyenangkan dan mudah untuk dipelajari. Tujuan metode bermain meraih bola ini agar dapat lebih efisien karena siswa akan lebih antusias dalam meningkatkan prestasi lompat jauh dan siswa dapat melakukan lompat jauh dengan gaya gantung secara

benar, khususnya siswa SMP Negeri 3 Imogiri. Maka dalam metode bermain meraih bola siswa akan berusaha melompat untuk meraih bola dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengambil judul yang kaitannya dengan metode mengajar bermain dan prestasi belajar lompat jauh. Maka judul penelitian ini adalah “ Pengaruh penggunaan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Imogiri tahun 2015”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Imogiri tahun ajaran 2014/2015 belum mempunyai prestasi.
2. Minat peserta didik VII masih rendah mengikuti ekstrakurikuler atletik .
3. Metode bermain meraih bola untuk meningkatkan prestasi lompat jauh di SMP Negeri 3 Imogiri belum pernah di terapkan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari berbagai permasalahan yang muncul maka perlu adanya batasan masalah agar pembahasan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan metode bermain meraih bola terhadap pengaruh prestasi lompat jauh di SMP Negeri 3 Imogiri.

#### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan apakah penggunaan metode bermain meraih bola dapat meningkatkan prestasi lompat jauh siswa SMP Negeri 3 Imogiri?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

Untuk mengetahui apakah metode bermain meraih bola dapat meningkatkan prestasi lompat jauh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Imogiri.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait seperti;

##### **1. Manfaat Teorits**

- a. Menemukan pengetahuan baru mengenai penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh.
- b. Sebagai dasar penelitian berikutnya.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi peserta didik

Memberikan pengalaman baru dalam pembelajaran dan latihan atletik khususnya lompat jauh dan meningkatnya prestasi siswa.

b. Bagi Guru

Memberi masukan berupa pengetahuan dan informasi kepada guru penjas bahwa di dalam pembelajaran lompat jauh terdapat salah satu metode mengajar yang menyenangkan yaitu metode mengajar bermain. Sehingga dengan menerapkan metode tersebut diharapkan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.

c. Bagi Sekolah

Memberikan masukan tentang gagasan baru mengenai proses pembelajaran lompat jauh, selain itu juga sekolah memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah

e. Bagi Peneliti

Dapat menjadi bekal bagi peneliti apabila telah menjadi guru penjas di sekolah sehingga kelak dapat menyusun rencana pembelajaran yang lebih bervariasi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat di atletik selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Lompat jauh merupakan cabang di atletik yang bertujuan untuk meraih lompatan sejauh-jauhnya dari garis tumpuan.

Menurut Arma Abdoellah yang dikutip oleh Tamsir Riyadi dan Soetomo (1985 : 67), menyatakan bahwa pada nomor lompat jauh ada 3 macam gaya melompat yakni; a. Gaya jongkok, b. Gaya schnepper (gaya gantung) dan c. Gaya jalan di udara, yang membedakan dari ketiga gaya tersebut adalah posisi saat melayang di udara. Menurut IAAF level 1 (2000: 77), jarak dan tinggi lompatan ditentukan oleh tiga parameter, yakni; kecepatan saat bertolak/bertumpu, sudut saat tumpuan, tinggi titik pusat massa saat bertumpu, namun dari semuanya itu, kecepatan saat bertumpu/bertolak dan sudut tumpuan adalah paling penting.

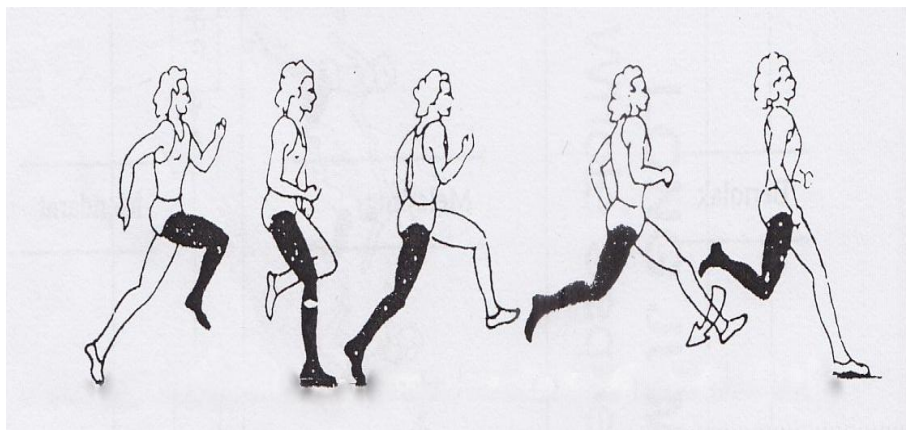
Dalam tahap lari ancang-ancang siswa mengembangkan kecepatan horisontal. Dalam lompat jauh hasil akhir sebagian besar ditentukan oleh tingkat kecepatan horisontal pada saat bertolak, karenanya tujuan siswa dalam tahap lari ancang-ancang dari event ini adalah untuk mendekati kecepatan larinya yang maksimum. Tahap lari ancang-ancang juga termasuk persiapan untuk bertolak, ini penting/vital, oleh sebab itu

kecepatan lari adalah tepat bagi kemampuan siswa untuk menggunakannya dalam bertolak dan siswa itu berada dalam kecepatan yang terkontrol

## **2. Teknik Lompat Jauh**

Menurut Staf Sekretariat IAAF-RDC (2000: 87), lompat jauh terdiri dari tahap-tahap berikut; lari ancang-ancang, bertolak/bertumpu, melayang dan mendarat.

### **a. Tahap lari ancang-ancang / awalan**

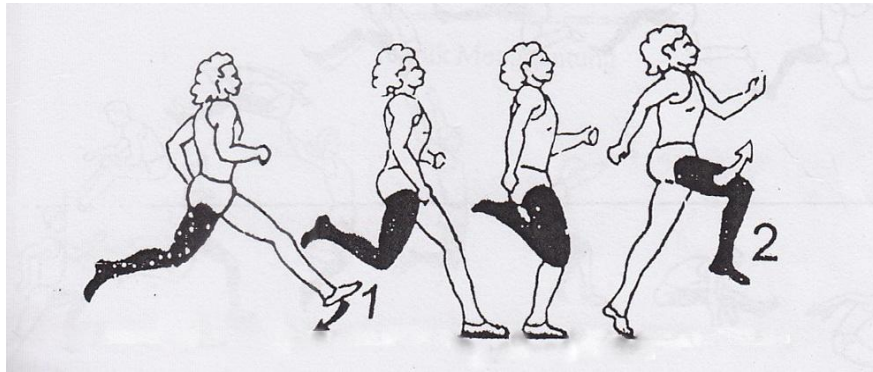


Gambar 1. Tahap lari awalan

Sumber. IAAF-RDC (2000: 88)

Sifat-sifat teknis lari ancang-ancang adalah panjang lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah bagi pemula) dan lebih dari 20 langkah (bagi atlet kelas unggulan). Teknik lari mirip dengan lari sprint dan kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan.

b. Tahap bertolak

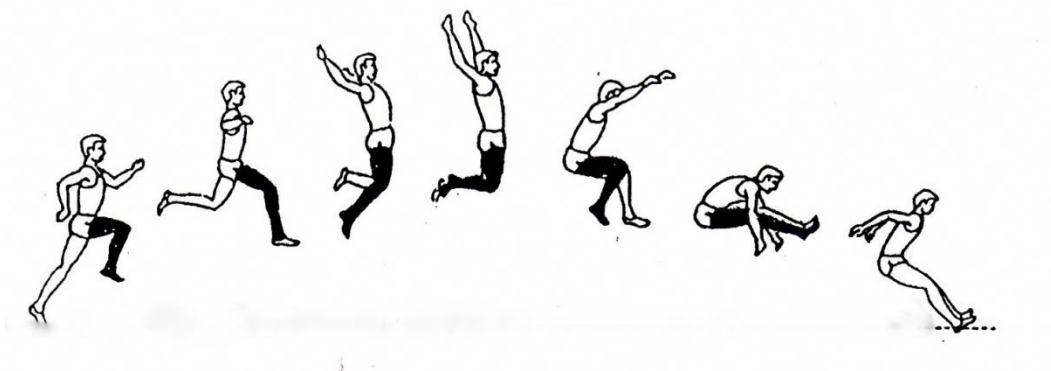


Gambar 2. Tahap bertolak

Sumber. IAAF-RDC (2000: 89)

