

**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**

(Skripsi)

Oleh :

**DHANAR DHONO PRIANTOKO  
1313051025**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

## **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

**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  
1313051025**

**Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Penjaskesrek  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKUN DAN LOMPAT DENGAN RINTANGAN TERHADAP HASIL LOMPATAN GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PURBOLINGGO KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

Nama Mahasiswa : **Dhanar Dhono Priantoko**

No. Pokok Mahasiswa : 1313051025


Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

  
**Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**  
NIP 19580127 198503 1 003

  
**Drs. Ade Jubaedi, 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

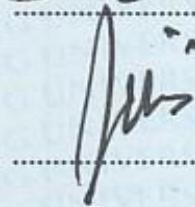
Ketua : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



Sekretaris : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Penguji  
Bukan Pembimbing : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Dr. H. Muhammad Foad, M.Hum**  
19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **16 Juni 2017**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dhanar Dhono Priantoko  
NPM : 1313051025  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/Penjaskesrek

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“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”**. Adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 16 Juni 2017



Dhanar Dhono Priantoko  
NPM. 1313051025

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Dhanar Dhono Priantoko, lahir di Desa Taman Fajar, Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung. pada tanggal 17 Mei 1995, sebagai anak pertama dari dua bersaudara. Penulis lahir dari pasangan Bapak Aji Riyanto dan Ibu Marsiyah.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain:

Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Taman Fajar lulus pada tahun 2007. Kemudian masuk SMP Negeri 1 Purbolinggo pada tahun 2007 dan lulus pada tahun 2010. Kemudian masuk SMA Negeri 1 Purbolinggo pada tahun 2010 dan lulus pada tahun 2013.

Pada tahun 2013, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Saat menjadi mahasiswa penulis pernah menjadi asisten praktikum Renang. Pada tahun 2016 penulis melaksanakan KKN dan PPL di SD Negeri 1 Srikencono, Kecamatan Bumi Nabung Kabupaten Lampung Tengah. Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.



## *Motto*

*“Kesuksesan bukan dilihat dari hasilnya,  
Tapi dilihat dari prosesnya.  
Karena hasil direkayasa dan dibeli  
Sedangkan proses selalu jujur menggambarkan siapa diri kita  
sebenarnya”*

*(Dhanar Dhono Priantoko)*

*"Tiadanya keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi  
tantangan; dan saya percaya pada diri saya sendiri."*

*(Muhammad Ali)*

## *PERSEMBAHAN*

*Puji syukur penulis ucapkan ke pada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan*

*kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:*

*Bapaku Aji Riyanto dan Ibuku Marsiyah*

*dan Adiku Amelia Wulan Sari*

*dan seluruh keluarga, sahabat dan teman yang telah*

*membantu & mendoakan,*

*selalu mengharapkan*

*hal yang terbaik*

*"untukku".*

*Almamater Tercinta*

*(Dhanar Dhono Priantoko)*

## SANWACANA

*Assalammualaikum. Wr. Wb*

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila. Dengan Judul **“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”**. 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:

Serta tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hi. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Bapak Drs. Ade Jubaidi, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung. Dan selaku pembimbing II yang memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
4. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes, selaku pembimbing 1 dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
5. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd selaku pembahas atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran, dan kritik kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberika ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan serta Bapak dan Ibu Staf tata usaha FKIP Unila.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Purbolinggo beserta dewan guru yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. serta seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo.
8. Sahabat terbaik di kampus (Arief, Diki, Felinda, Fikri, Rena, dan Krisna), keluarga sekontrakan (Angga, Bima, Heru, Isnawan) dan keluarga besar Penjaskesrek angkatan 2013 yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan semangat kuliah.
9. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, amin.

*Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 16 Juni 2017  
Penulis

Dhanar Dhono Priantoko

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Definisi istilah.....	8
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	10
B. Teori Belajar.....	12
C. Belajar Motorik .....	14
D. Pengertian Atletik .....	16
E. Lompat Jauh .....	19
F. Aspek Fisik dalam Lompat Jauh .....	28
G. Latihan.....	29
H. Penelitian Yang Relevan .....	34
I. Kerangka Berfikir .....	35
J. Hipotesis .....	36
<b>BAB III    METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metodologi Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel .....	39

1. Populasi.....	39
2. Sampel .....	39
D. Variabel Penelitian .....	40
E. Desain Penelitian .....	41
F. Definisi Operasional Variabe .....	41
G. Prosedur Penelitian .....	43
H. Progam Latihan .....	45
I. Instrumen Pengumpulan Data .....	47
J. Teknik Pengumpulan Data.....	48
K. Analisi Data.....	49
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>
A. Hasil Penelitian .....	55
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	55
B. Pengujian Hipotesis.....	62
C. Pembahasan.....	65
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Nomor-Nomor Perlombaan Atletik.....	17
2. Uji Normalitas Data dengan <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	51
3. Rangkuman Output SPSS Tabel <i>Test of Homogeneity of Variances</i> .....	53
4. Hasil Penelitian Kelompok Latihan Naik Turun Bangku dan Lompat Dengan Rintangan.....	58
5. Hipotesis 1.....	62
6. Hipotesis 2.....	63
7. Hipotesis 3.....	64



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Olahraga Dalam Kontinum Play and Work .....	11
2. Skema Belajar.....	13
3. Stimulus Respon.....	14
4. Urutan Gerakan Lompat Jauh.....	20
5. Cara Melakukan Gerakan Tumpuan ( <i>Take off</i> ).....	24
6. Sikap Badan Pada Saat di Udara.....	26
7. Latihan Naik Turun Bangku .....	46
8. Latihan Lompat dengan Rintangan .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	73
2. Surat balasan dari sekolah.....	74
3. Data Hasil Penelitian Tes awal .....	75
4. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	77
5. Data Hasil Penelitian Tes Akhir.....	78
6. Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov.....	80
7. Uji Homogenitas Data.....	81
8. Anava Uji Pengaruh Naik Latihan Turun Bangku.....	82
9. Anava Uji Pengaruh Latihan Lompat Dengan Rintangan.....	83
10. Anava Perbedaan Tes Awal Latihan Naik Turun Bangku, Lompat Dengan Rintangan, dan Kontrol.....	84
11. Anava Perbedaan Tes Akhir Latihan Naik Turun Bangku, Lompat Dengan Rintangan, dan Kontrol.....	85
12. Anava Perbedaan Tes Akhir Latihan Naik Turun Bangku, dan Lompat Dengan Rintangan.....	86
13. ANAVA Perbedaan Tes Akhir Latihan Naik Turun Bangku dan	

