

**Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya
Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan
Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan**

(Skripsi)

**Oleh
Erta Fikramullah**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 02 GUNUNG LABUHAN KECAMATAN GUNUNG LABUHAN KABUPATEN WAY KANAN

Oleh

Erta Fikramullah

Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan.

Metode Penelitian Yang Digunakan Adalah Metode Eksperimen. Metode Pengumpulan Data Berupa Kuantitatif. Sampel Yang Digunakan Adalah Siswa Kelas VIII SMPN 02 Gunung Labuhan Sebanyak 28 Siswa.

Berdasarkan Hasil Penelitian Dan Kegiatan Selama Penelitian Pada Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan, Sebelum Diberikan Perlakuan Penulis Melakukan Tes Awal. setelah itu memberikan perlakuan dan melaksanakan tes akhir yang menyatakan bahwa Ho Ditolak., Artinya Ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten way Kanan.

Kata Kunci : lompat jauh gaya jongkok, naik turun bangku.

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 02 GUNUNG LABUHAN KECAMATAN GUNUNG
LABUHAN KABUPATEN WAY KANAN**

Oleh

ERTA FIKRAMULLAH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

Judul Skripsi

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKUN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 02 GUNUNG LABUHAN KECAMATAN GUNUNG LABUHAN KABUPATEN WAY KANAN

Nama Mahasiswa

Erta Fikramullah

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213051010

Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan

Ilmu Pendidikan

Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing I

Drs. Suranto, M.Kes.

NIP. 19550929 1984 1 001

Pembimbing II

Drs. Ade Jubaedri, M.Pd.

NIP. 19581210 198712 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.

NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. **Tim Penguji**

Penguji

Drs. Suranto, M.Kes.



Sekretaris

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



Penguji

Bukan Pembimbing : Dr. Marta Dinata, M.Pd.



2. **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.

NIP. 19590722 198603 / 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 09 Agustus 2016

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Erta Fikramullah

NPM : 1213051010

Tempat tanggal lahir : Way Kanan, 09 oktober 1994

Alamat : Banjar Mulya , Kec. Baradatu Kab.
Way Kanan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan”** adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 1 april – 31 mei 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, Juni 2016

Penulis



Erta Fikramullah

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Erta Fikramullah, dilahirkan di way kanan pada tanggal -09 oktober 1994 sebagai anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Sukirman dan Ibu Ermi Yanti. Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain:

Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 3 Baradatu Way Kanan dan selesai pada tahun 2006.

Kemudian masuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Baradatu pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2009. Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Kota Metro pada tahun 2009 dan selesai pada tahun 2012.

Pada tahun 2012, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Pada tahun 2015 peneliti melaksanakan KKN dan PPL di SD Negeri 1 Kembahang Lampung Barat.

Sebelum aktif dalam pengerjaan skripsi penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Kependidikan Terintegrasi (KKN KT) selama 53 hari di desa Kembahang kecamatan Batu Brak Lampung Barat, semasa KKN KT penulis juga melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SD Negeri 1 Kembahang Lampung Barat.

Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

"GURU TERBAIK ADALAH PENGALAMAN"

(Penulis)

"Kegagalan harusnya menjadi batu loncatan bagi kita, karna bola yang jatuh dengan keras akan memantul lebih tinggi"
(Lusia Natalia Winarsih)

"Yakinlah ada sesuatu yang menantimu selepas banyak kesabaran yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa pedihnya rasa sakit"
(Lusia Natalia Winarsih)

"saat aku tidak bisa melakukan apa-apa, tetapi aku memiliki orang lain yang bisa membantuku"
(monkey D. Luffy "tokoh anime")

hiduplah dengan jalan pikiranmu sendiri
(monkey D. Luffy "tokoh Anime")

"sesungguhnya dibalik kesusahan itu ada kemudahan"
(surah al-insyrah)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah penulis ucapakan kepada ALLAH SWT, atas semua anugerah yang telah diberikan kepadaku, karya tulis sederhana ini ku persembahkan kepada: papaku Sukirman dan mama Ermi Yanti yang penulis sayangi, yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada penulis serta kasih sayang dan kesabaran.

Untuk ayunda ericca elvera dan Eko heri Pranoto, dan keluarga besar yang selalu ku sayangi dan ku banggakan.

Untuk sahabat hidupku yang telah memberikan banyak pelajaran tentang arti perjuangan, pengorbanan dan kedewasaan, serta seluruh keluarga besar, Tetangga, sahabat dan teman-teman yang telah membantu & mendoakan, selalu mengharapkan hal yang terbaik untukku.

Para guru dan dosen yang telah membimbingku dan mengajariku akan arti kehidupan

Almamater –ku Tercinta FKIP UNILA,

Tempat yang telah mendewasakan penulis

(Erta Fikramullah)

SANWACANA

Alhamdulillah penulis haturkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan”

” yang dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis.

Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. DR. Riswanti Rini, M.Si, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung.
3. Drs.Suranto, M.Kes, selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.

4. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku pembimbing II sebagai Ketua Program Studi Penjaskes dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
5. Dr. Marta Dinata, M.Pd, selaku Pembahas atas kesediaanya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
7. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.
8. Kepala SMP Negeri 02 Gunung Labuhan beserta dewan guru yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penelitian ini.
9. Kepada keluargaku tersayang. bapak Sukirman papa yang bijaksana dan tegas dalam mendidik penulis, ibu Ermiyanti mama yang selalu memberikan kasih sayang serta perhatian kepada anak nakal nya ini, kepada saudara/i kandungku tercinta Ericca Elvera, Amd.keb beserta suami tercintanya Brigpol. Eko Heri Pranoto dan adik tercinta Lega rareta, yang selalu memberi semangat dan motifasi kepada penulis, keluarga besar almarhum kakek Burhanudin dan kakek Rojali yang selalu menjadi motivatorku dalam setiap hal baik yang penulis kerjakan, serta menjadi penasihat terbaikku.
10. kepada keluarga besar RB (rumah bujang) yustiansyah, hambali adi kusuma, rio adi saputra, randya farshal, yodhika pratama, mituhu saputra, defry ramandha mifta, miftah lailana, dan segenap panitia. terimakasih atas semua

cerita yang pernah kita lalui kemarin, sekarang, dan esok. tetaplah menjadi keluarga seperjuangan sepenenderitaan ku, yang banyak memberikan pembelajaran dan pengalaman penulis.

11. Kepada keluarga besar angkatan 2012, teman – teman semua yang selalu menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi.
12. Kepada teman seperjuanganku yang selalu memberiku semangat dan motivasi yang tidak hentinya si cantik **Lusia Natalia Winarsih**.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, Juni 2016

Penulis

Erta Fikramullah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL	iii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
SANWACANA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA FIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Pengertian Atletik.....	6
B. Lompat jauh.....	7
C. Tehnik Lommpat Jauh.....	9
D. Prinsip-Prinsip Latihan.....	15
E. Latihan Naik Turun bangku.....	17
F. Karakteristik anak usia 13-15	18
G. Kerangka Berfikir.	19
H. Hipotesis.....	20

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	20
B. Variabel Penelitian	21
C. Tempat dan waktu penelitian	23
D. Populasi dan Sampel.....	23
E. tehnik dan Instrumen Penelitian	24
F. teknik analisis data.....	25

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	31
B. Uji Hipotesis	34
C. Pembahasan	37

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1 . Tabulasi Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	26
2. Tabel 2. Uji Normalitas Data Dengan <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	29
3. Tabel.Paired Samples Test.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Urutan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	6
2. Gambar Cara melakukan gerakan tumpuan (<i>takeoff</i>).....	9
3. Gambar Sikap Badan Pada Saat Di Udara	10
4. Gambar Latihan Naik Turun Bangku	13
5. Gambar Bagan Kerangka Berpikir	15
6. gambar Perbandingan Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir	27
7. Perbedaan Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian Tes Awal	37
2. Data Hasil Penelitian Tes Akhir.....	38
3. Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir	39
4. Uji Normalitas Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	40
5. Perhitungan Uji T.....	41
6. Tabel Uji T.....	42
7. Dokumentasi Penelitian.....	43
8. Surat Ijin Penelitian.....	
9. Surat Balasan Penelitian	
10. Surat Pengajuan Judul Penelitian.....	

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan Jasmani dilaksanakan sejak usia dini melalui pendidikan jasmani di sekolah dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang tinggi.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), membantu siswa memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerak secara aman, efisien, dan efektif sehingga menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Guna mencapai manfaat yang hendak dicapai dalam pendidikan jasmani maka diajarkan berbagai materi belajar sehingga siswa melakukan gerak secara aman, efisien, dan efektif . Materi pokok Pendidikan Jasmani diklasifikasikan menjadi enam aspek, yaitu : teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan;

uji diri/ senam; aktivitas ritmik; aquatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*out door*).

Salah satu materi pokok yang dipelajari di sekolah Menengah Pertama, khususnya kelas VIII adalah aspek keterampilan permainan dan olahraga termasuk di antaranya mempraktikkan gerak dasar atletik berdasarkan konsep gerak yang benar serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Ini berarti siswa harus mampu mempraktikkan gerak dasar salah satu nomor atletik.

Atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Nomor-nomor pada atletik tersebut memerlukan keterampilan gerak dasar yang benar sehingga gaya yang digunakan dapat dilakukan secara efisien dan efektif. Demikian halnya pada nomor lompat, baik lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, ataupun lompat tinggi galah diperlukan teknik yang benar dan keserasian antara gerakan awalan, menolak, melayang, dan pendaratan.

Cabang atletik salah satunya lompat jauh, masuk dalam kurikulum pendidikan sebagai olahraga yang wajib diajarkan. Keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dan mengangkat kaki ke atas depan sambil melayang di udara melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh memiliki tiga gaya, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara. Dari masing –masing gaya lompat jauh tersebut memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Gaya jongkok dalam lompat jauh merupakan gaya saat badan di udara yang memiliki

tingkat kesulitan paling rendah, sehingga memudahkan siswa untuk mengetahui, mempelajari dan mempraktikkan gerak dasar lompat jauh dengan baik dan benar.

