

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses latihan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dalam memberikan peningkatan kemampuan atlet mencapai prestasi puncak. seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) "...sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin". Masih menurut Harsono (2004:7)

Training adalah suatu proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antara lain motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman-pengalaman bertanding, dsb

Mengacu pada pendapat di atas bahwa dalam upaya meningkatkan prestasi atlet banyak faktor yang harus diperhatikan seperti tersedianya SDM yang mumpuni, motivasi dan ambisi atlet, sarana dan prasarana yang memadai serta dana yang mencukupi. Dalam perjalanan proses pelatihan banyak kendala yang di hadapi para pelatih diantaranya adalah kurang memadainya sarana dan prasarana serta minimnya dana yang ada. Walaupun demikian pelatih dituntut untuk meningkatkan prestasi atlet semaksimal mungkin, oleh karenanya pelatih harus memiliki kreatifitas yang tinggi untuk mengatasi hal tersebut. Sehingga sarana dan prasarana serta dana yang minim bukan lah kendala yang tidak bisa diatasi. Pelatih yang kreatif harus memiliki keahlian dalam memilih metode dan bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet (individu) seperti dikatakan Harsono (1988:113) "...bahwa training memang harus direncanakan dan

disesuaikan bagi setiap individu agar dengan demikian latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (the best result) bagi individu tersebut”.

Mengacu pada pendapat tersebut untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pelatih dapat memilih bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan cabang olahraga yang akan diltekuni oleh atlet. Lompat jauh adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai terutama daya ledak otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk latihan yang digunakan. *Plyometrik* adalah bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot dan memperkembang pada suatu kelompok otot tertentu seperti yang dikemukakan oleh Harsosno (2001:41)

Cara yang paling baik untuk memperkembang power maksimal pada suatu kelompok otot tertentu adalah dengan meregangkan (memperpanjang) terlebih dahulu otot-otot. tersebut. (kontraksi eksentrik) sebelum mengkontraksi) memendekkan otot-otot itu secara eksplosif (kontraksi konsentrik). Dengan terlebih dahulu kmenggerakkan otot tersebut ke arah yang berlawanan, maka kita akan dapat mengerahkan lebih banyak tenaga konsentrik (concentric energy) pada kelompok otot tersebut.

Mengacu pada pendapat tersebut diatas . Latihan plyometrik sesuai dan tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai adalah faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh gaya jongkok. Beragam bentuk latihan *plyometrik* yang baik untuk latihan kekuatan otot tungkai. diantaranya, squat jump, lompat boks, squat jump dengan lutut ke dada, melompat dengan satu kaki meraih bola diatas, berjingkat, naik turun bangku, naik turun tangga dan lompat katak.

Pada atlet PASI Kabupaten Serang dalam latihan meningkatkan power tungkai belum menggunakan *plyometrik* yang tepat untuk meningkatkan daya ledak power tungkai. Dalam memilih bentuk latihan plyometriknya hanya dengan lompat katak. Lompat katak adalah melompat dengan kedua kaki mengangkat bersama-sama, dan mendarat pada kaki yang sama .

Lompat ini tidak sesuai dengan karakteristik lompat jauh yang bertumpu pada satu kaki. Dalam lompat katak menolak menggunakan dua kaki, sedangkan dalam lompat jauh menolak dengan satu dengan kata lain lompat katak tidak sesuai dengan jenis lompat yang dikembangkan karena dalam melakukannya dengan dua kaki. Sementara untuk pendaratan masih sesuai yaitu dengan menggunakan dua kaki. Berikut ini adalah gambaran hasil lompat jauh atlet Kabupaten Serang dalam event Pekan Olahraga Kabupaten (P PORKAB ORKAB) Serang.

Tabel 1.1
Data Hasil Prestasi Lompat Jauh Atlet PASI Kabupaten pada Serang,

NO	TAHUN	NAMA	PRESTASI	KET.
1	2003	Jumadi	5,61 meter	
2	2005	Saepul anwar	5.59 meter	Menurun
3	2007	Darto	5.58 meter	Menurun
4	2009	Fahri	5.56 meter	Menurun

Keterangan :

Sumber data dari Koni Kabupaten Serang.