Kelompok Kontrol.....	87
14. ANAVA Perbedaan Tes Akhir Latihan Lompat Dengan Rintangan dan Kelompok Kontrol.....	88
15. Tabel F.....	89
16. Dokumentasi Penelitian.....	91
17. Administrasi Surat-surat.....	97

## DAFTAR DIAGRAM

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Diagram Usia .....	55
2. Diagram Tinggi Badan.....	56
3. Diagram Berat Badan.....	57
4. Hasil Lompat Jauh .....	57
5. Diagram Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Naik Turun Bangku...	59
6. Diagram Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan Lompat Dengan Rintangan .....	60
7. Diagram Hasil Tes Awal Dan Akhir Kelompok Kontrol.....	61

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sistem keolahragaan nasional UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis dan cabang yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarah dan dukungan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan. Pembinaan olahraga diarahkan ke dalam tiga ruang lingkup meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. olahraga prestasi tujuan utamanya adalah meningkatkan prestasi sedini mungkin demi keharuman bangsa dan negara baik di dalam kancah nasional maupun internasional.

Atletik dalam istilah orang Amerika disebut *track and field*, yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan. Atletik terbagi menjadi dua nomor lintasan dan nomor lapangan yang masing-masing memiliki ciri khas yang berbeda. Menurut konstitusi IAAF (2000 : 17) pasal 1 tentang batasan atau definisi mengenai atletik “adalah nomor-nomor lomba dari lintasan, nomor-nomor jalanan, jalan cepat, lomba lari lintas alam, lompat dan lempar di lapangan”. Jadi, atletik merupakan gabungan dari

beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar, dan lompat. Kata atletik ini berasal dari bahasa Yunani yaitu “*Atlon*” yang berarti bertanding atau berlomba. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM. Karena olahraga atletik memiliki makna sebagai cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lempar, dan lompat, yang semua gerakannya itu hampir ada pada semua cabang olahraga lainnya, maka banyak orang menyebutnya sebagai *mother of sport* yaitu “Ibu” bagi cabang olahraga lainnya.

Khusus untuk nomor lompat yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor : lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah. Keempat nomor lompat tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak lompat sejauh- jauhnya.

Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Tehnik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur: awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Dari empat faktor ini yang pertama adalah awalan

dibutuhkan unsur fisik yaitu kecepatan, dalam langkah menolak dibutuhkan daya ledak yang terdiri dari kekuatan dan kecepatan, sedangkan sikap di udara dibutuhkan unsur fisik yang berupa kelentukkan, dan sikap mendarat dibutuhkan unsur fisik keseimbangan.

Lompat jauh terdapat tiga gaya yang umum dipergunakan oleh pelompat yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*), sesuai dengan pendapat Sidik (2010: 67). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di SMP adalah lompat jauh gaya jongkok.

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 diantaranya adalah: 1) unsur fisik yang lebih populer dengan kondisi fisik, 2) unsur tehnik, 3) unsur mental, 4) unsur kematangan juara. Dari keempat unsur tersebut, ialah satu unsur yang merupakan faktor utama yaitu kondisi fisik. Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut 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.

Kedua unsur fisik tersebut baik digunakan untuk meningkatkan daya ledak atau power. Power tungkai sangat penting sekali bagi pelompat jauh, hal ini sesuai dengan pengertian Salah satu unsur kondisi fisik dalam nomor lompat

jauh yaitu daya ledak atau power.

Power otot tungkai sangat berperan penting dalam gerakan menumpu untuk menolak. Kemampuan mengerahkan power otot tungkai pada teknik yang benar, maka akan diperoleh lompatan tinggi dan sejauh mungkin, sehingga prestasi lompat jauh gaya jongkok dapat dicapai lebih maksimal. 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.

Meningkatkan tenaga pada waktu melompat, diperlukan latihan memperkuat otot. Oleh sebab itu pembinaan atlet lompat jauh harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam pencapaian prestasi lompat jauh. Dengan adanya berbagai macam bentuk-bentuk latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi.

Bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai yaitu latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan. Latihan ini pada intinya bertujuan untuk memacu dan merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi. Gerakan loncat naik turun bangku adalah gerakan meloncat ke atas bangku dan turun kembali ke bawah dengan kedua tungkai bersama-sama. Sedangkan gerakan lompat



dengan rintangan adalah melompat di atas serangkaian rintangan rendah, cara melakukannya masing-masing peserta melompat atau melambung di atas serangkaian rintangan yang rendah, tangan digerakkan di atas dan paha kaki yang memimpin digerakkan keatas pada setiap lompatan. Latihan-latihan tersebut diberikan pada anak dengan program latihan memakai beban berat badannya sendiri dan mudah untuk dilakukan. Kedua bentuk latihan tersebut belum diketahui dengan pasti, mana yang lebih efektif dalam meningkatkan prestasi lompat jauh. Untuk mengetahui bentuk latihan yang dapat memberikan pengaruh yang lebih baik, maka perlu dilakukan penelitian.

Berdasarkan pengamatan selama menjalankan penelitian terdapat beberapa fakta bahwa sebagian besar siswa hasil lompat jauh tidak maksimal hal ini disebabkan oleh faktor fisik, taktik dan mental yang tidak mendapat perhatian yang serius baik dari siswa maupun guru, sarana prasarana untuk menunjang prestasi lompat jauh masih kurang memenuhi standar.

Maka peneliti ingin meningkatkan prestasi lompat jauh dengan menggunakan model-model latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh. Model-model latihan untuk meningkatkan lompat jauh dapat dilakukan dengan latihan mengembangkan daya otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan loncat katak, loncat naik turun bangku, latihan loncat antar kotak bertingkat, lompat dengan rintangan dan lain-lain.