Untuk dapat mempraktikkan lompat jauh dengan gaya yang baik dan benar maka diperlukan kecepatan (*speed*), kekuatan (*stenght*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), dan ketepatan (*acuration*) dalam upaya untuk memperoleh jarak lompatan sejauh-jauhnya. Salah satu unsur kondisi fisik yaitu latihan *power* atau daya ledak. Sedangkan latihan yang dapat meningkatkan *explosive power* (kekuatan daya ledak) antara lain: 1) melompat memantul jauh ke depan atas (*bounds*), 2) loncat- loncat vertikal (*hops*), 3) melompat (*jump*), 4) lompat berjingkat (*leaps*). Loncat naik turun bangku merupakan bagian dalam latihan daya ledak otot tungkai (M. Sajoto, 1995: 17).

Kecepatan dan tenaga lompat adalah faktor dalam menentukan jarak lompatan. Untuk meningkatkan tenaga pada waktu melompat, diperlukan latihan memperkuat otot (Jess Jarver, 2008 : 24). Salah satu cara untuk melatih kekuatan otot yaitu dengan cara latihan naik turun bangku. Gerakakan naik turun bangku merupakan gerakan meloncat ke atas bangku dan turun kembali ke bawah dengan kedua tungkai bersama-sama.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul ” Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP

Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

- a. Masih lemahnya kekuatan otot tungkai siswa kelas VIII di SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan
- b. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung labuhan Kabupaten Way Kanan?
- c. Kemampuan lompat jauh disekolah tersebut masih kurang baik sehingga mempengaruhi prestasi belajar anak.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah di atas, dan mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu di adakan pembatasan masalah agar pemahaman lebih terfokus dan jelas. Maka penelitian di batasi pada “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung labuhan Kabupaten Way Kanan”

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung labuhan Kabupaten Way Kanan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung labuhan Kabupaten Way Kanan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

- a. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.
- b. Bagi sekolah, sebagai pedoman dalam penyusunan program dan pembelajaran atletik, khususnya untuk nomor lompat jauh gaya jongkok.
- c. Bagi pembaca, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka mengembangkan khasanah ilmu.

II. KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Atletik

Di dalam aktivitas dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, yaitu : atletik, renang, senam, sepak bola, bola basket, bola *volley*, tinju dan lain- lain. Antara cabang olahraga tersebut yang ada kaitannya dengan penelitian ini adalah atletik. Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah *Athlon* hingga saat ini masih sering digunakan seperti yang kita dengar kata *Pentathlon* atau *Decathlon*. *Pentathlon* memiliki makna panca lomba yakni perlombaan yang terdiri dari lima jenis lomba, sedangkan *Decathlon* adalah dasar lomba dengan perlombaan terdiri dari sepuluh jenis lomba (Adang Suherman, dkk. 2001: 1)

Istilah Atletik yang di gunakan di Indonesia pada saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu *Athletic* yang berarti cabang Olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Sementara di Amerika Serikat , *Athletic* berarti bertanding. Sedangkan Istilah untuk menyebut , Atletik di AS adalah *Track and Field*. Di Jerman istilah atletik diberi makna yang lebih luas lagi yaitu berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan termasuk cabang olahraga renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam, dan lain lain (Yudha M. Saputra, 2001: 1)

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat di kelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes” (Adrian R. Nugraha, 2009: 16). Pada perkembangannya, olahraga atletik menjadi cabang olahraga yang populer di seluruh dunia. Atletik merupakan olahraga yang dilombakan dalam kejuaraan terbesar di dunia yang terkenal dengan olimpiade. Bahkan pada saat olimpiade pertama kali diselenggarakan, atletik merupakan olahraga yang banyak dilombakan daripada cabang olahraga lainnya pada saat diselenggarakan olimpiade pertama kali. Hal tersebut yang menyebabkan olahraga atletik berkembang pesat diseluruh dunia. (Muklis, 2007: 1)

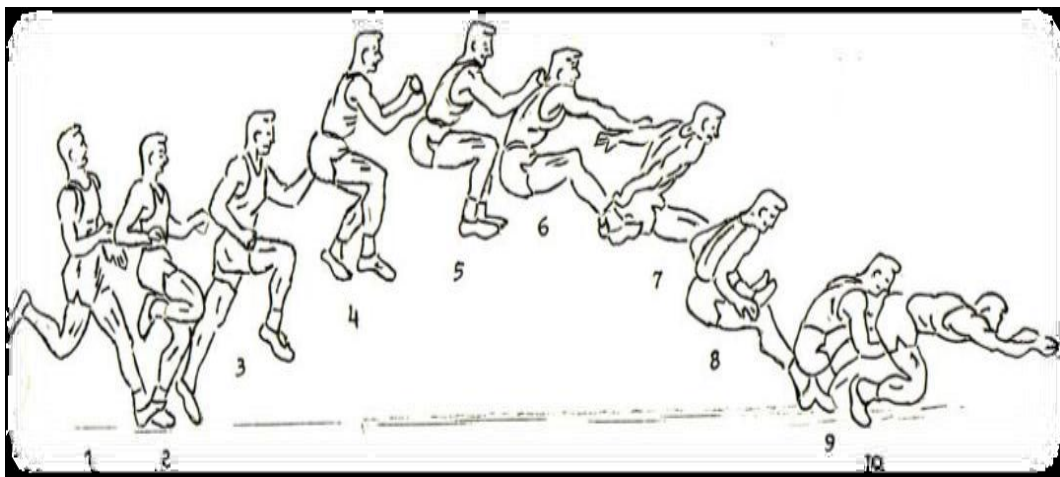
B. Lompat Jauh

Lompat jauh termasuk bagian nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jangkit. Menurut pendapat Adang Suherman, dkk (1992: 36) lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu tolakan ke depan sejauh mungkin.

