

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DAN LOMPAT DENGAN RINTANGAN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PURBOLINGGO KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

Oleh

Dhanar Dhono Priantoko

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur. Metode penelitian yang digunakan eksperimen murni dengan desain *pretest-post test control grup desain*. Pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing* yang bertujuan agar sebelum diberikan perlakuan ketiga kelompok memiliki kemampuan yang sama. Sampel yang digunakan adalah siswa putra dengan jumlah 60 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes hasil lompat jauh. Setelah data terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan analisis varian (Anava). Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga kelompok terjadi peningkatan, hasil uji F menunjukkan bahwa hasil F hitung < F tabel ($0,058 < 4,098$), dengan taraf signifikan 5% atau nilai Sig. ($0,811 > 0,05$), jadi hasil tes akhir dari latihan naik turun bangku, lompat dengan rintangan dan kontrol terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur tidak signifikan. Dapat disimpulkan bahwa ketiga kelompok naik turun bangku, lompat dengan rintangan dan kontrol meningkat, namun kelompok latihan lompat dengan rintangan dan naik turun bangku tidak ada perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci : Lompat Jauh, Lompat Rintangan, Naik Turun Bangku, *Power* Tungkai

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DAN LOMPAT DENGAN RINTANGAN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PURBOLINGGO KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

Oleh

Dhanar Dhono Priantoko

The problem in this research was to find out the difference in the improvement of the long jump style of squatting after being given up and down training and jumping with obstacles in second year students of SMP Negeri 1 Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur. The research method used pure experimental design with pretest-post test control group design. The division of group using ordinal pairing that aims to be treated before treatment of the three groups have the same capabilities. The sample used is 60 male students. Techniques data collection using test result of long jump. After the data collected, then analyzed using variance analysis. The result of the analysis showed that the three groups are increasing, the F test result show that $F_{arithmic} < F_{table}$ ($0,058 < 4,098$), with a significance 5% or a sig. value ($0,811 > 0,05$), so the result of final test from up and down training, jump with obstacles and control of the squat style long jump ability in second grade students of SMP Negeri 1 Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur is not significant. It can be concluded that, the three groups go up and down the bench, jump with obstacles and controls increase, but the group jumping exercise with obstacles and up and down the bench there is no significant difference.

Keywords: Long Jump, Jump Hurdle, Up Down Bench, Power Limb