Sekian model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh terutama power tungkai, maka yang dipilih dalam penelitian ini yaitu naik

turun bangku dan lompat dengan rintangan. Alasan memilih kedua model tersebut antara lain : (1) Minim terjadinya cedera, (2) Dapat dengan mudah dilakukan oleh siswa, (3) Alat dan bahan yang di gunakan untuk melakukan penelitian tidak terlalu mahal dan dapat dibuat dengan sederhana. Oleh karena itu peneliti ingin melihat perbedaan kedua model latihan tersebut dan juga ingin perbedaannya dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Keberhasilan lompat jauh sangat ditentukan oleh aspek fisik, tehnik, taktik maupun mental.
2. Khusus untuk aspek fisik kekuatan atau daya ledak otot tungkai dan kekuatan lengan masih kurang diperhatikan.
3. Berdasarkan identifikasi masalah nomor satu maka perlu diadakan solusi menggunakan model latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan.

## **C. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur

2. Adakah pengaruh latihan lompat dengan rintangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung timur
3. Manakah yang lebih baik antara latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan terhadap peningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri1 Purbolinggo Lampung Timur.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lompat dengan rintangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung timur.
3. Untuk mengetahui manakah antara latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan yang lebih baik dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri1 Purbolinggo.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini memberikan informasi tambahan ilmu pengetahuan dalam olahraga cabang atletik khususnya lompat jauh, serta turut memacu perkembangan lompat jauh.

## 2. Aspek Praktis

### a. Bagi Pelatih dan Guru

Penelitian ini memberikan gambaran tentang pengaruh latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan, serta dapat juga dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih dan guru dalam menyusun program latihan.

### b. Bagi Peneliti

Menambah dan memberikan informasi, wawasan serta kreatifitas tentang pengaruh Latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur.

## **F. Definisi Istilah**

1. Pengertian latihan naik turun bangku adalah latihan pliometrik suatu latihan yang memiliki kekhususan, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respons dari pembebanan dinamika atau regangan otot-otot yang terlibat.
2. Pengertian latihan lompat dengan rintangan adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak dengan cara melompati beberapa buah rintangan.

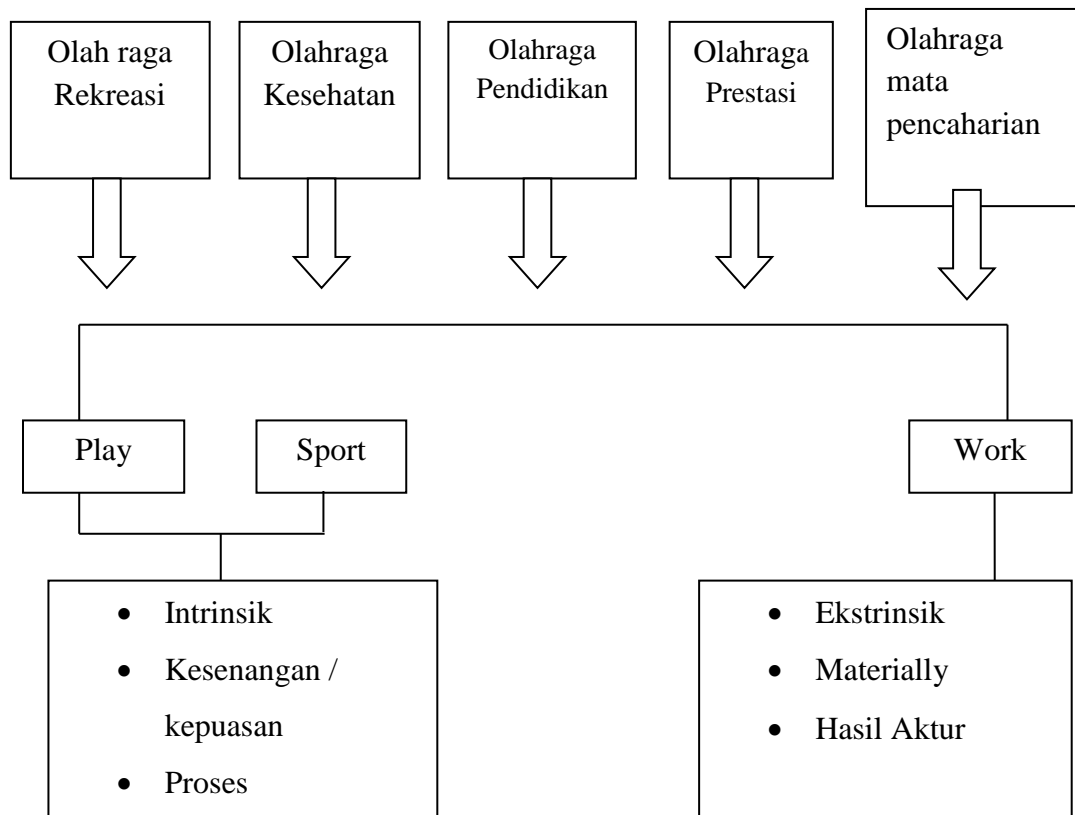
3. Pengertian lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

## II. KAJIAN PUSTAKA

### A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan merupakan salah satu disiplin ilmu yang diajarkan di sekolah- sekolah, mulai dari taman kanak- kanak hingga perguruan tinggi. Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan ialah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang salah satunya tujuannya untuk memperoleh kesehatan atau kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani sangat penting diajarkan di sekolah-sekolah, karena membantu siswa sebagai individu dan makhluk sosial untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat. Pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan diharapkan siswa mampu mengikuti disiplin ilmu yang lain dengan baik, karena dengan melakukan olahraga yang merupakan materi pokok dari pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan diharapkan siswa mampu menjaga kebugaran jasmaninya agar dapat terus melaksanakan tugasnya yaitu belajar dengan baik. Kebugaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”.