Soedarminto, dkk (1993: 349) menyatakan bahwa unsur utama lompat jauh dengan awalan adalah lari awalan, bertolak, melayang di udara dan mendarat. Masing-masing bagian memiliki gaya gerakannya sendiri yang menyumbangkan pencapaian jarak lompatan. Namun syarat utamanya adalah pengembangan jarak daya. Daya ini dikembangkan dari latihan awalan

yang cepat dan lompatan ke atas yang kuat dari tolakan. Jadi pada hakekatnya lompat jauh adalah gerakan menolak satu kaki yang dipengaruhi oleh kecepatan horizontal dan vertical serta gaya tarik bumi untuk menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Dibawah ini gambar lompat jauh gaya jongkok dari tumpuan sampai mendarat.

Urutan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok :



Gambar 2.1
Sumber: (Mendikbud, 2014: 17)

C. Tehnik lompat jauh

Keseluruhan gerak lompat jauh dapat dibagi ke dalam awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat di bak pasir (Adang Suherman, dkk. 2001: 118). Salah satu gaya dari ketiga gaya tersebut yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok, karena gaya ini banyak dilakukan anak-anak sekolah karena gaya ini dianggap paling mudah untuk dipelajari.

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 36) secara teknik lompat jauh gaya jongkok ada empat unsur yang terdiri dari : awalan, tolakan, sikap badan di udara serta mendarat. Pada dasarnya keempat unsur tersebut di atas tidak dapat dipisahkan satu persatu, karena gerakannya adalah gerakan yang membentuk rangkaian gerakan lompat jauh yang tidak terputus. Tujuan utama dari seorang pelompat ketika akan melompat adalah adanya keinginan untuk melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya. Supaya dapat melakukan suatu lompatan yang diinginkan untuk meningkatkan hasil yang optimal maka terlebih dahulu harus memahami dan menguasai teknik gerakan dalam lompat jauh. Berikut ini akan diuraikan satu persatu teknik lompat jauh gaya jongkok yaitu:

a. Awalan

Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan berlari secepat cepatnya sebelum mencapai balok tumpuan. Untuk mencapai kecepatan maksimum biasanya dengan jarak antara 30 sampai 40 meter. Latihan kecepatan awalan dapat dilakukan dengan latihan latihan sprint 10 – 20 meter yang dilakukan dengan lberulang ulang. Panjang langkah, jumlah langkah, dan kecepatan berlari dalam mengambil awalan harus selalu sama. Menjelang tiga sampai empat langkah sebelum balok tumpuan, seorang pelompat harus dapat berkonsentrasi untuk dapat melakukan (Adang Suherman, 1992: 37).

Menurut Jess Jarver (2008: 25), untuk dapat melakukan lari awalan dengan baik, perlu memperhatikan dan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Jarak lari harus cukup panjang, sehingga memungkinkan peningkatan kecepatan sedemikian rupa sesuai dengan kebutuhan pada saat *take off*.
- 2) Dalam keadaan lari, atlet harus tetap mampu mengontrol posisi tubuhnya, sehingga dapat melakukan *take off* yang efektif.
- 3) Gerakan lari harus dilakukan secara konsisten dan seragam, sehingga atlet dapat mencapai titik *take off* dengan tepat.
- 4) Untuk seorang pemula, sebaiknya jarak lari cukup 20 – 25 meter saja, sedangkan untuk anak berpengalaman maka jarak lari tersebut dapat ditingkatkan hingga sejauh 30 – 45 meter tergantung pada kemampuan yang bersangkutan dalam penambah kecepatannya.
- 5) Pada penelitian ini siswa mempergunakan awalan dengan panjang antara 15-20 meter, sesuai dengan kemampuan usia anak menengah pertama (SMP).

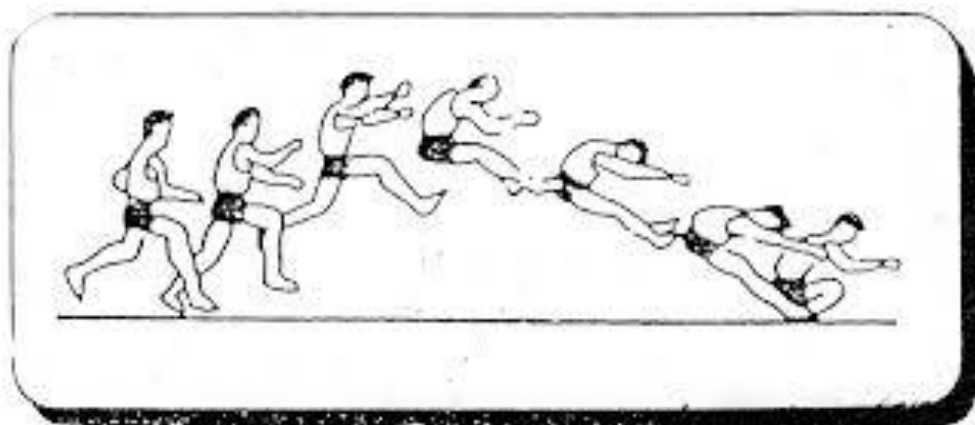
b. Tumpuan (*take off*)