Mengkaji dari data prestasi atlet Kabupaten Serang dalam beberapa event yang dilaksanakan setiap dua tahun sekali ini menggambarkan atlet Kabupaten Serang selalu menurun Hasil lompatannya. Mengacu pada sumber data tersebut, peneliti ingin merubah bentuk latihan untuk meningkatkan power tungkai dengan

menggunakan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola diatas dan latihan berjingkat. Melompat dengan satu kaki adalah merupakan bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik lompat jauh yang sama-sama pada saat menolak (take of) menggunakan satu kaki dan latihan ini merupakan latihan yang mendukung dalam meningkatkan hasil lompat jauh seperti dikemukakan oleh Edi Karsono (2006:45) “untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok, ada beberapa latihan pendukung yang dapat dilakukan. a) latihan pendukung I: melompat tanpa awalan b). latihan pendukung II: meraih bola yang di gantung” selain gerakan melompat meraih bola di atas ada gerakan yang sejenis yang dapat meningkatkan daya ledak otot power tungkai, seperti yang dikatakan Haryati dkk (2006:9) “gerakan melompat meraih bendera”. Sedangkan latihan berjingkat bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak power tungkai . Seperti yang dikatakan Dikdik dkk (2009:60) “ berjingkat-jingkat menghasilkan beban yang lebih tinggi dari pada meloncat-loncat “ mengacu pada pendapat tersebut bahwa berjingkat adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Depdiknas (2003:8) “Berjingkat-jingkat menghasilkan beban yang lebih tinggi dari pada meloncat-loncat. Selalu bergantian kiri dan kanan cdengan tiap pengulangan”.

Selain memerlukan latihan yang khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai nomor lompat jauh memerlukan juga faktor lain yang sangat penting yaitu kondisi fisik dan teknik yang memadai seperti yang dkemukakan oleh Hendrayana (2007:33):

Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal, diperlukan kondisi fisik dan teknik yang memadai. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh. Sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan sangat bergantung pada kemampuan tekniknya. Apabila kecepatan lari awalan dan kekuatan yang baik, maka hasil lompatannya pun akan baik.

Disamping memiliki kondisi fisik diperlukan juga teknik yang memadai, karena lompat jauh ditentukan oleh awalan, tolakan, melayang dan pendaratan. Seperti dikatakan oleh Ballesteros (1976) yang dialihbahasakan oleh Hendrayana (2007:3.3) mengemukakan bahwa: "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Kedua gaya menentukan parabola titik gravitasi".

Sedangkan Gilang (2007:39) mengatakan bahwa:

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan kordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping itu, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, luwes, dan lancar.

Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.

Menurut Gilang (2007:39)

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya"

Sedangkan (Syarifuddin (1992 : 90) mengemukakan bahwa:

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Karena lompat jauh termasuk nomor lompat yang diperlombakan, maka diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi. Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh. Selain si pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur: awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan satu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Karsono (2007:43) mengemukakan “Dalam nomor lompat jauh, ada beberapa gaya yang dapat dilakukan, yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung”. Sedangkan Herdiana (2004:35) mengemukakan:

Beberapa gaya dalam lompat jauh adalah sebagai berikut: a) Gaya jongkok (sikap tubuh saat melayang posisinya jongkok) atau disebut gaya”tuck”, b) gaya lenting (sikap tubuh saat meleyang dilentingkan) atau disebut gaya”Hang style”, c) jalan di udara (sikap tubuh saat melayang berjalan di udara) atau disebut gaya “walking in the air.

Sedangkan Soegito dkk (1994:143) mengatakan:

Ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara)”.

Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai

prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Unsur tersebut menurut Sajoto (1988:15) diantaranya adalah: “1) unsur fisik yang lebih populer dengan kondisi fisik, 2) unsur teknik, 3) unsur mental, 4) unsur kematangan juara”. Dari keempat unsur tersebut, ialah satu unsur yang merupakan faktor utama yaitu kondisi fisik. Pendapat dari Depdiknas (2000:101) Bahwa “Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental”. Menurut Harsono (2001:4) kondisi fisik adalah “Kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat”. Masih menurut Harsono (1988:153) kondisi fisik adalah “Kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”. Sedangkan Kondisi fisik menurut Sajoto (1988:16):

Adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Komponen yang dimaksud menurut Sajoto (1988:16) adalah sebagai berikut : 1. Kekuatan; 2. Daya tahan; 3. Daya ledak; 4. Kecepatan; 5. Daya lentur; 6. Kelincahan; 7. Koordinasi; 8. Keseimbangan; 9. Ketepatan dan 10. Reaksi.

Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut Menurut Sajoto, (1988:12).

Komponen yang sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan pada lompat jauh adalah kekuatan otot tungkai yang meliputi : kecepatan yaitu pada awalan dan kekuatan yaitu pada tolakan. Perpaduan antara kecepatan dan kekuatan dinamakan *power* atau daya otot.