Pendidikan jasmani bukan hanya sebagai penyeimbang terhadap pendidikan rohani. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat terpisahkan. Pendidikan jasmani tidak hanya sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar terhindar dari penyakit, tetapi melainkan sebuah media untuk menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak, agar dapat berdiri sendiri sebagai individu tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri. Sebagai ilustrasi mengenai penggolongan olahraga ditinjau dari tujuan orang melakukannya menurut Kusmaedi (2002:4) dapat di telaah dari paparan gambar berikut :



Gambar 1. Olahraga dalam kontinum Play and Work Kusmaedi (2002:4)

## **B. Teori Belajar**

### **1. Pengertian Belajar**

Belajar adalah suatu proses yang terjadi didalam diri manusia seperti proses-proses organik lainnya, misalnya proses pencernaan, proses per- nafasan, dan lain lain. belajar adalah proses yang memungkinkan organisme, manusia berubah tingkah lakunya sebagai hasil pengataman yang diperolehnya, Kunci pengertian tentang belajar adalah: “sebagai hasil pengalaman”, Pengalaman-pengalaman tertentu itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku. Peristiwa belajar terjadi apabila proses perubahan tingkah laku pada diri manusia.

Belajar adalah kegiatan yang menghasilkan perubahan tingkah laku pada diri individu yang sedang belajar, baik potensial maupun aktual. Perubahan tersebut dalam bentuk kemampuan-kemampuan baru yang dimiliki dalam waktu yang cukup lama. Perubahan itu terjadi karena berbagai usaha yang dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Paparan di atas dapat ditegaskan bahwa belajar adalah suatu proses, fungsi, dan juga hasil dari perubahan-perubahan. Perubahan yang terjadi dihasilkan dari pengalaman atau berbuat berulang-ulang. Perubahan yang terjadi bisa bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama, maksudnya adalah perubahan itu tidak langsung hilang sesudah kegiatan selesai dilakukan.

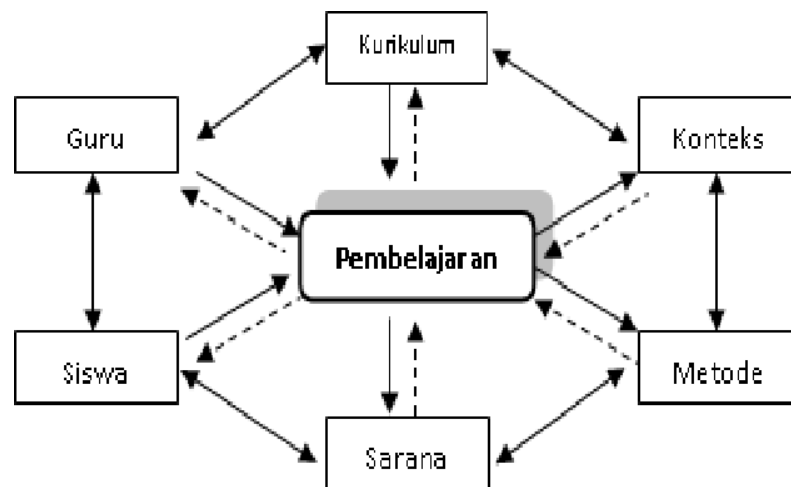


## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar dan Hasil Belajar

Faktor-faktor penting yang sangat erat hubungannya dengan proses belajar adalah: pengalaman, perkembangan, berfikir/pikiran, dan tingkah laku, namun demikian kita harus dapat membedakan antara faktor-faktor tersebut dengan pengertian belajar itu sendiri.

Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar antara lain adalah: bahan atau hal yang dipelajari, kondisi individu subyek belajar, faktor-faktor lingkungan, dan faktor-faktor instrumental. Faktor-faktor itu dapat berupa perangkat keras (hardware) seperti gedung, ruangan, laboratorium, perpustakaan. dan sebagainya, atau perangkat lunak (software) seperti misalnya kurikulum, paket-paket program-program, panduan-panduan belajar.dan sebagainya (Wina, 2007: 300).

Skema belajar dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2. Skema Belajar  
(Wina, 2007: 300)

### C. Belajar Motorik

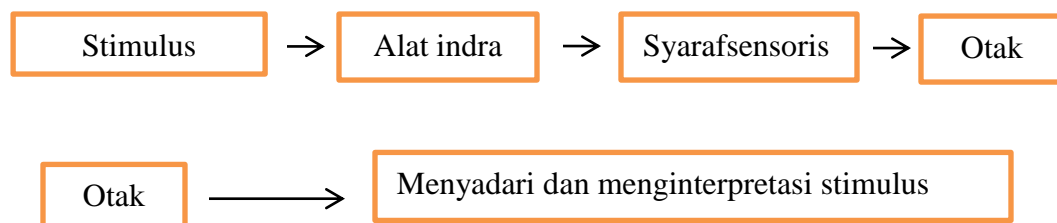
Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen.

Perubahan itu bertahan dalam waktu yang cukup lama, jadi semakin tekun orang belajar atau melatih maka semakin melekat dan otomatis keterampilannya, artinya keterampilan itu dapat ditampilkan kapan saja secara otomatis.

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan sistem saraf pusat, otak, dan ingatan.

Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup”. Sedangkan di dalam (Wikipedia) “Gerak dasar adalah elemen yang mendasari dari suatu rangkaian gerak”. Gerak dasar dapat dilihat menggunakan skema stimulus respon S-R berikut ini :



Gambar 3. Stimulus Respon

Jalaludin (1998 : 162)



Gambar 3. Stimulus Respon  
Effendy, 2003 : 255

Belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatis.

#### 1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

#### 2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan, Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten

### 3. Tahap Otomatis

Tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

Peningkatan penguasaan gerak dasar dapat dilihat dari beberapa aspek seperti:

1. Mekanika tubuh dalam melakukan gerakan semakin baik.
2. Kontrol dan kelancaran gerak makin baik.
3. Pola dan bentuk gerakan semakin bervariasi.
4. Gerakan makin bertenaga.

#### **D. Pengertian Atletik**

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, 2001: 1).

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 dari pada cabang olahraga lainnya pada saat diselenggarakan olimpiade pertama kali. Hal tersebut yang menyebabkan olahraga atletik berkembang pesat diseluruh dunia.

Atletik adalah suatu cabang olahraga atau induk olahraga yang paling tua di dunia yang terdiri dari nomor lempar, nomor lompat, dan nomor lari. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga atletik merupakan induk dari cabang-cabang olahraga lainnya, hal ini dikarenakan setiap memulai apapun cabang olahraga tersebut pasti menggunakan bagian dari nomor cabang atletik.