Tahap tumpuan merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. (Jess Jarver, 2008: 26). Menurut Adang Suherman (1992: 37), mengatakan bahwa tumpuan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Ketepatan tumpuan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki (*explosive power*) kaki sangatlah menentukan pencapaian hasil lompatan. Oleh sebab itu, latihan ketepatan menumpu pada balok tumpu dapat dilakukan dengan

jumlah langkah sebanyak 5 hingga 7 langkah. Tumpuan dapat dilakukan dengan kaki kiri maupun kaki kanan tergantung dari kaki mana lebih kuat dan lebih dominan. Pada waktu menumpu badan condong kedepan, titik berat badan harus terletak agak kedepan. Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu, segera di ikuti dengan gerakan kaki ayunkan ke arah depan atas. Dengan sudut tolakan berkisar antara 40 – 50 derajat.

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan tujuan pelompat jauh melakukan tumpuan atau tolakan ini adalah mengubah gerak lari menjadi suatu lompatan dengan menggunakan kaki tumpu terkuat, pelompat harus mengerahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan sudut terbaik, yaitu 45° , untuk merubah arah gerakannya ia harus mempersiapkan tolakannya pada jarak tiga langkah terakhir. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah :

Cara melakukan gerakan tumpuan (*takeoff*)



Gambar 2.2
Sumber: Mendikbud, 2014: 18)

Menurut Jess Jarver (2008: 27) untuk dapat melakukan tumpuan atau tolakan dengan baik, perlu memperhatikan dan melakukan hal-hal sebagai berikut:

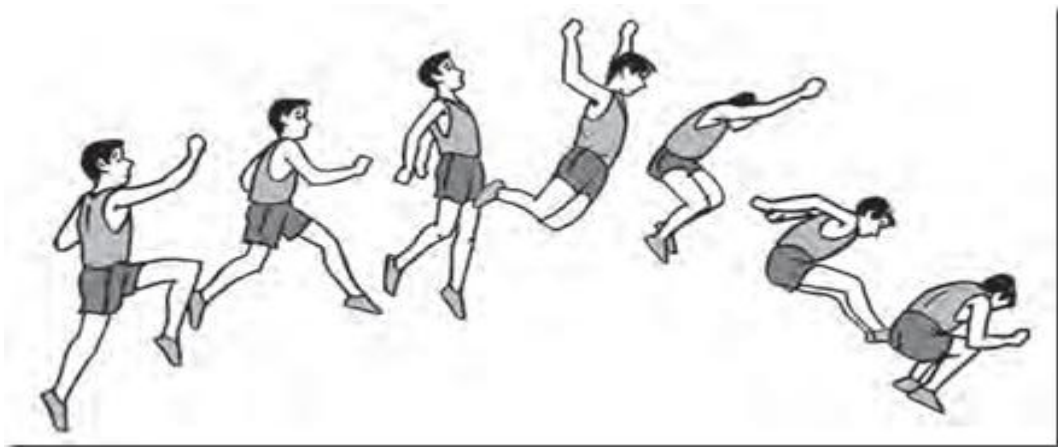
- 1) Supaya lompatan cukup jauh, usahakan untuk menekankan gerak pada lutut yang memimpin dan sesuaikan panjangnya langkah kedua terakhir sebelum melompat.
- 2) Hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah tumpuan.
- 3) Keterbatasan gerak kaki yang melakukan tumpuan dapat dihindarkan dengan cara memperpanjang langkah sewaktu tolakan.

c. Sikap badan di udara

Dalam teknik lompat jauh, setelah pelompat menumpu pada balok lompat maka dengan posisi badan condong ke depan terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Untuk mendapatkan tinggi dan jauhnya lompatan harus meluruskan kaki tumpu selurus lurus dan secepat cepatnya. Pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan rileks (tidak kaku) kemudian melakukan gerakan-gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) inilah biasanya yang disebut gaya lompatan dalam lompat jauh. Pada waktu di udara dalam sikap jongkok saat kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, kaki di ayunkan kedepan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas kemudian di ikuti kaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang kedua kaki sedikit di tekuk sehingga posisi badan dalam sikap jongkok. Keadaan ini supaya dapat di pertahankan sebelum melakukan

pendaratan. (Adang Suherman, 1992: 37). Gerakan sikap badan di udara atau gaya lompatan harus benar untuk menjaga keseimbangan badan dan meningkatkan pendaratan yang lebih baik. Kesalahan gerak di udara menyebabkan seorang atlet mendarat lebih awal. Untuk lebih jelas lihat gambar 2.3 yaitu sikap badan pada saat melayang di udara:

Sikap Badan Pada Saat Di Udara



Gambar 2.3

Sumber: (Mendikbud, 2014: 18)

Menurut Jess Jarver (2008: 29) untuk dapat melakukan melayang di udara dengan baik, perlu memperhatikan dan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Sekali pelompat melepaskan kakinya dari tanah, pusat gaya gerak tubuhnya akan bergerak dalam lintasan parabola.
- 2) Tidak ada suatu apapun yang dapat mempengaruhi atau mengubah kecepatan atau arah gerakan dari pusat gaya berat tubuh pelompat tadi. Tetapi ia dapat mengatur tungkainya sedemikian rupa, sehingga dapat menghirkan terjadinya rotasi.
- 3) Gerakan dari tungkai ini terutama ditujukan untuk mendapatkan posisi mendarat yang lebih efisien.