Usaha untuk meningkatkan *power* dibutuhkan latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet, sebab atlet dari masing-masing cabang baik dari cabang yang sama dan bahkan dari cabang yang berbeda yang memiliki kemampuan yang berlainan. Dengan demikian perlu dicari bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan *power* ototnya terutama pada kemampuan melompat adalah kekuatan otot-otot pada tungkai. Menurut Sajoto (1988:17):

Salah satu unsur kondisi fisik yaitu latihan *power* atau daya ledak. Sedangkan latihan yang dapat meningkatkan *explosif power* (kekuatan daya ledak) antara lain adalah : 1) Melompat memantul jauh ke depan atas (*bounds*), 2) Loncat-loncat vertikal (*hops*), 3) Melompat (*jump*), 4) Lompat berjingkat (*leaps*), 5) melompat dengan satu kaki meraih bola di atas (*jump ball with one foot above reach*)

Dengan adanya berbagai macam bentuk-bentuk latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi.

Dalam penelitian ini dipilih dua jenis bentuk latihan yaitu melompat dengan satu kaki meraih bola di atas dan latihan berjingkat. Latihan ini pada intinya bertujuan untuk memacu dan merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi. Kedua bentuk latihan tersebut belum diketahui dengan pasti, mana yang lebih efektif dalam meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui bentuk latihan yang dapat memberikan pengaruh yang lebih baik, maka perlu dilakukan penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian eksperimen dengan judul : Peningkatan hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Latihan Melompat Dengan Satu Kaki Meraih Bola Di Atas Dan Latihan Berjingkat.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah latihan melompat dengan satu kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh pada Atlet PASI Kabupaten Serang ?
2. Apakah latihan berjingkat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh pada Atlet PASI Kabupaten Serang ?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan melalui latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas dan latihan berjingkat terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada Atlet PASI Kabupaten Serang ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Untuk mengkaji tingkat pengaruh latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok terhadap atlet PASI Kabupaten Serang.
2. Untuk mengkaji tingkat pengaruh latihan berjingkat terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok terhadap atlet PASI Kabupaten Serang.

3. Untuk mengkaji tingkat perbedaan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui melompat dengan satu kaki meraih bola di atas dan latihan berjingkat terhadap atlet PASI Kabupaten Serang.

D. Asumsi

Melompat dengan satu kaki meraih bola di atas dan berjingkat adalah merupakan *pliometrik* untuk meningkatkan power tungkai, karena melompat dengan satu kaki meraih bola di atas dan berjingkat memerlukan kontraksi eksplosif, dimana gerakan ini baik untuk memperkembang power maksimal pada otot tungkai, yaitu dengan terlebih dahulu menggerakkan otot tersebut ke arah berlawanan, maka akan dapat mengerahkan lebih banyak tenaga konsentrik (*concentric energy*) pada kelompok otot tungkai. Lompat jauh adalah olahraga yang memerlukan daya ledak otot tungkai. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) seperti yang dikatakan Karsono (2006:43) “lompat jauh merupakan olahraga melompat diatas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya”. <http://ms.wikipedia.org/wiki/Lompatjauh> diakses tanggal 21-10-2010 “Lompat jauh adalah sejenis acara olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh yang boleh dari tempat yang dituju.” Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh. Selain si pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat

melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur: awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Dipengaruhi juga oleh kecepatan lari awalan, kekuatan tungkai tumpu, koordinasi sewaktu melayang di udara dan mendarat. Lompat jauh sangat dipengaruhi oleh Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya

Selain memerlukan latihan yang khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai nomor lompat jauh memerlukan juga faktor lain yang sangat penting yaitu kondisi fisik dan teknik yang memadai seperti yang dikemukakan oleh Hendrayana (2007:33):

Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal, diperlukan kondisi fisik dan teknik yang memadai. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh. Sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan sangat bergantung pada kemampuan tekniknya. Apabila kecepatan lari awalan dan kekuatan yang baik, maka hasil lompatannya pun akan baik.

Sedangkan Gilang (2007:39) mengatakan bahwa:

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping itu, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, luwes, dan lancar.

Sedangkan Sajoto (1995:9) menyatakan bahwa: “Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Menurut Harsono (1988:216) “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau

kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan disini adalah kecepatan lari dalam lompat jauh gaya jongkok yang mana kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari langkah yang dilakukan secara cepat dan tepat. Secara cepat maksudnya setelah lari awalan lompat jauh itu untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh, secara tepat maksudnya setelah lari awalan dengan kecepatan tadi diupayakan kaki tumpu dapat jatuh dibalok tumpuan.