### 1. Pembagian Nomor Atletik

Atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar, nomor-nomor yang diperlombakan seperti pada tabel berikut ini :

**Tabel 1. Nomor-Nomor Perlombaan Atletik.**

No.	Nomor Atletik	Nomor-Nomor Perlombaan
1	Jalan cepat	5 km, 10 km, 20 km, 50 km
2	Lari	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, marathon, lari gawang (untuk putri 100 m, 110 m untuk putra), 4x100 m estafet, dan 4x400 m estafet.
3	Lempar	Lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, lontar martil.
4	Lompat	Lompat tinggi, lompat jangkit, lompat jauh, lompat tinggi galah

6	<b>Saptalomba</b>	Lari 100 m gawang, lompat jauh gaya jongkok, lempar lembing, dan lari 200 m, lompat tinggi, tolak peluru, dan lari 800 m.
7	<b>Dasalomba</b>	Lari 100 m, lompat jauh gaya jongkok, tolak peluru, lompat tinggi, lari 400 m, lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat jauh gaya jongkok, lempar lembing, dan lari 1500 m.

(IAAF ( 2000:8)

Beberapa perlombaan Atletik pada nomor lompat terdapat nomor lompat tinggi, lompat jangkit, lompat jauh dan lompat tinggi galah. Pada nomor lompat jauh ada beberapa macam lompatan atau gaya yang ada pada lompat jauh yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung. ketiga gaya tersebut peneliti mengambil lompat jauh gaya jongkok, yang pada umumnya lompat jauh gaya jongkok yang lebih mudah dilakukan oleh atlit pemula atau siswa SMP.

## 2. Alasan Memilih Nomor Lompat

Sekian nomor lompat penulis ingin melakukan penelitian tentang lompat jauh. Di dalam lompat jauh memiliki keunikan dalam melakukan lompatan yaitu terdapat awalan, tolakan, sikap di udara, dan mendarat. Tentu saja gerakan lompat jauh dapat diikuti oleh semua siswa terutama siswa SMP dibandingkan lompat tinggi dan lompat tinggi galah yang sering kali berbahaya. Alasan diatas peneliti memilih lompat jauh pada anak siswa SMP selain ada di dalam kurikulum pembelajaran.

## E. 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. lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu tolakan ke depan sejauh mungkin.

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 yang kuat dari tolakan, sikap badan pada saat di udara dan pendaratan di bak pasir. Untuk mencapai jarak yang jauh dibutuhkan awalan lari secepat-cepatnya, kemampuan tungkai yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan di sekolah SMP Negeri 1 Purbolinggo para siswa dalam pembelajaran lompat jauh diperoleh jumlah data antara lain :

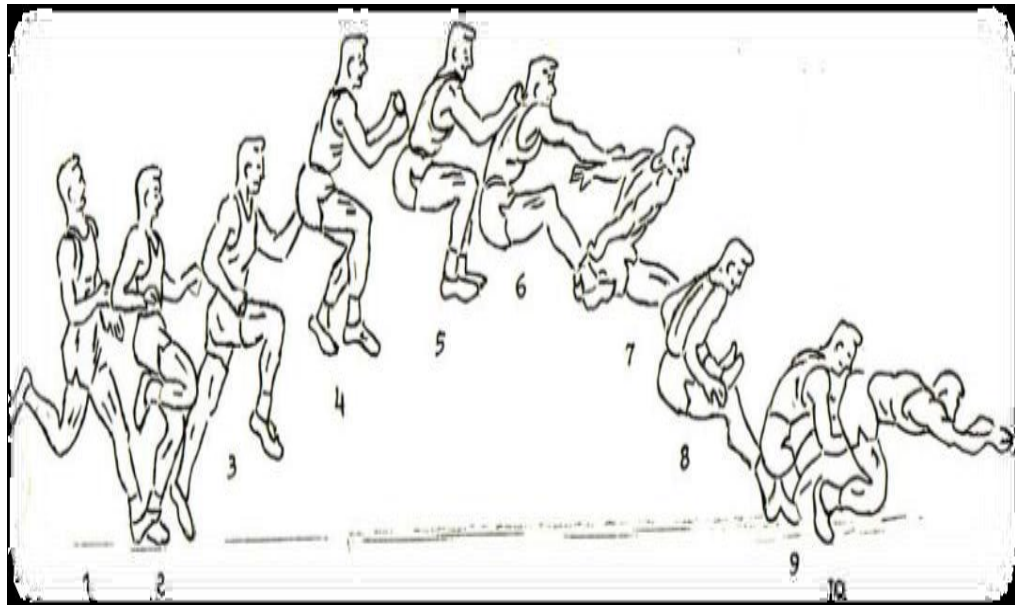
1. lompatan baik awalan, tolakan dan sikap di udara kurang maksimal menyebabkan hasil lompatan tidak maksimal.
2. hal ini dimungkinkan awalan, lompatan , sikap di udara dan pendaratan tidak maksimal.
3. Yang cukup berperan besar adalah kemampuan tolakan (powernya tidak maksimal).

Dari uraian diatas peneliti ingin melihat sejauh mana latihan power tungkai terhadap hasil lompat jauh, oleh karena itu perlu adanya model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan power tungkai.

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 5. Gerakan Lompat Jauh  
Sumber: (Yudha 2001: 36)



## 1. Teknik Lompat Jauh

Keseluruhan gerak lompat jauh dapat dibagi ke dalam awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat di bak pasir. 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 (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 berulang 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.

Melakukan lari awalan dengan baik, perlu memperhatikan dan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a) Jarak lari harus cukup panjang, sehingga memungkinkan peningkatan kecepatan sedemikian rupa sesuai dengan kebutuhan pada saat *take off*.
- b) Dalam keadaan lari, atlet harus tetap mampu mengontrol posisi tubuhnya, sehingga dapat melakukan *take off* yang efektif.
- c) Gerakan lari harus dilakukan secara konsisten dan seragam, sehingga atlet dapat mencapai titik *take off* dengan tepat.
- d) 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.

e) Pada penelitian ini siswa mempergunakan awalan dengan panjang antara 15-20 meter, sesuai dengan kemampuan usia anak menengah pertama (SMP).

b. Saat menolak (*takeoff*)

Tahap tumpuan merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. 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.