Menurut beberapa pendapat di atas bahwa melayang adalah pada saat pelompat memutuskan hubungan dengan papan, gerak seperti lintasan peluru dari kurva pusat gaya yang telah dilakukan tak bisa dirubah. Bagaimanapun gerakan di udara membantu pelompat mengatur keseimbangan dan menyiapkan posisi mendarat yang efektif.

d. Pendaratan

Pada waktu pendaratan pelompat harus menjulurkan kedua belah tangan sejauh jauhnya kemuka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya supaya tidak jatuh ke belakang. Untuk mencegahnya berat badan harus di bawa kedepan dengan cara membukukan badan lutut hampir merapat di bantu dengan cara menjulurkan tangan ke depan. Pada waktu pendaratan lutut di bengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan atas kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah (Adang Suherman, 1992: 38).

Menurut Jess Jarver (2008: 31) tahap mendarat merupakan tahap terakhir dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. Beberapa hal yang patut di perhatikan dalam melakukan pendaratan, pada cabang olahraga lompat jauh:

- 1) Tubuh bagian atas harus setegak mungkin dengan tungkai terjulur ke depan.
- 2) Tangan yang terletak di belakang tubuh sebelum mendarat, harus segera lempar ke muka begitu harus menyetuh pasir.
- 3) Gerakan segera dari tangan akan membantu tubuh untuk bertumpu diatas kaki.

- 4) Posisi mendarat yang efisien tergantung pada teknik yang digunakan pada waktu melayang.

D. Prinsip-prinsip latihan

a. Peningkatan Program

Peningkatan program latihan dalam suatu latihan, biasanya berdasarkan prinsip yang telah ada. Peningkatan kualitas dan kuantitas latihan, biasanya dilakukan secara bertahap. Mulai yang mudah dan ringan dulu, kemudian setahap demi setahap menjadi lebih besar dan sulit. Inilah faktor yang terpenting dan harus di perhitungkan jika anda akan menyusun suatu jadwal latihan. (Jess Jarver, 2008: 9). Tidak peduli apapun metodenya yang dipakai, peningkatan program latihan harus dinaikkan secara bertahap dan progresif. Menurut Tohar (2004: 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlit harus melakukan gerak setiap giliran. Program latihan dapat diartikan beberapa kali latihan perhari atau berapa hari latihan perminggu.

b. Prinsip Interval

Di bidang atletik, pola ritmis dari kerja keras dan pemulihan tenaga ini diterapkan dalam prinsip interval. Menurut Jess Jarver (2008: 10) bahwa, “Untuk program latihan mingguan, dapat kita usahakan peningkatan dari beratnya latihan secara bertahap di ikuti waktu pemulihan tenaga sebagai selingan. Dapat juga membagi hari hari dalam seminggu untuk latihan ringan dan berat secara bergantian, diselingi dengan hari istirahat untuk memulihkan tenaga”.

c. Lama Latihan

Yang dimaksud dengan lamanya latihan atau durasi adalah sampai seberapa minggu atau bulan program tersebut dijalankan, sehingga seorang atlet memperoleh kondisi yang diharapkan. Latihan yang dilakukan secara teratur dan kontinyu dalam periode waktu tertentu, maka akan menampakkan perubahan yang nyata. Untuk mendapatkan perubahan, yaitu berupa peningkatan kondisi fisik tersebut, menurut M. Sajoto (1988: 35) bahwa, “lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih”.

d. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensitas dalam satu minggu. Dalam hal ini M. Sajoto (1988: 35) mengemukakan bahwa, “Para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali seminggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama seminggu atau lebih”. Dengan latihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

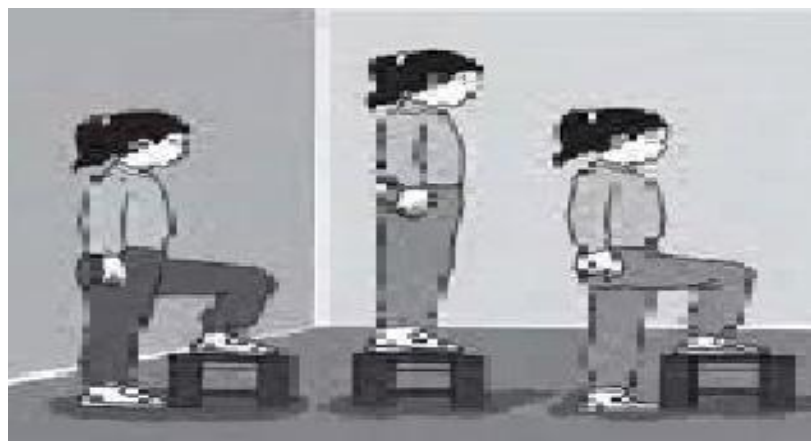
e. Latihan Khusus

Peningkatan latihan (*training*) ini, tentunya harus disesuaikan juga dengan jenis perlombaan yang akan diikuti setiap atlet. Setelah mampu memenuhi standart minimal kesegaran jasmani dan rohani yang harus dimilikinya, segera kita alihkan perhatian ke bidang khusus tersebut. Dalam hal ini, kita harus berkonsentrasi pada bagian tubuh yang mutlak di perlukan kesegarannya dalam suatu jenis pertandingan. Tentu saja harus diikuti

juga dengan latihan kecepatan gerak, sesuai dengan kebutuhan. (Jess Jarver, 2008: 11)

E. Latihan Naik Turun Bangku

Program latihan dengan beban dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan. Bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai menggunakan alat, yaitu naik turun bangku. Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku pada aba aba “siap,ya” tes dimulai, lalu naikkan salah satu kaki keatas bangku dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama, lalu luruskan kedua tungkai dan punggung lalu melangkah turun dimulai kaki pertama naik dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama. (Arsil, 2009: 38). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.4 dibawah ini.



