

**PENGARUH LATIHAN SQUAT BERBEBAN BARBEL TERHADAP
HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS XI
JURUSAN
LISTRIK SMK NEGERI 5 PEKANBARU.**

Budi yanto¹ , Drs. Saripin, M. Kes, AIFO² , Drs.Khairul Asbar,MPd

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRACT

Issues raised in this study is: Is there a loaded barbell squat exercise influence on the results of the long jump at the Putra Class XI students of SMK Negeri 5 Department of Electrical Pekanbaru.

Method in this study using experimental methods, the population used is the Son of Class Xi Student Electrical Department SMK Negeri 5 Pekanbaru as many as 15 people, because the sample is less than 100 then the entire population is used as a sample. Methods of data processing using statistical calculations and to test the hypothesis using the t test, and also to determine the effect of exercise on outcomes Squat barbell loaded long jump.

This research is experimental research. The research was conducted at SMK Negeri 5 Pekanbaru. Data were collected through the beginning and end of the test Kick Accuracy Ball. Data were analyzed descriptively, then obtained the mean value of difference (d) of 0.402, and further testing of research hypotheses that have been proposed in accordance problem is: "there is a loaded barbell squat exercise influence (X) with the result that significant long jump (Y) . Based on t test analysis produces tcount ttable 5.58 and 2.160. Means $t > t$ table. It can be concluded that H_0 is rejected and H_a accepted.

The analysis showed that there were significant effects laden barbell squat exercise for long jump results Men In class XI students of SMK Negeri 5 Department of Electrical Pekanbaru. With the application of the principles laden barbell squat exercise can effectively improve the long jump Khasil Son In Class XI students of SMK Negeri 5 Department of Electrical Pekanbaru.

Keywords: Exercise Barbell Squat burden, Long Jump Results

1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905120937,Alamat; JlnHarapan 1.Rumbai.(081364043129

2 .Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081276250002)

3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085364519079)

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT* BERBEBAN BARBEL TERHADAP
HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS XI
JURUSAN
LISTRIK SMK NEGERI 5 PEKANBARU.**

Budi yanto¹ , Drs. Saripin, M. Kes, AIFO² , Drs.Khairul Asbar,MPd

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS

KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu: Apakah ada pengaruh latihan *Squat* berbeban barbel terhadap hasil lompat jauh pada siswa Putra Kelas XI Jurusan Listrik SMK Negeri 5 Pekanbaru.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, populasi yang digunakan adalah Siswa Putra Kelas Xi Jurusan Listrik SMK Negeri 5 Pekanbaru sebanyak 15 orang, karena sampel kurang dari 100 orang maka seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Metode pengolahan data menggunakan perhitungan-perhitungan statistik dan untuk menguji hipotesis menggunakan uji t, selain itu juga untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat* berbeban barbel terhadap hasil lompat jauh.

Penelitian ini adalah Penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 5 Pekanbaru. Data penelitian dikumpulkan melalui tes awal dan akhir Ketepatan Menendang Bola. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka didapatkan mean nilai beda (d) sebesar 0,402, dan selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Squat* berbeban barbel (X) yang signifikan dengan hasil lompat jauh (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,58 dan t_{tabel} sebesar 2,160. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Squat* berbeban barbel terhadap hasil lompat jauh Pada Siswa Putra kelas XI Jurusan Listrik SMK Negeri 5 Pekanbaru. Dengan penerapan prinsip-prinsip latihan *Squat* berbeban barbel dengan efektif dapat meningkatkan Khasil lompat jauh Pada Siswa Putra Kelas XI Jurusan Listrik SMK Negeri 5 Pekanbaru.

Kata Kunci : Latihan *Squat* Berbeban Barbel, Hasil Lompat Jauh

- 1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905120937,Alamat; JlnHarapan 1.Rumbai.(081364043129
- 2 .Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081276250002)
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085364519079)

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Bab VII pasal 22 yang berbunyi :

“ Pemerintah melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui penetapan kebijakan, penataran, pelatihan, kordinasi, konsultasi, komunikasi, penyuluhan, pembimbingan, pemasyarakatan, perintisan, penelitian, uji coba kompetisi, bantuan, pemudahan perizinan dan pengawasan” (UUD RI,2005).