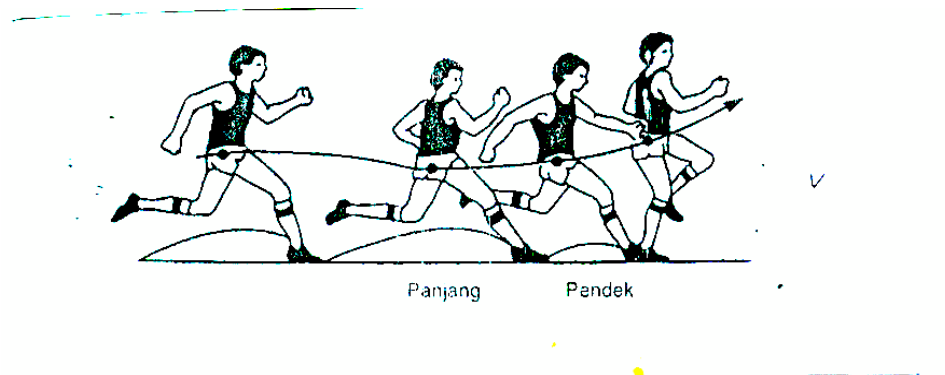
Tumpuan dapat dilakukan dengan kaki kiri maupun kaki kanan tergantung dari kaki mana lebih kuat dan lebih dominan. Pada waktu menumpu badan condong kedepan, titik berat badan harus terletak agak kedepan. Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu, segera di ikuti dengan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

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 mengarahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan sudut terbaik, yaitu  $45^{\circ}$ , 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 6. Gerakan Tumpuan  
Sumber: (IAAF. 2000 : 146)

Melakukan tumpuan atau tolakan dengan baik, perlu memperhatikan dan melakukan hal-hal sebagai berikut:

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

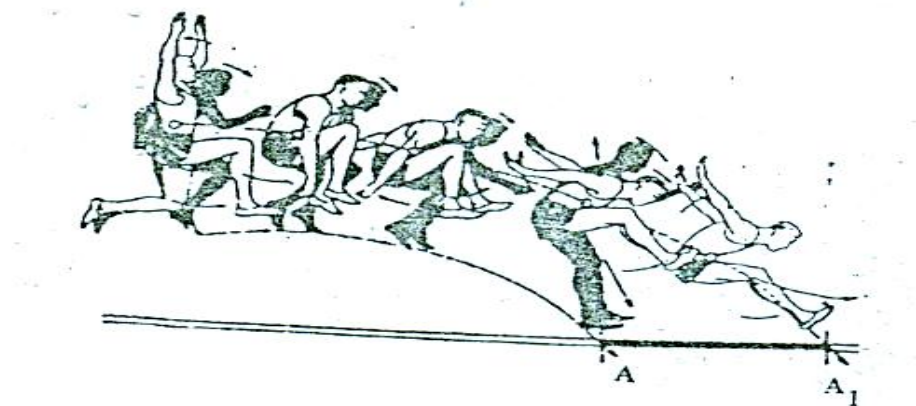
c. Sikap badan di udara

Tehnik 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 nya 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.

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 atlit mendarat lebih awal. Untuk lebih jelas lihat gambar 2.3 yaitu sikap badan pada saat melayang diudara:

Sikap Badan Pada Saat Di Udara



Gambar 7. Sikap Badan di Udara  
Sumber: (IAAF. 2000 : 147)

Melakukan melayang di udara dengan baik, perlu memperhatikan dan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a) Sekali pelompat melepaskan kakinya dari tanah, pusat gaya gerak tubuhnya akan bergerak dalam lintasan parabola.
- b) 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.
- c) 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.

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:

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

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

#### **F. Aspek Fisik Dalam Lompat Jauh**

Meningkatkan kekuatan power tungkai dapat menggunakan latihan pliometrik. Pliometrik adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan latihan kecepatan dan kekuatan”. Perpaduan antara kecepatan dan kekuatan merupakan perwujudan dari daya ledak otot (power).

Pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Chu mengatakan bahwa latihan pliometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik (eksentrik-kosentrik) yang mempergunakan pembebanan dinamik. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.



Konsep latihan pliometrik menggunakan regangan awal pada otot secara cepat sebelum kontraksi eksentrik pada otot yang sama.

Beberapa model-model atau cara untuk meningkatkan power tungkai yaitu dapat dilakukan dengan latihan naik turun bangku, skiping, berjingkat lompat dengan rintangan, naik turun tangga dan lain-lain.

Sekain banyak latihan pliometrik menurut peneliti yang tepat untuk melatih kekuatan power tungkai siswa SMP adalah latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan karena latihan tersebut tidak beresiko terhadap cedera dan dapat dilakukan oleh siswa SMP Negeri 1 Purbolinggo.

Dapat disimpulkan bahwa Latihan pliometrik sangat bermanfaat untuk meningkatkan prestasi lompat jauh karena dapat meningkatkan power otot tungkai. karena salah satu unsur kondisi fisik dalam nomor lompat jauh yaitu daya ledak atau power ( Riyadi, 1985 : 69).

## **G. Latihan**

### **1. Pengertian Latihan**

Latihan berasal dari kata "Latih" yang berarti : belajar membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu, sedangkan latihan berarti hasil dari latihan (Depdikbud, 2002 : 569).

Training adalah proses sistem yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang – ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. (Harsono, 1988 : 101)

Pelaksanaan latihan berhubungan erat dengan frekuensi latihan, lama latihan dan intensitas latihan. Frekuensi latihan adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam seminggu (Berger, 1982 : Nossek, 1982) dalam Hermawan (1995 : 33). Kemudian Lamb (1984) dalam Hermawan (1995 : 33) menyatakan bahwa latihan sebaiknya dilakukan 3 hari perminggu.