Sifat-sifat teknis bertolak adalah penancangan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ‘kebawah dan ke belakang’. Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki tumpu. Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal. Sendi-sendi matakaki, lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya.

c. Tahap melayang

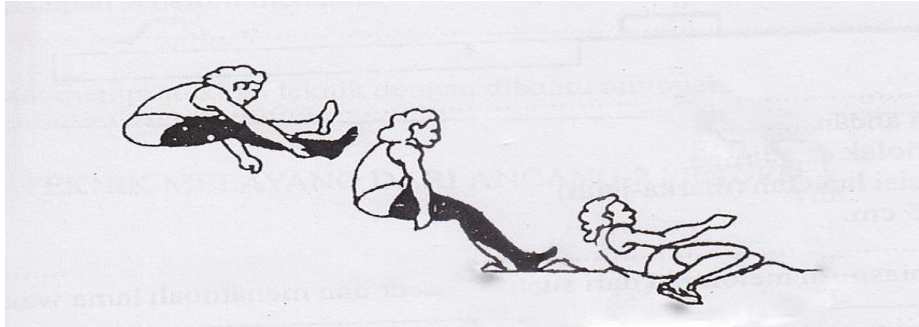


Gambar 3. Tahap melayang

Sumber. IAAF-RDC (2000: 91)

Sifat-sifat teknis melayang adalah kaki bebas diturunkan oleh gerakan putaran pada sendi pinggang, pinggang didorong ke depan, kaki penumpu adalah paralel kaki bebas, lengan-lengan ada dalam posisi ke atas dan ke belakang.

d. Tahap pendaratan

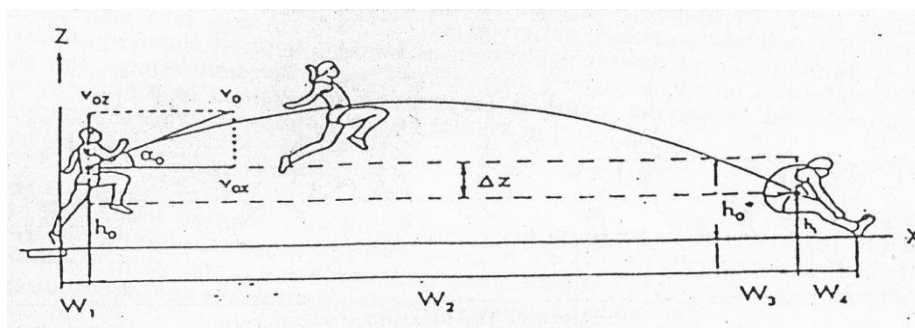


Gambar 4. Tahap mendarat

Sumber. IAAF-RDC (2000: 88)

Sifat-sifat teknis pendaratan adalah kedua kaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan, badan dibengkokkan ke depan, lengan-lengan ditarik ke belakang dan pinggang di dorong kedepan menuju ke titik sentuh tanah.

e. Aspek-aspek biomekanika



Gambar 5. Biomekanik lompat jauh.

Sumber. IAAF-RDC (2000: 10)



Keterangan :

W = jarak lompatan  
W1 = jarak posisi bertolak  
W2 = jarak trajektori simetris  
W3 = jarak awalan mendarat  
W4 = jarak posisi mendarat  
W2+W3 = jarak melayang  
W3+W4 = jarak mendarat  
p = pusat massa badan  
Vo = kecepatan bertolak

alpha = sudut tumpuan  
Vox = kecepatan tumpuan horisontal  
Voz = kecepatan tumpuan vertical  
h o = tinggi bertolak  
h o' = tinggi awalan mendarat  
H L = tinggi mendarat  
V z = beda tinggi pusat selama awalan

Jarak lompatan pada lompat jauh ditentukan utamanya oleh kecepatan bertolak ( $V_o$ ) dan oleh sudut bertolak ( $\alpha$ ). Kecepatan bertolak adalah produk dari kecepatan horisontal ( $V_{ox}$ ) dan kecepatan vertikal ( $V_{oz}$ ) (dan karenanya tergantung pada sudut saat bertolak). Dari sudut pandang biomekanik, tujuan kunci adalah untuk mencapai kemungkinan tertinggi kecepatan bertolak pada satu sudut optimum saat bertolak.

Menurut IAAF-RDC (2000:78), menyatakan bahwa ada sifat-sifat gerakan ancang-ancang dan bertolak yakni :

a. Sifat ancang-ancang yang baik:

- 1) Cepat.
- 2) Tepat dan konsisten.
- 3) Ini menyiapkan si atlet untuk melakukan tumpuan yang kuat.

b. Sifat-sifat tolakan yang baik:

- 1) Si atlet harus yang tinggi.
- 2) Kaki penumpu dihentikan kuat-kuat dalam gerakan “datar-mencakar” dan bukanlah sekedar suatu injakan di tanah dan tidak ada gerakan yang menambah tenaga.

- 3) Lutut kaki yang bebas adalah didorong atau digerakkan dari pinggang.
- 4) Sendi, pinggang, lutut dan mata kaki diluruskan penuh.

### **3. Pengertian Latihan**

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness/ kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005: 1).

Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Bompa, 1994: 3).

Perlombaan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk dapat meraih prestasi atau hasil yang optimal memerlukan proses berlatih melatih yang panjang dengan pembimbing yang baik. Menurut M. Furqon yang dikutip oleh Trimanto(2010:9) latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai penampilan yang tertinggi. Oleh karena itu proses pembinaan dilakukan sejak dini mungkin agar sasaran sasaran yang

diharapkan pada kejuaran dapat tercapai dan atlet dapat tercapai dan atlet dapat menampilkan puncak prestasi yang dimiliki.

Menurut Harsono yang dikutip oleh Trimanto (2010: 15), menyatakan bahwa agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada prinsip latihan serta teori yang benar, latihan sering kali menjurus ke praktik mala-latihan (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai.

Menurut Sukadiyanto (2005: 14) Pengertian prinsip adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih. Untuk itu setiap proses berlatih melatih pada olahraga prestasi prinsip latihan harus selalu diterapkan dan dilaksanakan secara silmutan yang disesuaikan dengan keperluannya. Oleh karena itu, sebagai pelatih dalam menyusun program latihan tidak harus ahli berbagai disiplin ilmu yang mendukung latihan, tetapi dapat meminta bantuan para ahli dibidangnya untuk diramu dan disajikan dalam program latihan. Untuk itu dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih dan melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya.

Berikut ini disajikan beberapa prinsip latihan yang biasanya dapat diterapkan selama proses berlatih melatih secara simultan. Adapun beberapa beberapa prinsip latihan tersebut antara lain meliputi prinsip-prinsip: (1) individu, (2) adaptasi, (3) beban lebih (overload), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (warm-up dan cooling down), (8) periodisasi, (9) berkebalikan (reversibilitas), (10) beban moderat (tidak berlebihan), dan (11) latihan harus sistematis.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban (M.Furqon, 1995: 5). Dari beberapa definisi diatas maka metode latihan adalah suatu cara atau prosedur yang direncanakan mengenai Janis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan tingkat kesulitan dan kompleksitas dari latihan yang berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara universal agar prestasi atlet dapat meningkat.