Kekuatan merupakan unsur yang penting dan perlu mendapatkan perhatian khususnya dalam melaksanakan program latihan. Latihan kekuatan mendapat porsi lebih banyak dibandingkan unsur yang lainnya. Menurut Sajoto (1995:8) “Kekuatan adalah dasar yang paling penting dalam melatih ketrampilan gerak”. Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Jadi kekuatan merupakan otot dalam menahan beban dari kerja dalam waktu tertentu secara maksimal. Dalam lompat jauh unsur kekuatan sangatlah penting untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang tinggi.

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang cepat. Untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga lompat pada saat melakukan tolakan pada papan tolak setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertical sehingga memperjauh hasil lompatan. Untuk

meningkatkan Kecepatan, Kekuatan dan Daya ledak dapat dilakukan dengan melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas dan latihan berjingkat.

E. Hipotesis

1. Latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh pada Atlet PASI Kabupaten Serang.
2. Latihan berjingkat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh pada Atlet PASI Kabupaten Serang
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas dan latihan berjingkat terhadap peningkatan hasil lompat jauh pada Atlet PASI Kabupaten Serang.

F. Metode Penelitian

Penelitian ini melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan Quasi Eksperimen. Pemilihan Quasi Eksperimen ini adalah Suatu situasi yang dijadikan sebagai eksperimen walaupun situasi tersebut tidak dirancang secara keseluruhan, variabel independen tidak boleh dimanipulasi oleh peneliti, kelompok penanganan dan kontrol. Kuasi eksperimen: menggambarkan bahwa kekurangan yang ada pada setiap kontrol berpengaruh kepada percobaan (penelitian) yang sesungguhnya. Suatu penelitian telah diterapkan namun seluruh variabel ekstra yang ada di dalamnya tidak dikontrol. seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono

(2009:114) “Quasi Eksperimen adalah mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen”. Quasi eksperimen tidak sepuh mengontrol variabel yang mempengaruhinya. Kegiatan-kegiatan keseharian yang diluar penlitian mempengaruhi perlakuan tidak terkontrol.

Desain penelitian yaitu *The Matching Only Pretest-Postest Control Group*. Desain ini adalah dua kelompok yang dipilih secara random kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kedua kelompok setelah diberi perlakuan. Peneliti memilih *The Matching Only Pretest-Postest Control Group* karena memiliki kesamaan dalam melakukan penelitian, yaitu ada dua kelompok eksperimen dan masing-masing kelompok diberi perlakuan.

G. Lokasi, Jenis, dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian di laksanakan di Halaman Sekolah Dasar Negeri Serang 13 Kota Serang.

2. Jenis Penelitian Eksperimen

Jenis penelitian adalah eksperimen yaitu melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas dan latihan berjingkat.

3. Waktu penelitian

Penelitian ini mulai tanggal 14 Juni 2010 sampai dengan 30 Juli 2010. Penelitian ini diawali dengan *preetest* pada tanggal 13 Juni 2010 dan hari latihan mulai tanggal 14 Juni 2010 sampai dengan 30 Juli 2010. *Post test* dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2010. Penelitian ini dilaksanakan tiga

kali seminggu tiap hari Senin, Rabu dan Jumat. Dengan pelaksanaan tiap sore pukul 15.30-16.30 WIB.

H. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan subyek yang akan dijadikan penelitian. Menurut Sutrisno Hadi, (2000:220), “Populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:130), “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki suatu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik PASI Kabupaten Serang yang sedang melakukan pembinaan terhadap atlet-atlet muda potensial berjumlah 22 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian populasi yang mewakili dari populasi yang akan diteliti. Menurut Suharmi Arikunto (2006:131) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Masih menurut menurut Suharsimi Arikunto, (1998:104). “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Pendapat lain, Sutrisno Hadi (2000:221), menjelaskan bahwa: “Sampel adalah sebagian dari populasi yang diselidiki”.

Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1998:107) yaitu “untuk sekedar ancer-ancer apabila

subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Atletik PASI Kabupapten Serang, yang berjumlah 22 Atlet. Subyek yang diteliti sejumlah 22 orang atlet maka ditetapkan sebagai sampel semua karena jumlah sampel atau subyeknya kurang dari 100 orang. Oleh sebab itu dalam penentuan atau pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, yaitu mengikutkan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian.