## **2. Tujuan Latihan**

Mengemukakan bahwa, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. (Harsono, 1988 : 100)

## **3. Prinsip – Prinsip Latihan**

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam rangka meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet adalah penerapan prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Hal ini disebabkan prinsip-prinsip latihan merupakan faktor yang mendasar dan perlu diperhatikan dalam pelaksanaan suatu program latihan. Harsono (1991:83) menyatakan: Agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, latihan seringkali

menjurus ke praktek mala-latih (mal-practice) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai.

Prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

**a. Prinsip pemanasan tubuh (warming-up principle)**

Pemanasan tubuh penting dilakukan sebelum berlatih. Tujuan pemanasan ialah untuk mempersiapkan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan yang lebih berat dalam hal ini adalah penyesuaian terhadap latihan inti.

**b. Prinsip beban lebih (overload principle)**

Tubuh pada umumnya mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat. Selama beban kerja yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu berat sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan, selama itu pulalah proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin, tanpa merugikannya. Jadi beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis namun realistis yaitu sesuai dengan kemampuan atlet, serta harus dilakukan berulang kali dengan intensitas yang tinggi. Harsono (2004:9) menyatakan, “Beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan.”

**c. Prinsip sistematis (systematic principle)**

Latihan yang benar adalah latihan yang dimulai dari kegiatan yang mudah sampai kegiatan yang sulit, atau dari beban yang ringan sampai beban yang berat. Hal ini berkaitan dengan kesiapan fungsi faaliah tubuh yang

membutuhkan penyesuaian terhadap beratnya beban yang diberikan dalam latihan. Dengan berlatih secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang yang konstan, maka organisasi-organisasi sistem persyarafan dan fisiologis akan menjadi bertambah baik, gerakan yang semula sukar akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif.

**d. Prinsip intensitas (intensity principle)**

Perubahan-perubahan fungsi fisiologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih melalui suatu program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip overload dimana secara progresif menambah beban kerja, jumlah pengulangan serta kadar intensitas dari pengulangan tersebut. Harsono (2004:11) menyatakan, “Intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa training effect-nya (dampak/manfaat latihannya).

**e. Prinsip pulih asal (recovery principle)**

Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan. (Harsono, 2004:11) Dalam hal ini atlet perlu mengembalikan kondisinya dari kelelahan akibat latihan melalui istirahat.

**f. Prinsip variasi latihan**

Latihan dalam jangka waktu yang lama sering menimbulkan kejenuhan bagi atlet, apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panjang. Oleh karena itu, latihan harus dilaksanakan melalui berbagai macam variasi sehingga beban latihan akan terasa ringan dan

menggembirakan. Apalagi variasi latihan yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan. Harsono (2004:11) menyatakan, “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan.”

**g. Prinsip perkembangan multilateral**

Prinsip ini menganjurkan agar anak usia dini jangan terlalu cepat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga tertentu. (Harsono, 2004:11) Dalam hal ini sebaiknya anak diberikan kebebasan untuk terlibat dalam berbagai aktivitas olahraga agar ia bisa mengembangkan dirinya secara multilateral baik dalam aspek fisik, mental maupun sosialnya.

**h. Prinsip individualisasi**

Agar latihan bisa menghasilkan yang terbaik, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan. (Harsono, 2004:9), Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet.

**i. Prinsip spesifik (*specificity principle*)**

Prinsip ini mengisyaratkan bahwa latihan itu harus spesifik, yaitu benar-benar melatih apa yang harus dilatih. Harsono (2004:10) menyatakan, “Manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.”

## H. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sutriswati (2005) yang berjudul “pengaruh Latihan Lompat dengan Rintangan dan Meraih Sasaran diatas Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas V SD Sidomulyo 04 Ungaran Tahun Ajaran 2004/2005”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  atau  $2,4620 > 2,201$  dengan taraf signifikan 5% dengan db 11 berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran diatas terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SD Negeri Sidomulyo 04 Ungaran tahun pelajaran 2004/2005. Dari perhitungan mean, menunjukkan bahwa mean kelompok eksperimen 1 lebih besar dari mean kelompok eksperimen 2 ( $318,67 > 308,17$ ), dengan demikian latihan lompat dengan rintangan lebih baik hasilnya dibandingkan dengan latihan meraih sasaran di atas.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Juwariyah (2005) yang berjudul “Perbedaan Latihan Loncat Naik Turun Bangku dan Berjingkat Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri Gunung Pati 03 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang Tahun Ajaran 2004/2005”.

Hasil perhitungan t tes diketahui nilai t hitung sebesar 2,518 dan lebih besar dari nilai t tabel yaitu 2,145 dengan demikian maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan loncat naik turun bangku dan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Gunungpati 03.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Davin Pradana (2014) yang berjudul Pengaruh “Hubungan Power Tungkai, Panjang Tungkai, Lingkar Paha dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas Xi Ipa SMA Negeri 1 Gadingrejo”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi *power* tungkai dengan hasil lompat jauh sebesar 0,9442, koefisien korelasi panjang tungkai sebesar 0,7852, koefisien korelasi lingkar paha dengan sebesar 0,6619, serta koefisien korelasi kecepatan lari sebesar 0,9484. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *power* tungkai dan kecepatan lari memiliki hubungan yang sangat kuat, sedangkan panjang tungkai dan lingkar paha memiliki hubungan yang kuat dengan hasil lompat jauh.

## **I. 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, unsur yang paling mendukung dalam lompat jauh adalah power atau daya ledak. Untuk meningkatkan kekuatan power

atau daya ledak tungkai dapat menggunakan bentuk-bentuk latihan seperti naik turun bangku dan lompat dengan rintangan. kemudian setelah melakukan latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan power atau daya ledak meningkat sehingga mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 1 Purbolinggo.

## **J. Hipotesis Penelitian**

Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

$H_1$  : Ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.

$H_0$  : Tidak ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.

$H_2$  : Ada Pengaruh Latihan Lompat dengan Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.

$H_0$  : Tidak ada Pengaruh Latihan Lompat dengan Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.



H<sub>3</sub> : Ada perbedaan antara Latihan Naik Turun Bangku dan Lompat dengan Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.