Sedangkan tujuan dari latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto, 2005: 8). Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat

bersifat untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. tujuan utamanya adalah untuk pengayaan ketrampilan untuk gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar (Sukadiyanto, 2005: 8). Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 8) menyatakan tujuan sasaran jangka pendek adalah waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsure-unsur yang mendukung kinerja fisik, diantaranya kekuatan, kecepatan, daya tahan, power, kelincahan, kelentukan, dan ketrampilan teknik cabang olahraga. Biasanya setiap interval tiga sampai empat minggu latihan telah berjalan, selalu dilakukan pemantauan pencapaian hasil latihan. Dengan demikian setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur. Hal ini dimaksudkan bagi olahragawan agar selalu termotivasi untuk lebih giat berlatih. Sedangkan bagi pelatih proses pemantauan sebagai sarana umpan balik (*feed-back*) dari proses latihan, apakah program latihan yang disusun dan dilaksanakan berjalan efektif atau tidak, sehingga bisa terjadi penyimpangan tujuan dan sasaran dapat segera dibenahi.

Sedangkan suatu mekanisme latihan dengan prosedur yang baik adalah dimulainya latihan peregangan (*stretching*), kemudian latihan inti, dan diakhiri latihan peregangan (*cooling-down*) (Fox, 1993:228).

#### **4. Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis, dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Setelah itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan (Sukadiyanto, 2005:12).

Selanjutnya disebutkan bahwa beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain : prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

##### **a. Persiapan**

Pada prinsip persiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena itu usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dari setiap olahragawan. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahapan pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Peningkatan keterampilan neuromuskuler merupakan tugas dan tujuan dari latihan, jadi keterampilan neuromuskuler bukan saja karena dipengaruhi oleh faktor usia dan kematangan anak. Latihan bagi junior lebih ditekankan pada pengembangan keterampilan untuk pengayaan gerak dan yang bersifat menyenangkan.

#### **b. Individu**

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespons beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi. Agar para pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan, terutama dalam merespons beban latihan.

#### **c. Adaptasi**

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengarungi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh.

#### **d. Beban Berlebihan**

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu didapatkan oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

**e. Progresif**

Agar terjadinya proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban berlebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan yang bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, dan dilaksanakan secara teratur, tertahap, cermat, berkelanjutan, dan tepat.

**f. Spesifikasi**

Setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsangan akan direspon secara khusus pula oleh olahragawan, senga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya.

**g. Variasi**

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan keterampilan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

**h. Pemanasan dan Pendinginan**

Dalam satu unit latihan atau satu pertemuan selalu terdiri dari (1) pengantar/pengarahan, (2) pemanasan, (3) latihan inti, (4) latihan supelmen otot dan kebugaran energi, dan (5) pendinginan dan



penutupan. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Pendinginan sama pentingnya dengan pemanasan, melalui pendinginan proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak.

**i. Tidak Berlebihan**

Kelebihan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan benar-benar tepat.

**j. Sistematis**

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang sesuai dengan periodik latihan.

**5. Hakikat Bermain Atletik**

Berlangsungnya aktifitas bermain khususnya pada anak-anak, tidak hanya terjadi pada olahraga permainan saja. Dalam aktifitas bermain tersebut tidak lepas dari gerak-gerak yang ada dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan kadang juga berisi gerakan melempar. Oleh karena pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain adalah satu upaya agar anak menyukai pembelajaran atletik.

Atletik secara bermain dapat menggugah perhatian anak-anak dan dapat memfasilitasi semua tingkat ketrampilan yang ada pada kelas yang kita ajar. permainan atletik tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan, mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan substansi pokok materi atletik, akan tetapi permainan atletik berisikan seperangkat gerak dasar atletik berupa : lari, jalan, lompat dan lempar yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi dalam memperkaya pembendaharaan gerak dasar anak-anak. ( Hans Katzenbogner/Michael Medler 1996 : 5).

Atletik berorientasi bermain dapat mengembangkan berbagai dimensi seperti diungkapkan oleh Hans Katzenbogner/Michael Medler dalam yoyo bahagia, dkk, 2005 : 57, yaitu : “ dapat mengembangkan dimensi permainan atletik, mengembangkan berbagai variasi gerakan atletik, dimensi irama atletik, kemungkinan kompetisi serta mengembangkan dimensi pengalaman atletik. Unsur yang terkandung dalam permainan adalah kegembiraan dan keceeriaan. Tanda-tanda menuju kearah kegembiraan antara lain : (1) menempatkan diri pada situasi, gerakan, dan irama. (2) menanamkan kegemaran berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan, dan kegembiraan. (3) unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek. (4) memberikan kesempatan untuk memamerkan kemampuan dan ketangkasan yang dikuasai. ( Yoyo Bahagia, dkk, 2005 : 57).

## **6. Hakikat Metode Mengajar Bermain**

Seperti kita ketahui metode mengajar merupakan cara yang digunakan guru untuk memberikan materi ke peserta didik, oleh karena itu dalam hal ini guru juga harus bisa memodifikasi metode mengajar yang digunakan, tidak hanya menggunakan metode yang sudah ada sebelumnya. Modifikasi yang bisa digunakan adalah salah satunya dengan memasukkan unsur bermain dalam proses belajar mengajar, karena bermain bisa membangkitkan rasa senang dan semangat siswa, seperti yang dikatakan oleh Sukintaka (1991: 1), bahwa pada kenyataannya bermain itu telah lama disenangi dan mempengaruhi kepribadian dan kehidupan manusia. Berdasarkan pendapat Drijakara yang dikutip oleh Sukintaka (1991: 10), menyebutkan bahwa dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia, akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan. Berdasarkan beberapa teori yang telah disebutkan permainan merupakan salah satu solusi yang bisa digunakan dalam memodifikasi metode mengajar agar lebih bervariasi, sehingga diharapkan siswa akan merasa lebih senang dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran, oleh karena itu setelah siswa merasa senang dengan proses pembelajaran yang dilakukan, maka guru akan lebih mudah menyampaikan inti dari pembelajaran sehingga pada akhirnya diharapkan prestasi belajar akan meningkat.

Dalam metode mengajar bermain akan diterapkan berbagai macam permainan yang menyenangkan, sebelum mengetahui macam-macam

permainan yang diterapkan alangkah baiknya kita mengetahui pengertian permainan itu sendiri.

Andang Ismail (dalam <http://belajarpsikologi.com/metode-permainan-dalam-pembelajaran/> 25 januari 2015,jam 20.30) menyatakan bahwa permainan adalah aktifitas bermain murni yang mencari kesenangan bukan mencari menang atau kalah. Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa permainan merupakan bagian dari aktifitas bermain.

Penggunaan unsur permainan dalam pendidikan memiliki beberapa fungsi yang bisa mengembangkan potensi anak, seperti pendapat Bigot, Kohnstamm, dan Palland yang dikutip oleh Sukintaka (1991: 8), bahwa permainan mempunyai makna pendidikan yakni:

- a. ini akan banyak gunanya dalam hidup yang sesungguhnya. Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat. Pada anak yang bermain akan tumbuh rasa kebersamaan, yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya.
- b. Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain dan mengetahui sifat alat.
- c. Dalam permainan, anak akan mempunyai suasana, yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja, tetapi juga mengungkapkan semua sifat aslinya, dan pengungkapan itu dilakukan secara patuh dan spontan.
- d. Dalam permainan, anak mengungkapkan macam-macam emosinya dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi itu diungkapkannya, serta tidak mengarah pada prestasi.
- e. Dalam bermain anak akan dibawa dalam kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahan pendidikan.
- f. Permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semuanya ini akan membentuk sifat *fair play* dalam bermain.
- g. Bahaya dalam permainan dapat saja timbul dan keadaan.

Semakin jelas bahwa aktifitas bermain memang bisa menjadi solusi bagi para guru dalam mengembangkan metode mengajar yang akan digunakan. Berdasarkan berbagai pendapat tentang metode mengajar dan bermain, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode mengajar bermain merupakan cara yang digunakan oleh guru untuk saling berinteraksi dengan siswa dengan tujuan yakni guru menyampaikan materi pelajaran dan siswa menerima materi pelajaran melalui berbagai macam bentuk permainan yang bisa membangkitkan rasa senang, gembira dan semangat pada siswa, sehingga diharapkan potensi siswa dapat berkembang dan materi pelajaran yang diberikan oleh guru dapat cepat terserap dengan baik.

