

ABSTRAK

PENGARUH PENINGKATAN LATIHAN LONCAT KATAK DAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG

Oleh

JODIEKA PERMADI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan loncat katak dan naik turun bangku terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bandar Lampung. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 36 siswa menggunakan teknik tes.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian “the randomized pre-test post-test the same subject design”. Sampel sebanyak 36 siswa yang dibagi dalam 2 kelompok. Teknik analisis data menggunakan Uji T.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa naik turun bangku dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh secara signifikan ($t_{hitung} 12,741 > t_{tabel} 2,145$) begitu pula loncat katak menunjukkan peningkatan secara signifikan ($t_{hitung} 10,861 > t_{tabel} 2,145$). Perbedaan pengaruh menunjukkan bahwa loncat katak lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh dibandingkan dengan naik turun bangku.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan loncat katak lebih berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bandar Lampung. Latihan loncat katak merupakan latihan yang mudah dan murah namun memberikan hasil yang optimal untuk peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Kata kunci : Latihan Loncat Katak, Naik Turun Bangku