Hal ini juga diungkapkan dalam rumusan GBHN tahun 1999 – 2004 Bab IV tentang arah kebijaksanaan Pembangunan Bidang Olahraga, Nomor 4 tentang Pemuda dan Olahraga : 32 yang berbunyi, sebagai berikut :

- a. Menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat.
- b. Meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan komprehensif melalui lembaga-lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan dibawah koordinasi masing-masing organisasi olahraga termasuk organisasi peyandang cacat bersama-sama dengan masyarakat demi tercapainya sasaran prestasi yang membangggakan di tingkat internasional.

Berdasarkan kutipan diatas ¹ bahwa pembangunan dalam bidang olahraga merupakan aspek yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan pembangunan kehidupan lainnya. Hal ini disadari bahwa tujuan pengembangan dan pembangunan di Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan keolahragaan.

Sebagaimana yang dikemukakan sajoto (1995:1) tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga ada empat, pertama untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan, kedua untuk tujuan pendidikan kegiatan yang dilakukan adalah formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu, ketiga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain-lain, sedangkan keempat untuk prestasi, dalam hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai untuk menggarap “manusia” sebagai objek yang akan diolah prestasinya, agar lebih baik ditinjau secara lebih mendalam dan lebih terperinci.

Berdasarkan kenyataan, khususnya selama penulis menjadi seorang mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau menemukan masalah dalam hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI jurusan listrik SMK N 5 Pekanbaru, yaitu : kurangnya Hasil Lompat Jauh, Dalam lompat jauh diperlukan stamina yang kuat, kekuatan otot-otot kaki dan juga keterampilan baik pada saat melompat, melayang, ataupun pada saat mendarat. Lompat adalah suatu gerakan

mengangkat tubuh dari suatu titik ketitik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2004 : 65).

Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lainnya. (Muhajir, 2007 : 57).

Latihan *Squat* berbeban Barbel (*Barbell Squat*) berguna untuk melatih paha bagian depan dan belakang serta punggung belakang (Marza Yudha,2006:41). Latihan ini merupakan suatu yang bagus untuk memperkuat ligamen lutut, tetapi hindari penempatan ketegangan yang tak perlu dengan melakukan bouncing keluar dari posisi squat yang rendah. (Sajoto, 1988:72).

Otot yang dilatih dalam *Barbell Squat* adalah *Quadriceps*, *Glutamus Maximus*, *Hamstring*, *Erector Spinae*. Latihan *Squat* terbagi menjadi tiga bagian yaitu *Barbell Squat*, *Front Squath*, dan *Hack Squat* (Sajoto, 1988:73).

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian yang berjudul “ **Pengaruh Latihan *Squat* Berbeban Barbel Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas XI Jurusan Listrik SMK N 5 Pekanbaru**”.

B. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang seberapa besarnya pengaruh latihan SQUAT BERBEBAN BARBEL terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X1 jurusan listrik SMK NEGERI 5 Pekanbaru sehingga dalam penelitian ini akan digunakan metode penelitian eksperimen.

Populasi dan Sampel

Seluruh populasi dalam penelitian ini adalah siswa pada kelas X1 jurusan listrik SMK NEGERI 5 Pekanbaru, yang berjumlah 15 orang. Yang menjadi sampel penelitian ini adalah seluruh siswa putra jurusan listrik kelas X1 SMK NEGERI 5 Pekanbaru. Pada penelitian ini teknik pengambilan sample yang akan digunakan adalah Sampling Jenuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2008 : 124).

Intrumen Penelitian

Tujuan : untuk mengukur hasil lompatan.