#### **7. Metode Mengajar Bermain dalam Pembelajaran Lompat Jauh**

Dalam pembelajaran atletik guru harus lebih kreatif dalam menyusun materi pembelajaran karena kita tahu bahwa pembelajaran atletik di sekolah merupakan salah satu materi yang kurang diminati siswa dibanding dengan materi pendidikan jasmani lainnya, oleh karena itu guru harus mampu melakukan modifikasi terhadap metode mengajar yang digunakannya, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa guru bisa memasukkan unsur permainan ke dalam pembelajaran.

Berdasarkan karakteristik peserta didik SMP khususnya kelas VII yang rata-rata memiliki usia 13-14 tahun, guru juga harus memilih jenis permainan yang tepat berdasarkan tingkatan usia yang dimiliki siswanya, karena hal ini akan menjadi penentu keberhasilan dari permainan yang akan dilakukannya. Berdasarkan tabel tahap laku gerak (*motor behavior*)

akan dijelaskan mengenai hubungan antara umur atau terminal perkembangan, tahap penguasaan perbuatan dan karakteristik, penyajian tabel sebagai berikut

Tabel 1. Tahap Laku Gerak (*motor behavior*)

Terminal	Tahap	Contoh laku karakteristik
a. Masa anak-anak (0 - 2 tahun)	Gerak tidak sempurna	Berguling, duduk, merayap, merangkak, berdiri, berjalan, dan memegang. Lokomotor, nirlokomotor,
b. Masa anak-anak awal (2 – 7 tahun)	Gerak dasar (pemahaman dan efisiensi)	manipulasi dan kesadaran gerak Penghalusan keterampilan gerak dan penyadaran gerak
c. Masa anak-anak tengah bagian akhir (8 – 12 tahun)	Khusus (khas)	gerak: menggunakan dasar gerak dalam tari tertentu, permainan atau olahraga, senam dan kegiatan olahraga air. Bersifat rekreasi dan kompetisi.
d. Masa remaja dan masa dewasa (12 – dewasa)	Spesialisasi	

(Gobbard, Leblanc, dan lowy yang dikutip oleh Sukintaka, 1991: 68)

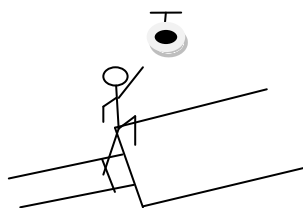
Berdasarkan tabel di atas maka peneliti menyusun beberapa permainan lompat jauh sesuai dengan tingkat umur peserta didik, peserta didik pada kelas VII memiliki umur rata-rata 13-14 tahun dan hal ini berdasarkan tabel di atas maka permainan yang tepat adalah bersifat kompetisi. Permainan yang dipilih adalah permainan estafet kelompok, dalam permainan ini peserta didik di ajak untuk bertanding antar kelompok, sehingga dalam satu kelas akan dibagi menjadi beberapa kelompok, untuk selanjutnya mereka akan diajak untuk bermain estafet dengan berbagai jenis modifikasi. Dalam memberikan materi permainan peneliti memilih jenis permainan dengan alat, berupa kardus, *cone*, simpai tali dan bola. Alat tersebut disusun untuk menjadi sebuah rintangan bagi peserta didik, dan peserta didik harus berlari melewati rintangan tersebut, hal ini dimaksudkan untuk melatih koordinasi mata, tangan dan kaki pada saat melakukan awalan dalam lompat jauh, selain itu juga juga bertujuan untuk meningkatkan kecepatan saat lari awalan dan juga untuk meningkatkan kekuatan tumpuan kaki.

Urutan memberikan materi lompat jauh dengan permainan, maka materi disajikan secara runtun, seperti pada pendahuluan peserta didik diberi pemanasan dengan berlari mengelilingi lapangan dan melakukan penguluran, untuk selanjutnya peserta didik akan diajak untuk bermain dengan jenis permainan umum yang tidak ada hubungannya dengan lompat jauh, hal ini dimaksudkan untuk membangun ketertarikan peserta didik terhadap pembelajaran dan membangkitkan rasa senang dan gembira pada diri peserta didik, sehingga apabila peserta didik sudah tertarik dan senang dengan

pembelajaran lompat jauh maka guru akan lebih mudah menyampaikan materi pembelajaran lompat jauh dan diharapkan prestasi belajar peserta didik akan meningkat. Memasuki inti pembelajaran peserta didik diajak untuk bermain estafet menggunakan kardus dan *cone*, selain itu juga peserta didik di ajak bermain estafet lompat simpai tali dan beberapa permainan yang berhubungan dengan materi inti mengenai lompat jauh. Setelah melakukan permainan tersebut peserta didik lalu belajar melakukan lompat jauh di bak lompat jauh. Pada tahap pendinginan peserta didik di ajak untuk melakukan kegiatan pendinginan dengan berjalan keliling lapangan sambil bernyanyi atau bercengkrama satu sama lain agar mereka tidak merasa jenuh setelah pendinginan selesai guru memberikan evaluasi kepada semua peserta didik tentang pembelajaran yang baru dilakukan.

## 8. Metode Permainan Meraih Bola

Metode bermain meraih bola adalah salah satu bentuk latihan pliometrik dengan metode bermain. Metode bermain meraih bola sangat cocok untuk melatih power saat melakukan *take off* pada lompat jauh. Gerakannya adalah awalan 3-4 langkah dan melakukan lompatan dengan satu kaki (kaki terkuat) dan berusaha meraih bola yang di taruh diatas bak lompat jauh.



Gambar 6. Permainan meraih bola



Metode permainan meraih bola dilakukan secara bertahap dengan melihat kemampuan siswa, sehingga bisa menentukan jarak untuk menaruh bola tersebut. Pertama kali bola ditaruh di depan balok tumpu dengan jarak 1 meter (d disesuaikan dengan kemampuan siswa) dan tinggi bola 2 meter, jika siswa sudah bisa meraih bola tersebut maka bola di jauhkan jaraknya 1 meter. Metode ini dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa bisa meraih bola tersebut.

Metode tersebut merupakan salah satu metode bermain untuk meningkatkan power kaki terkuat siswa saat melakukan tolakan (take off) saat lompat jauh. Menurut Suharno yang dikutip oleh Trimanto (2010: 17), power adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh.

Berikut adalah contoh susunan menu program latihan untuk meningkatkan power oleh Sukadiyanto (2002: 96):

Intensitas : 30%-60% dari kekuatan maksimal (1RM)

volume: 3set/ sesi

Repetisi : 15-20 repetisi

Recoveri : 1:4

Interval : 1:6

Irama : secepat mungkin (eksplosif)

Frekuensi : 3x / minggu

## B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Trimanto dengan judul “ Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Tumpuan Dua Kaki Dan Satu Kaki Terhadap Peningkatan Power Atlet Atletik”, dengan subyek peneliti atlet-atlet atletik SMA Negeri Bojong Kabupaten Pekalongan tahun 2010 dengan atlet sebanyak 10 anak. Peneliti ini menggunakan eksperimen, dengan instrument yang digunakan : *tree hop test* dengan satuan meter. Desain yang digunakan oleh peeliti adalah *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa power tungkai atlet dengan model latihan latihan pliometrik dengan tumpuan satu kaki dan dua kaki tidak berbeda secara signifikan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dhanik Fahrizal ( 2002) berjudul : “Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Tumpuan Dua Kaki Secara Bersama-sama dan Berganti terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalag metode eksperimen dengan teknik tes. Sampel yang digunakan adalah para atlet Tae Kwon Do di Dojang Gapensi Bantul sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan dari antara *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan pliometrik baik dua kaki bersama-sama maupun dengan dua kaki bersama memiliki nilai  $p = 0,002$  dan kelompok latihan pliomerik dengan dua kaki bergantian memiliki nilai  $p = 0,001$ .

### C. Kerangka Berpikir

Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih. Untuk itu setiap proses berlatih melatih pada olahraga prestasi prinsip latihan harus selalu diterapkan dan dilaksanakan secara silmutan yang disesuaikan dengan keperluannya.