Gambar 2.4 Latihan Naik Turun Bangku
(google.co.id, 2016)

F. Karakteristik Anak SMP Usia 13-15 Tahun

Anak-anak pada masa ini mengalami perkembangan-perkembangan yang membantu anak untuk dapat menerima bahan yang diajarkan oleh gurunya. Dalam masa usia sekolah ini anak sudah siap menjelajahi lingkungannya dan tidak puas lagi hanya sebagai penonton. Menurut Yudha M. Saputra, (2001 : 17) Periode spesifikasi, umumnya pada anak yang berusia antara 13-15 tahun. Pada saat ini anak sudah dapat menemukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukainya, secara umum, mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif, dan budaya, mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap ia lakukan. Mereka sudah mulai bias memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktifitas yang tidak disukainya. Materi yang dapat diberikan untuk kelas VIII adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada keterampilan olahraga sebagai berikut:

a. Permainan Kompetitif dan Kerjasama

- 1) Permainan yang menggunakan net.
- 2) Permainan yang menggunakan alat pemukul.
- 3) Permainan yang sifatnya saling menyerang.
- 4) Permainan yang menggunakan sasaran.
- 5) Permainan tradisional.
- 6) Kegiatan Jasmani Serial

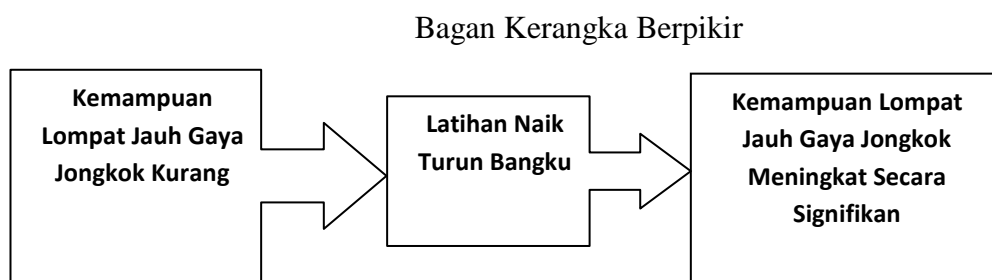
- 7) Gerak meniru binatang
- 8) Permainan gendong atau gajah-gajahan.
- 9) Permainan dengan mengikuti irama musik.

b. Kegiatan Atletik

Kegiatan ini harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam bentuk nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa melakukan gerakan atletik dengan modifikasi alat.

G. Kerangka Berpikir

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor lompat dimana dalam cabang olahraga ini sangat membutuhkan latihan yang memiliki komponen komponen kekuatan sehingga hendaknya bentuk bentuk latihan naik turun bangku dapat mempengaruhi proses gerak terutama dalam lompat jauh gaya jongkok dan dapat memberi perubahan yang ingin dicapai.



Gambar.2.5

H. Hipotesis Penelitian

Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan.

Ha : Ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan.

kriteria pengambilan keputusan: Oleh karena nilai $-t$ hitung $< -t$ tabel atau t hitung $> t$ tabel ($-7,780 > -2,048$) dan P value ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak., artinya bahwa ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan.

III. METODE PENELITIAN

A. Metodologi penelitian

Menurut Sugiyono (2015 : 6) “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen. Metode penelitian merupakan suatu cara tertentu yang digunakan untuk meneliti suatu permasalahan sehingga mendapatkan hasil atau tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMPN 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Yaitu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.

Dalam penelitian ini penulis mengadakan percobaan terhadap sekelompok subjek yang akan di tes kemampuan awalnya (pree test) dalam melakukan Lompat jauh. Setelah diperoleh nilai hasil tes awal, Selanjutnya kelompok eksperimen diberi perlakuan pengajaran latihan. Perlakuan ini dilakukan

kurang lebih selama 16 kali pertemuan, setelah 16 kali pertemuan kemudian tes kemampuan akhirnya (post test).

B. Variabel penelitian

Menurut Sugiyono, (2015: 60) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

d. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan naik turun bangku.

e. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

f. Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan variabel diatas, maka dapat dijelaskan bahwa:

1. Latihan naik turun bangku

Latihan naik turun bangku merupakan bentuk latihan yang untuk meningkatkan kekuatan dan power otot tertentu. Cara yang paling baik untuk mengembangkan power maksimal pada otot tertentu ialah dengan meregangkan (memanjangkan) dahulu otot-otot tersebut. Sebelum mengkontraksikan (memendekkan) otot-otot secara *eksplosif*

(meledak-ledak). Dengan kata lain, kita dapat mengerahkan lebih banyak tenaga pada suatu kelompok otot, apabila kita terlebih dahulu menggerakkan otot tersebut kearah yang berlawanan.

2. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam olahraga atletik nomor lompat. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan kondisi fisik diantaranya kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang merupakan aspek penting pada olahraga yang banyak menggunakan tungkai khususnya cabang lompat jauh, *power* otot tungkai banyak memberikan sumbangan untuk seseorang dapat melompat dengan jauh terutama pada saat tolakan, otot-otot tungkai akan berkontraksi memberikan dorongan yang besar. (Suharno,1998: 36).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama pada bulan mei sampai bulan juni 2016.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan diteliti. Menurut Sugiyono (2015: 117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang di gunakan adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan berjumlah 28 siswa putra dengan rincian sebagai berikut : Kelas VIII A berjumlah 13 orang siswa putra, dan kelas VIII B berjumlah 15 orang siswa putra.

b. Sampel

Pada penelitian yang berlangsung perlu adanya data sampel sebagai bahan obyek suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas VIII SMP Negeri 02 Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan. “Untuk sekedar ancer ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil 20% atau lebih”. (Suharsimi Arikunto, 2006: 134). Siswa putra kelas VIII SMP Negeri 02 Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan dijadikan subjek penelitian berjumlah 28 siswa maka peneliti menggunakan *total sampling*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan hipotesis dalam penelitian, maka pengumpulan data dilakukan dengan Tes yaitu tes lompat jauh gaya jongkok.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen artinya sarana penelitian berupa seperangkat test untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test lompat jauh gaya jongkok dengan tujuan mengetahui kemampuan lompat jauh pada tes awal dan diakhiri tes akhir. Alat yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah :

3. Lapangan lompat jauh
4. Meteran
5. Pluit
6. Formulir tes
7. Alat tulis

Adapun pelaksanaan latihan naik turun bangku penelitian ini, sebagai berikut :

- a. Alat yang di perlukan :
 - 1) Sebuah bangku tinggi 13 inci (35 cm)
 - 2) *stop watch*
 - 3) alat tulis

b. Pelaksanaan

- 1) Teste berdiri menghadap bangku pada aba aba “siap/ya” test di mulai
- 2) Naikkan salah satu kaki keatas bangku dan diikuti kaki berikutnya di letakkan di samping kaki pertama
- 3) Luruskan kedua tungkai dan punggung lalu melangkah turun dimulai kaki pertama naik dan diikuti kaki berikutnya diletakkan disamping kaki pertama

F. Analisa Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : test awal (X_1), dan Latihan naik turun bangku (X_2) serta variabel terikat yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok (Y).

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lillieferors (Sudjana, 2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n

$$\text{Dengan menggunakan rumus: } Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

- b. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
- c. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlakanya

- d. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
- e. Kriteria pengujian adalah jika $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{\text{hitung}} > L_{\text{tabel}}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian :

Jika : $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$ tidak homogen

$F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$ berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil (<) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung (>) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol

dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separate, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 1$.
- b. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- c. Bila $n_1 \neq n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separate varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- d. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separate varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila t-hitung \leq t-tabel, maka H_0 diterima dan tolak H_a

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) x S_1^2 + (n_2 - 1) x S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

\bar{X} : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{X} : Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 02 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
2. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh.
3. Guru/ pelatih dapat menggunakan naik turun bangku guna meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa/ atlet.

DAFTARPUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*, Jakarta: Depdikbud.
- Alama, Buchari. 2010. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- ARSIL. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Asmara, Feily. 2013. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya O'brien*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Adisasmito, Lilik Sudarwati. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta : PT Raja Grasindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1978-1978. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta.
- Gunter, Bernhard. 1993. *Atletik. Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*, Semarang: Dahara Prize.
- Hartono, Pudi. 2010. *Pengaruh Latihan Awal 9 Dan 11 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Jarver, Jess. 2008. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pioner Jaya.

- KONI. 2000. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta : KONI.
- MENDIKBUD. 2013. *Pembinaan Kepelatihan Cabang Olahraga Di Sekolah Dasar*. Mendikbud
- MUKLIS. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: PT Intan Pariwara. Soedarminto
- M. Sajoto. 1998. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Nugraha, R. Adrian. 2010. *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*, Bekasi: PT. Cahaya Pustaka Raga.
- PRAMANA. 2012. Uji beda digunakan untuk mengevaluasi perlakuan (*treatment*) tertentu pada satu sampel yang sama pada dua periode pengamatan yang berbeda
- Saputra, M.Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar : sebuah pendekatan pembinaan gerak dasar memulai permainan*. Jakarta:Depdiknas, Dikdesmen, Diklusepora.
- Soedarminto dan Soeparman. 1993. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- SUDJANA. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Transito.
- SUGIYONO. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- SUGIYONO. 2012. *Metode Penelitian Kuanlitatif Kuantitatif R & D*, Bandung: Alfabeta.

Suherman, Adang. Saputra, M. Yudha, yudha, Hendrayana 2001. *Pembelajaran Atletik*, Pusat Indonesia. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.

Suherman, Adang. 1992. *Teknik Dasar Mengajar Atletik untuk Nomor Lompat*. Bandung: iktat FPOK-UPI.

Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.