Peralatan

Cangkul, stopwact, meteran, peluit, alat tulis

Prosedur Penelitian

Melakukan tes awal (pretest) yaitu dengan cara mengukur hasil lompat jauh. pelaksanaan tes ini adalah pertama. Testi melakukan awalan lari dengan cepat kearah tempat tumpuan dan saat kaki tumpu menginjak tempat bertumpu tolakan kedepan atas. lentingkan badan lalu mendarat ditempat tempat pendaratan. cara

penilaian tes ini dengan cara hasil ukuran jarak lompatan yang diraih testi dan nilai yang diperoleh testi adalah selisish yang terbanyak antara lompatan dari ketiga lompatan yang dilakukan.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan test lompat jauh maka di dapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pretest* pada tabel sebagai berikut: skor tertinggi adalah 4,41 skor terendah 3,43 dengan mean 3,94 standar deviasi 0,34 dan varian 0,12

Tabel 1. Analisis Hasil *Pre Test* lompat jauh

Statistik	Pretest
Sample	15
Mean(rata-rata)	3,94
Std.deviation	0,34
Variance	0.12
Minimum	3,43
Maximum	4,41
Sum	59,1

Setelah dilakukan tes lompat jauh sesudah dilaksanakan latihan squat berbeban barbel maka didapat data akhir dengan perincian hasil *post-test* lompat jauh: skor tertinggi adalah 4,80 skor terendah 3,50 mean 4,342, standar deviasi 0,14, dan varian 0,17.

Tabel 2. Analisis hasil *post-test* lompat jauh

Statistik	Post test
Sample	15
Mean(rata-rata)	4,342
Std.deviation	0,14
Varians	0,17
Minimum	3,50
Maximum	4,80
Sum	65,14

Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil Test lompat jauh

Variabel	Lhitung	Ltabel
Hasil pretes lompat jauh	0,147	0,234

Hasil postes lompat jauh	0,1926	0,234
--------------------------	--------	-------

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pretes lompat jauh setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,147 dan Ltabel sebesar 0,234 Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes lompat jauh adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil postes lompat jauh menghasilkan Lhitung post test 0,1926 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,234.dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil lompat jauh adalah berdistribusi normal.

Analisis uji t

1	$\sum D$	6,04
2	N	15
3	Rata D	0,402
4	Sd	0,28
5	Thitung	3,87
6	Ttabel	5,58

Cari standart *t* hitung:

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}} \\
 &= \frac{0,402}{0,28 / 3,87} \\
 &= \frac{0,402}{0,072} \\
 &= \mathbf{5,58}
 \end{aligned}$$

D. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapat mean nilai beda(d) sebesar -6,04 dan menghasilkan t_{hitung} 5,58 dan t_{tabel} 2,160. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan Squat berbeban barbel selama 16 kali latihan,peningkatannya mempunyai pengaruh yang berarti terhadap hasil lompat jauh. Pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%. Dapat disimpulkan bahwa latihan Squat berbeban barbel berpengaruh terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh pada siswa putra kelas x1 jurusan listrik SMK NEGERI 5 PEKANBARU

SARAN

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan menggiring bola adalah:

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

Kepada para pelatih agar dapat menerapkan latihan adu cepat menggiring bola untuk peningkatan kecepatan menggiring bola.

Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.

Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik untuk sekolah*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Djumidar Mohammad, 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Freed Mc Mane, 2000. *Dasar-dasar Atletik*. Bandung : Angkasa
- Harsono, 2001. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : UNS Press
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli dkk. 2004. *Manusia dan Olahraga*. IKIP Bandung.
- Menegpora, 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta.
- Muhajir, 2011. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung
- Muklis, 2007. *Olahraga kegemaranku atletik*. Jakarta. Intan Pariwara.
- Nazir, Mohammad. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Nossek, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga lagos PAN African Press LTD. Lagos
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani.
- Saifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi*. Jakarta. 1997. Buku Kedokteran.
- Sajoto, Muhammad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Priza.
- Suherman, dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK*, Direktorat jendral olahraga, Jakarta pusat.
- Tudor, Bompa O. 2004. *Kemampuan-kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya*. York University Toronto : Ontario Canada.
- Yudha, Maza. 2006. *Fitness*. Jakarta : Penebar Swadaya.