Metode mengajar bermain merupakan metode mengajar yang menyenangkan karena di dalam penyampaian materinya menggunakan berbagai macam aktifitas permainan, sehingga siswa terkesan bermain sambil belajar, dalam pembelajaran lompat jauh sendiri metode ini dapat diterapkan pada pemanasan, inti dan pendinginan, sehingga diharapkan siswa tidak cepat bosan dengan materi lompat jauh, dengan penggunaan metode mengajar bermain dalam pembelajaran lompat jauh diharapkan prestasi siswa dapat meningkat.

Bermain meraih bola adalah metode permainan yang bertujuan melatih power siswa saat melakukan *take off*. Power merupakan merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dilakukan dalam suatu gerakan yang utuh dengan melibatkan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan atau beban. Hubungan dengan lompat jauh adalah serangkaian gerakan lompat terdapat satu atau beberapa bagian gerakan yang sangat memerlukan power atau daya ledak dari tubuh saat melakukan tumpuan atau tolakan.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas, peneliti ingin meneliti upaya meningkatkan prestasi lompat jauh melalui metode bermain

meraih bola pada siswa kelas VII yang mengikuti ekstra kulikuler atletik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Imogiri.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Bedasarkan diskripsi teori, penelitian yang relavan dan kerangka berfikir di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1.  $H_0$  : tidak ada pengaruh yang signifikan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Imogiri.
2.  $H_a$  : ada pengaruh yang signifikan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Imogiri.

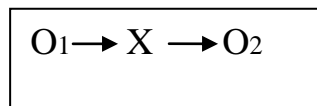
### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Suharsimi Arikunto (1995: 273) menjelaskan bahwa, “dua jenis penelitian eksperimen yaitu: eksperimen betul (*true experiment*) dan eksperimen tidak betul- betul tetapi hanya mirip eksperimen. Itulah sebabnya maka penelitian yang kedua ini dikenal sebagai “penelitian pura- pura” atau *quasi experiment*”. Dalam penelitian ini adalah penelitian pura- pura (*quasi experiment*) dengan menggunakan model *one group pre-test post-test design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan “*pre-test dan post-test design*”. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema dibawah ini:



Gambar 7. Skema Model Eksperimen (Suharsimi Arikunto, 1995: 508)

Keterangan:

O1 = *Pre-test*

X = Perlakuan

O2 = *Post-test*

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2006 : 60) mengatakan variable penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam Penelitian ini variabelnya adalah metode bermain meraih bola terhadap peningkatan prestasi lompat jauh.

Adapun definisi oprasionalnya adalah sebagai berikut :

### 1. Metode bermain meraih bola.

Metode bermain meraih bola adalah salah satu bentuk latihan pliometrik dengan metode bermain. Metode bermain meraih bola sangat cocok untuk melatih power saat melakukan *take off* pada lompat jauh. Gerakannya adalah awalan 3-4 langkah dan melakukan lompatan dengan satu kaki (kaki terkuat) dan berusaha meraih bola yang di taruh diatas bak lompat jauh. Metode permainan meraih bola dilakukan secara bertahap dengan melihat kemampuan siswa, sehingga bisa menentukan jarak untuk menaruh bola tersebut. Pertama kali bola ditaruh di depan balok tumpu dengan jarak 1 meter (disesuaikan dengan kemampuan peserta didik) dan tinggi bola 2 meter, jika peserta didik sudah bisa meraih bola tersebut maka bola di jauhkan jaraknya 1 meter. Metode ini dilakukan secara berulang-ulang sampai peserta didik bisa meraih bola tersebut.

## 2. Prestasi Lompat jauh

Prestasi Lompat jauh adalah hasil lompatan yang diperoleh sampel yang dilakukan dengan *pretest* dan *posttest* siswa SMP Negeri 3 Imogiri. *Pretest* adalah tes yang dilakukan sebelum diberikan latihan meraih bola untuk mengetahui prestasi lompat jauh siswa SMP Negeri 3 Imogiri. *Posttest* adalah tes yang dilakukan setelah diberikan latihan meraih bola selama 14 kali untuk mengetahui peningkatan prestasi lompat jauh siswa SMP Negeri 3 Imogiri.

### C. Populasi dan Sampel

#### 1) Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah yang terdiri atas objek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemungkinan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 1992: 55). Dalam penelitian ini populasi yang dipakai adalah siswa ekstrakurikuler atletik lompat jauh di SMP Negeri 3 Imogiri Kabupaten Bantul.

#### 2) Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2012: 68) *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 21 siswa. Beberapa syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini antara lain:

- a. Masih mengikuti ekstrakurikuler atletik
- b. Aktif selama penelitian

- c. Maksimal 3 kali *off* tidak hadir, siswa diberi perlakuan dengan metode bermain bola

#### **D. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen pengumpulan data dapat berupa alat evaluasi. Secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes. Untuk itu dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen tes.

Sesuai dengan variabel yang diteliti ada 1 macam data yang harus dikumpulkan, yaitu prestasi lompat jauh. Untuk memperoleh data prestasi lompat jauh, digunakan tes dan pengukuran.

Pengambilan data prestasi lompat jauh dilakukan pada awal dan akhir perlakuan untuk mengetahui peningkatannya. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes prestasi lompat jauh gaya gantung.

#### **E. Teknik Analisis Data**

##### **1. Normalitas**

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus chi kuadrat (Sutrisno Hadi, 2000: 317) yaitu untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Penghitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *SPSS*.



## 2. Teknik Analisis Uji-T

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *Paired Sample t-test* dengan bantuan *SPSS*. Untuk menguji efektivitasnya atau *testing* signifikasinya menurut Arikunto (2013: 125) menggunakan *t-test* dengan rumus:

$$t = \frac{|Md|}{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : *Mean* dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subyek

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Lokasi, Subjek Penelitian dan Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Imogiri Kabupaten Bantul yang beralamat di Lanteng, Selopamioro, Imogiri, Bantul. Subjek penelitian ini adalah 21 siswa kelas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 3 Imogiri Kabupaten Bantul. *Treatment* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data prestasi lompat jauh diambil dua kali, yaitu data *pre-test* dan *post-test*. Saat *pre-test* dan *post-test* siswa melakukan test lompat jauh sebanyak 3 kali kemudian diambil prestasi yang terbaik.

#### 2. Deskripsi Data Prestasi Lompat Jauh Saat *Pretest* dan *Posttest*

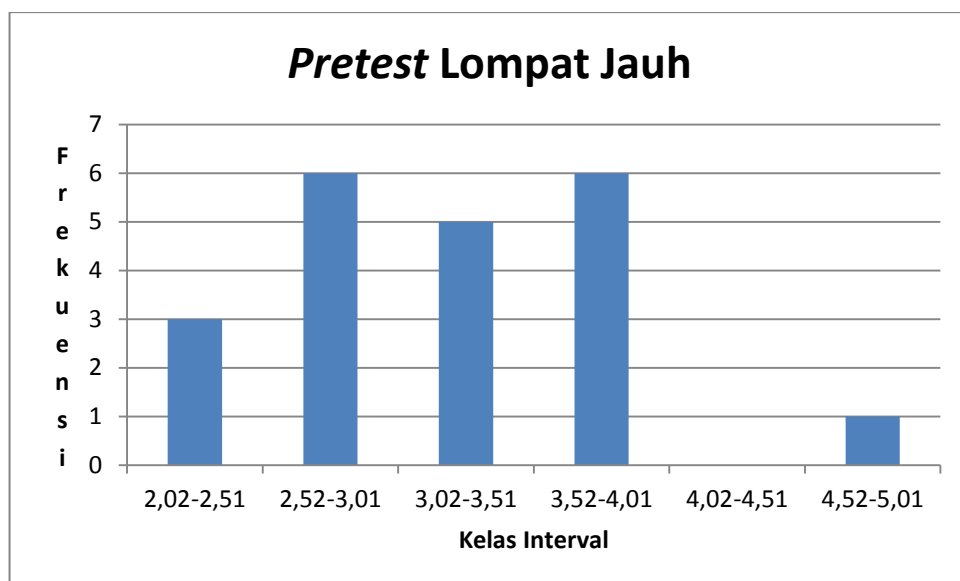
##### a. *Pretest* lompat jauh

Data prestasi lompat jauh *pretest* dengan metode bermain meraih bola mendapatkan nilai minimum 2,27, nilai maksimum 4,54, rerata 3,17, *median* 3,21, dan standar deviasi 0,605. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-test* Lompat Jauh

no	Kelas interval	F	%
1	2,02-2,51	3	14,3
2	2,52-3,01	6	28,6
3	3,02-3,51	5	23,8
4	3,52-4,01	6	28,6
5	4,02-4,51	0	0
6	4,52-5,01	1	4,7
	<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *pre-test* lompat jauh:



Gambar 8. Pretest Lompat Jauh

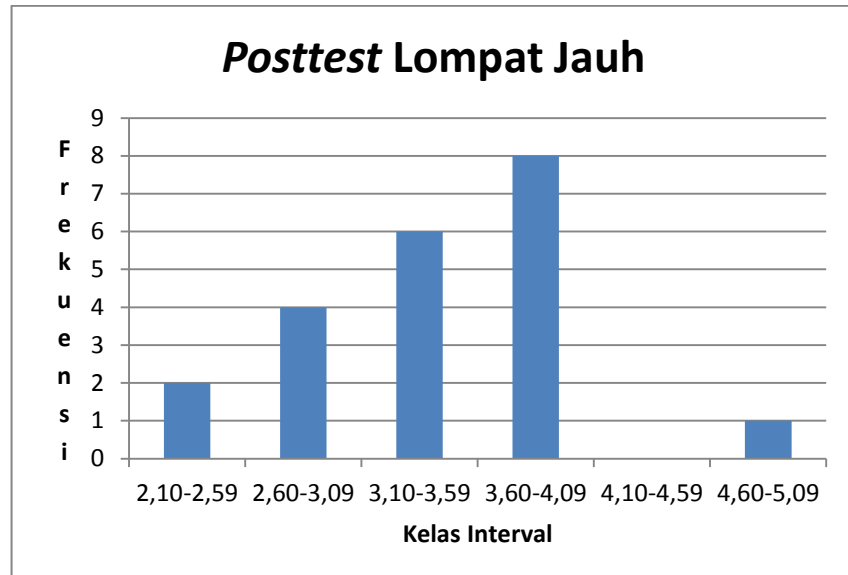
b. *Post-test* lompat jauh

Setelah mendapatkan perlakuan yang berupa metode bermain meraih bola maka, prestasi lompat jauh *posttest* memiliki nilai minimum 2,35, nilai maksimum 4,60, rerata 3,38, *median* 3,50, dan standar deviasi 0,559. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Post-test* Lompat Jauh

no	Kelas interval	F	%
1	2,10-2,59	2	9,5
2	2,60-3,09	4	19,1
3	3,10-3,59	6	28,6
4	3,60-4,09	8	38,1
5	4,10-4,59	0	0
6	4,60-5,09	1	4,7
	<b>total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *post-test* lompat jauh:



Gambar 9. *Post-test* Lompat Jauh

### 3. Uji Prasyarat Normalitas

#### a. Pengujian Normalitas

Tujuan dari normalitas data adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil test sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	,102	21	,200 <sup>*</sup>
<i>Posttest</i>	,110	21	,200 <sup>*</sup>

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 ( $0,200 > 0,05$  dan  $0,200 > 0,05$ ), artinya bahwa kedua data tersebut dari populasi yang menyebar normal. Dengan demikian, uji-t dapat diterapkan.

#### 4. Hasil Uji-T

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikansi dari perlakuan serta untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan keefektifan metode bermain meraih bola, maka dilakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5. Uji-t

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>Pretest - Posttest</i>	-203.333	211.526	46.159	-299.619	-107.048	-4,405	20	,000

#### 5. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan diterima atau tidaknya hipotesis yang secara statistik dijelaskan sebagai berikut: Hipotesis Nol ( $H_0$ ) mengatakan bahwa tidak ada pengaruh metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Imogiri Kabupaten Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler atletik. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) mengatakan bahwa

ada pengaruh metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Imogiri Kabupaten Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler atletik. Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa uji-t dalam metode bermain memiliki nilai t hitung 4,405 dan nilai tabel dengan db= 20 pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,725. Nilai t hitung > t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti ada pengaruh metode bermain bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Imogiri.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Siswa yang diberi metode bermain meraih bola lebih senang dan antusias dalam mengikuti latihan. Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa waktu sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Bompa, 1994: 3).

Menurut Sukadiyanto (2005: 14) Pengertian prinsip adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Menurut Harsono yang dikutip oleh Trimanto (2010: 15), menyatakan bahwa agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima

secara universal. Tanpa berpedoman pada prinsip latihan serta teori yang benar, latihan sering kali menjurus ke praktik mala-latihan (mal-practice) dan latihan yang tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai. Setelah diberikan latihan selama 14 kali dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan seperti, persiapan, adaptasi, beban berlebih, progresif, spesifikasi, variasi, pemanasan, pendinginan, dan sistematis, maka keterampilan lompat jauh siswa SMP Negeri 3 Imogiri semakin meningkat sebelum diberikan latihan power dengan metode bermain meraih bola, sebagian besar prestasi lompat jauh siswa SMP Negeri 3 Imogiri yang mengikuti ekstrakurikuler berada pada rerata 3,17 m dengan standar deviasi 0,605. Hal ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan baik dengan metode bermain meraih bola. Kondisi ini membuat prestasi lompat jauh siswa khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler atletik kurang baik.

Setelah mendapatkan perlakuan berupa metode bermain meraih bola, ternyata kemampuan mereka mengalami peningkatan signifikan. Hal ini terlihat dari rerata prestasi lompat jauh menjadi 3,38 m dengan standar deviasi 0,559. Rerata peningkatan prestasi lompat jauh dari semua siswa adalah 0,21 m. Hal ini menunjukkan bahwa metode bermain meraih bola memberikan perubahan terhadap prestasi lompat jauh siswa.

Siswa yang mendapatkan perlakuan dengan metode bermain tersebut seluruhnya mengalami peningkatan pada prestasi lompat jauh. Pada latihan pilometri otot akan selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*). Metode latihan bermain meraih bola membantu meningkatkan reaksi syaraf otot, keeksplosifan, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) kearah tertentu. Setelah melakukan metode tersebut power siswa saat melakukan *take off* meningkat dikarenakan otot tungkai pada kaki yang melakukan tolakan (*take off*) bertambah kuat dan eksplosif.



## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Sebelum diberikan latihan dengan metode meraih bola, prestasi lompat jauh bisa berada pada rerata 3,17 m. Kemudian setelah mendapatkan perlakuan dengan metode bermain meraih bola, rerata prestasi lompat jauh menjadi 3,38 m. Sehingga peningkatan prestasi lompat jauh semua siswa sebesar 0,21 m. Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode bermain meraih bola mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan prestasi lompat jauh peserta didik SMP Negeri 3 Imogiri Kabupaten Bantul.

### B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Timbulnya motivasi dari Guru atau Pelatih untuk meningkatkan prestasi lompat jauh dengan menggunakan metode bermain meraih bola.
2. Timbulnya inisiatif dari Guru atau Pelatih untuk mencari model-model pembelajaran atau latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dengan maksimal mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu peneliti tidak dapat

mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi selama proses latihan, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, gizi, dan sebagainya.

#### D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu :

1. Bagi Guru atau Pelatih pada umumnya agar menggunakan metode bermain meraih bola untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.
2. Bagi Guru atau Pelatih agar meningkatkan latihan power terkuat peserta didik saat melakukan tolakan (*take off*) dengan menggunakan metode bermain meraih bola.
3. Bagi Peneliti selanjutnya agar melakukan contoh terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, gizi, dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andang Ismail. (2015). Pengertian Permainan. Diakses dari <http://belajarpsikologi.com/metode-permainan-dalam-pembelajaran/>. Pada tanggal 25 febuari 2015. jam 20.30 WIB.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque lowe: Kendal/Hunt Publishing Company
- Bimo Walgito. (2004). *Pengertian Psikologi umum*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Dhanik Fahrizal. (2000). “ Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Tumpuan Dua Kaki Secara Bersama-sama dan Bergantian terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai”
- Donald A Chu, (1992). *Jumping Into Plyometrics*. Leisure Press Champaign 1 Illinois
- Eddy Purnomo. (2007: 93). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. FIK UNY
- Fok L, Bowel Rw, and Foss MC. (1993). *The Phisiological Basic For Exrcuse and sport*. Iowa: Brown and Benchamrk Publisier.
- IAAF-RDC. (2000). *Lari Lompat Lempat Level 1*. Jakarta
- M.Furqon. (1995). *Teori Umum Latihan ( Josef Nossek.terjemaha)*. UNS. Buku asli diterbitkan tahun 1982.
- Nossek. (1995). *General Theory of Training* (M.Furqon: Terjemahan). Pan Afrikan Press.LTD.Lagos.
- Setyo Nugroho, (1998) *Penelitian Diskritif Dalam Penelitian Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta, FIK UNY.
- Sudijana. (2000). *Metode Statistika*. Bandung: Trasito
- Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (1992). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Sutrisno Hadi. (2000). *Metode Statistika*. Yogyakarta. Andi offset.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain*. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Atletik*, FPOK IKIP Yogyakarta.
- Trimanto. (2010). *Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Tumpuan Dua Kaki dan Satu Kaki Terhadap Pentingnya Power Otot Tungkai Atlet Atletik*. PKO FIK: UNY
- Yoyo Bahagia, dkk. (2005). “*Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Dengan Model Latihan Panjang Langkah dan Frekuensi Langkah*” Tesis. UPI Bandung

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Sesi Latihan Bermain Meraih Bola dan Kecepatan 1-14

Program Latihan  
Sesi 1

Cabang	: Atletik	Sasaran	: Power
Hari/tanggal	: Selasa/17 maret 2015	Alat	: - Stopwatch
Waktu	: 80 menit		- Peluit
Jumlah Atlet	: 21 orang		- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	30'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 4x -irama : eksplosif -Recoveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, atlet diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 2

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Kamis/19 maret 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti :  Kecepatan 2x4x30m	45'	-Intensitas : max -Seri : 2 set -irama : cepat -Recooveri : 3 mnt -Interval : 9 mnt	Saat latihan atlet melakukan secara bersamaan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 3

Cabang	: Atletik	Sasaran	: Power
Hari/tanggal	: Selasa/24 maret 2015	Alat	: - Stopwatch
Waktu	: 80 menit		- Peluit
Jumlah Atlet	: 21 orang		- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	30'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 4x -irama : eksplosif -Recoveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, atlet diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan



Program Latihan  
Sesi 4

Cabang	: Atletik	Sasaran	: Power
Hari/tanggal	: Kamis/26 Maret 2015	Alat	: - Stopwatch
Waktu	: 80 menit		- Peluit
Jumlah Atlet	: 21 orang		- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	30'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 4x -irama : eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, atlet diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 5

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Sabtu/28 maret 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti :  Kecepatan 2x4x30m	45'	-Intensitas : max -Seri : 2 set -irama : cepat -Recooveri : 3 mnt -Interval : 9 mnt	Saat latihan atlet melakukan secara bersamaan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 6

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Selasa/31 maret 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 90 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	40'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 5x -irama : -eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, atlet diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 7

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Kamis/2 maret 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 90 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	40'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 5x -irama : -eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, atlet diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 8

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Sabtu/4 april 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti :  Kecepatan 2x4x30m	45'	-Intensitas : max -Seri : 2 set -irama : cepat -Recooveri : 3 mnt -Interval : 9 mnt	Saat latihan atlet melakukan secara bersamaan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 9

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Selasa/7 April 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 90 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	40'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 5x -irama : -eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, atlet diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 10

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Kamis/9 April 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	50'	-Intensitas : max -Seri : 4 set -Repetisi : 5x -irama : -eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, atlet diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 11

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Sabtu/11 April 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti :  Kecepatan 2x4x30m	50'	-Intensitas : max -Seri : 2 set -irama : cepat -Recooveri : 3 mnt -Interval : 9 mnt	Saat latihan atlet melakukan secara bersamaan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan



Program Latihan  
Sesi 12

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Selasa/14 April 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	50'	-Intensitas : max -Seri : 4 set -Repetisi : 5x -irama : -eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, atlet diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 13

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Kamis/16 April 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	50'	-Intensitas : max -Seri : 4 set -Repetisi : 5x -irama : -eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, atlet diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 14

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Sabtu/18 April 2015	Alat : - Stopwatch
Waktu : 115 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 21 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	65'	-Intensitas : max -Seri : 4 set -Repetisi : 6x -irama : -eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, atlet diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Lampiran 2. Data *Pretest* dan *Posttest* Pengukuran Lompat Jauh

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Rahma	2,30	2,70
2	Wulan	2,27	2,35
3	Lifa	2,40	2,50
4	Sinta	2,58	2,60
5	Yeni	2,82	2,90
6	Linda	3,00	3,60
7	Eva	3,25	3,50
8	Febti	2,65	3,20
9	Wiji	2,60	3,40
10	Safira	2,75	3,00
11	Toyibah	3,55	3,65
12	Anggit	3,45	3,50
13	Zaki	3,84	3,90
14	Aji	3,84	3,90
15	Alif	3,40	3,60
16	Imam	3,80	3,95
17	Fajar	3,16	3,2-
18	Ulin	3,60	3,80
19	Arya	3,21	3,30
20	Okta	3,67	3,80
21	Roni	4,54	4,60

### Lampiran 3. Pedoman Pelaksanaan Lompat jauh

#### PEDOMAN PELAKSANAAN TES LOMPAT JAUH

##### A. Tujuan

Untuk mengukur prestasi lompat jauh

##### B. Alat dan Perlengkapan

1. Meteran
2. Belangko dan alat tulis
3. bak lompat jauh

##### C. Pelaksanaan Tes

1. Testi mengambil ancang-ancang sesuai dengan keinginan masing-masing. Ketika siap, testi melakukan lompat jauh.
2. testi masing-masing melakukan tiga kali lompatan, diambil lompatan yang terbaik.
3. Pengukuran diambil dari garis awal lompat (*take-off*) ke titik terdekat dari kontak pada pendaratan.
4. Penilaian diambil jarak terjauh dari masing-masing lompatan.

**Lampiran 4. Daftar Presensi Siswa SMP N 3 Imogiri**

**DAFTAR HADIR SISWA EKSUL ATLETIK SMP N 3 IMOIRI**

NO	NAMA	PERTEMUAN															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Rahma	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2.	Wula	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3.	Lifa	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4.	Sinta	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5.	Yeni	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6.	Linda	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7.	Eva	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8.	Febti	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9.	Wiji	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10.	Safira	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
11.	Toyibah	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
12.	Anggit	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13.	Zaki	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
14.	Aji	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
15.	Alif	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
16.	Imam	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17.	Fajar	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
18.	Ulin	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
19.	Arya	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
20.	Okta	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
21.	Roni	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Lampiran 5

LEMBAR PENGESAHAN

Program Latihan Tentang : LATIHAN PLIOMETRIK DENGAN BERMAIN

MERAIH BOLA DAN LATIHAN KECEPATAN

Nama : Suyatno Dw Widodo

NIM : 11601244171

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Yogyakarta, 29 Maret 2015  
Mengetahui,  
Pembimbing 1

Drs. R. Sunardianta, M.Kes.  
NIP. 195811011986031003

Lampiran 6. Uji Normalitas

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	21	100,0%	0	,0%	21	100,0%
Posttest	21	100,0%	0	,0%	21	100,0%

**Descriptives**

				Statistic	Std. Error
Pretest	Mean			3,175.24	132.024
	95% Confidence Interval for	Lower Bound		2,899.84	
	Mean	Upper Bound		3,450.64	
	5% Trimmed Mean			3,151.48	
	Median			3,210.00	
	Variance			366036,190	
	Std. Deviation			605.009	
	Minimum			2,270	
	Maximum			4,540	
	Range			2,270	
	Interquartile Range			1,010	
	Skewness			,276	,501
	Kurtosis			-,427	,972
Posttest	Mean			3,378.57	122.064
	95% Confidence Interval for	Lower Bound		3,123.95	
	Mean	Upper Bound		3,633.19	
	5% Trimmed Mean			3,369.18	
	Median			3,500.00	
	Variance			312892,857	
	Std. Deviation			559.368	
	Minimum			2,350	
	Maximum			4,600	
	Range			2,250	
	Interquartile Range			850	
	Skewness			-,076	,501
	Kurtosis			-,112	,972



### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,102	21	,200 <sup>*</sup>	,961	21	,544
Posttest	,110	21	,200 <sup>*</sup>	,970	21	,725

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7. Hasil Uji T

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	3,175.24	21	605.009	132.024
	Posttest	3,378.57	21	559.368	122.064



**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	21	,937	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-203.333	211.526	46.159	-299.619	-107.048	-4,405	20	,000

**Lampiran 8. Lembar Balai Metrologi Stopwatch**

 <b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</b> <b>BALAI METROLOGI</b> <b>Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</b>					
<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> <b>CALIBRATION CERTIFICATE</b> <b>Nomor : 1492 / SW - 15 / II / 2015</b> <b>Number</b>					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 006962</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 25 Februari 2015</td> </tr> </table>		No. Order	: 006962	Diterima tgl	: 25 Februari 2015
No. Order	: 006962				
Diterima tgl	: 25 Februari 2015				
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i> <b>Nama</b> : Stopwatch <i>Name</i> <b>Kapasitas</b> : 9 jam <i>Capacity</i> <b>Daya Baca</b> : 0,01 detik <i>Accuracy</i>					
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i> <b>Nama</b> : Riko Dwiantoro <i>Name</i> <b>Alamat</b> : Salakan RT 03 No. 71 Sewon Bantul <i>Address</i>					
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i> <b>Metode</b> : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument <i>Method</i> <b>Standar</b> : Casio HS-80TW.IDF <i>Standard</i> <b>Telusuran</b> : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN <i>Traceability</i>					
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> : 26 Februari 2015 <i>Date of Calibrated</i> <b>LOKASI KALIBRASI</b> : Balai Metrologi Yogyakarta <i>Location of calibration</i> <b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% <i>Environment condition of calibration</i>					
<b>HASIL</b> : Lihat sebaliknya <i>Result</i>					
Yogyakarta, 26 Februari 2015 Kepala  <b>BALAI METROLOGI</b> DINAS PERINDAGKOP NIP. 19580121197903 1 006					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>Halaman 1 dari 2 Halaman</div> <div>FBM.22-02.T</div> </div>					
DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA					

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

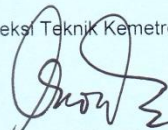
**I. DATA KALIBRASI**  
Calibration data

1. Referensi : Riko Dwiantoro
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Calibrated by

**II. HASIL KALIBRASI**  
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01



Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



Lampiran 9. Lembar Balai Ban Ukur

 <b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</b> <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062			
<b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> VERIFICATION CERTIFICATE <b>Nomor : 1610 / UP - 69 / III / 2015</b> Number			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">No. Order : 006975</td> <td style="width: 40%;">Diterima tgl : 27 Februari 2015</td> </tr> </table>		No. Order : 006975	Diterima tgl : 27 Februari 2015
No. Order : 006975	Diterima tgl : 27 Februari 2015		
<b>ALAT</b> Equipment Nama : Ban Ukur Kapasitas : 50 meter Daya Baca : 1 mm Readability	Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Trade Mark / Manufaktur		
<b>PEMILIK</b> Owner Nama : Riko Dwianto Alamat : Salakan RT 03 No. 71 Bangunharjo Sewon Address : Bantul			
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 1 m Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN			
<b>TANGGAL TERA ULANG</b> Date of Verification : 27 Februari 2015 <b>LOKASI TERA ULANG</b> Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta <b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% <b>HASIL TERA ULANG</b> Result of verification : <b>DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015</b> <b>DITERA ULANG KEMBALI</b> Reverification : 26 Februari 2016			
 Kepala Soedaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 0064 Yogyakarta, 5 Maret 2015			
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T		
DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : Riko Dwiantoro
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik Kametrologian



Gono, SE. MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

## Lampiran 10. Kartu Bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Suryanto Dwi Widedo  
 NIM : 11601240171  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Drs. R. Sunardianta, M. Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	6/1/2015	Penyerahan proposal + diskusi bab 1 dirinci	Yul
2	27/1/2015	Betulkan identifikasi + bab	Yul
3	4/2/2015	Revisi bab 1 & identifikasi	Yul
4	6/3/2015	Revisi bab 1 & identifikasi	Yul
5	13/3/2015	Revisi bab 1 & identifikasi	Yul
6	25/4/2015	Revisi bab 1 & identifikasi	Yul
7	28/4/2015	Revisi bab 1 & identifikasi	Yul
8	30/4/2015	Revisi bab 1 & identifikasi	Yul
9	5/5/2015	Revisi bab 1 & identifikasi	Yul
10	7/5/2015	Revisi bab 1 & identifikasi	Yul

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
 NIP. 19620422 199001 1 001.

## Lampiran 11. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN DASAR  
**SMP NEGERI 3 IMOIRI**  
Lanteng, Selopamioro, Imogiri, Bantul, Telp (0274) 7484468

### SURAT KETERANGAN

NO : 070 / 421.3/LL/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMP N 3 Imogiri Bantul, menerangkan bahwa :

Nama : SUYANTO DWI WIDODO  
NIM : 11601244171  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut benar telah melaksanakan penelitian di SMP N 3 Imogiri, pada tanggal 16 Maret – 23 April 2015 mengenai “ **Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola Terhadap Prestasi Lompat Jauh Ekstrakurikuler di SMP N 3 Imogiri Bantul Tahun 2015** “ untuk memenuhi syarat menyusun skripsi jenjang S1 Program Studi Pendidikan Ilmu Keolahragaan.


Demikian keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Imogiri, 28 April 2015  
Kepala Sekolah  
  
**SUGIYANTA, S.Pd.M.A**  
NIP 19711005 199412 1 004



## Lampiran 12. Surat Penelitian DIY

www.diy.go.id



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814  
(Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

---

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REG/VI/454.3/2015

Membaca Surat	: DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN	Nomor	: 190/UN34.16/PP/2015
Tanggal	: 16 MARET 2015	Perihal	: IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.


**DIIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama	SUYATNO DWI WIDODO	NIP/NIM	11601244171
Alamat	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN, PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
Judul	PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN MERAIH BOLA TERHADAP PRESTASI LOM[PAT JAUH EKSTRAKULIKULER DI SMP N 3 IMOIRI		
Lokasi	DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY		
Waktu	15 MARET 2015 s/d 16 JUNI 2015		

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **16 MARET 2015**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si  
NIP. 19590525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

### Lampiran 13. Surat Penelitian UNY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 190/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

16 Maret 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : SUYATNO DWI WIDODO  
NIM : 11601244171  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015  
Tempat/obyek : SMP N 3 Imogiri  
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola Terhadap Prestasi Lompat Jauh Ekstrakurikuler Di SMP N 3 Imogiri

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Sekolah SMP N 3 Imogiri  
2. Kaprodi. PJKR  
3. Pembimbing TAS  
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 13. Daftar T Tabel

**Lampiran 13. Titik Persentase Distribusi t**  
**d.f. = 1-40**

<b>Pr df</b>	<b>0.25 0.50</b>	<b>0.10 0.20</b>	<b>0.05 0.10</b>	<b>0.025 0.050</b>	<b>0.01 0.02</b>	<b>0.005 0.010</b>	<b>0.001 0.002</b>
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

**Lampiran 10.** Bentuk latihan meraih bola



**Lampiran 11. Bentuk latihan lompat dan kecepatan**





## Lampiran 12. Test Lompat jauh