H<sub>0</sub> : Tidak ada perbedaan antara Latihan Naik Turun Bangku dan Lompat dengan Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Suatu penelitian dapat berhasil dengan baik dan sesuai dengan prosedur ilmiah apabila penelitian tersebut menggunakan metode atau alat yang tepat. Dengan menggunakan metode atau alat bantu yang tepat, penelitian yang dilaksanakan akan lebih terarah dan dapat memperoleh hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Menurut Sugiyono(2008: 3) ”metode penelitian adalah cara ilmiah yang dilakukan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu, diantaranya untuk menguji kebenaran suatu penelitian”. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa metode penelitian adalah cara yang dipergunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian.

Penelitian eksperimen murni adalah penelitian yang digunakan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan perlakuan dan membandingkan hasilnya dengan grup kontrol yang tidak diberi perlakuan, (Suryabrata,2011 : 88). Eksperimen Murni (True experiments) ini mempunyai ciri utama yaitu sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kelompok kontrol diambil secara acak

(random) dari populasi tertentu. Atau dengan kata lain dalam true experiments pasti ada kelompok kontrol dan pengambilan sampel secara random.

Berdasarkan pendapat di atas maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen murni (true eksperimental).

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Purbolinggo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama pada bulan Maret 2017 sampai bulan April 2017.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan diteliti. Menurut Sugiyono (2012: 80) 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 kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur berjumlah 60 siswa putra.

### 2. Sampel

penelitian yang berlangsung perlu adanya data sampel sebagai bahan obyek suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2012: 81) Sampel adalah

bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur. “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”. (Arikunto, 2006: 134). Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur dijadikan subjek penelitian berjumlah 60 siswa maka peneliti menggunakan *total sampling*.

#### **D. Variabel Penelitian**

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, (Sugiyono, 2012: 38)

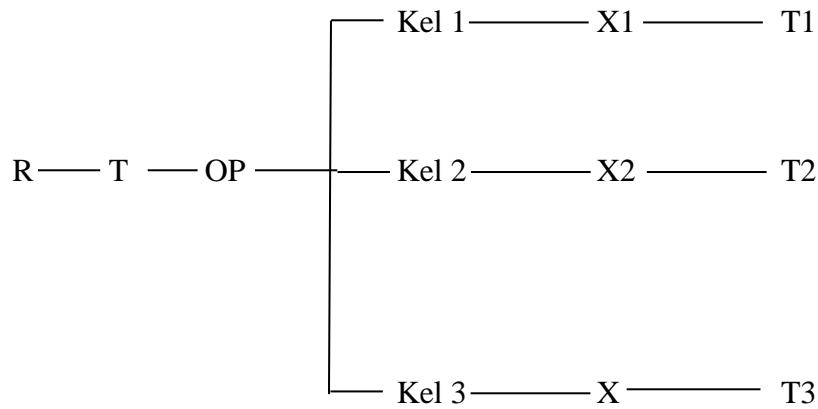
##### **1. Variabel Bebas ( *Independent Variable* )**

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

##### **2. Variabel Terikat ( *Dependent Variable* )**

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

## E. Desain Penelitian



Gambar 7. Desain Penelitian

Keterangan :

R	= Random
Pretest (T)	= Tes awal lompat jauh gaya jongkok
OP	= Ordinal Pairing
Kel 1	= Kelompok eksperimen 1
Kel 2	= Kelompok eksperimen 2
Kel 3	= Kelompok Kontrol
X	= Tidak diberi perlakuan
X1	= Treatment naik turun bangku
X2	= Treatment lompat dengan rintangan
Posttest(T1, T2)	= Tes akhir 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. (KONI, 2000: 27).

## 2. Latihan Lompat dengan Rintangan

lompat dengan rintangan merupakan gerakan dan otot-otot utama yang terlibat secara langsung dalam latihan lompat dengan rintangan yaitu dari otot tungkai atas sampai otot tungkai bawah. Dengan kekuatan otot tungkai yang dimiliki akan menambah kecepatan waktu berlari untuk awalan dan tolakan pada waktu menolak, demikian pula waktu pendaratan. Sedangkan ketinggian lompatan yang dihasilkan lebih tinggi, karena siswa terpacu untuk berusaha semaksimal mungkin melompat setinggi-tingginya di atas rintangan sehingga rintangan tidak jatuh.

## 3. 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).

## G. Prosedur penelitian

Prosedur atau langkah kerja dalam penelitian ini yang digunakan adalah *Pre-test and Post-test Group*. Pelaksanaan penelitian meliputi :

### 1. *Pre Test* atau Tes Awal

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah lompat jauh yang disesuaikan dengan buku peraturan perlombaan atletik dari PASI. Sebelum tes awal dimulai, siswa diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes lompat jauh. Sesudah diberi penjelasan baru dilaksanakan tes awal.

### 2. Perlakuan

setiap pertemuan dilaksanakan selama  $\pm 90$  menit, dengan pengaturan waktu yaitu 10 menit untuk pemanasan, 70 menit latihan inti dan 10 menit untuk penenangan. Materi latihan pada kelompok eksperimen 1 adalah latihan naik turun bangku dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan lompat dengan rintangan. Untuk penyajian materi disesuaikan dengan alokasi waktu yang tersedia. Sedangkan mengenai pengaturan waktu latihan adalah sebagai berikut.

#### a. Pemanasan

Pemanasan diberikan pada siswa secukupnya dengan tujuan untuk persiapan fisik siswa sebelum melakukan latihan inti. Latihan ini sangat penting untuk tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot maupun sendi, mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh guna menghadapi fisik yang lebih berat. Latihan yang merupakan

kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi keliling lapangan, senam kelentukan dan senam khusus yang bertujuan untuk menyiapkan siswa pada materi latihan yang akan dilakukan.

b. Latihan Inti

Latihan inti dilaksanakan sesuai dengan program latihan materi diberikan sesuai dengan jadwal latihan. Setiap kelompok berlatih lompat sesuai dengan kelompoknya. Kelompok eksperimen 1 berlatih naik turun bangku, sedangkan kelompok eksperimen 2 berlatih lompat dengan rintangan. Setelah melakukan latihan sesuai dengan kelompoknya masing-masing kemudian latihan lompat jauh gaya jongkok.

c. Penenangan

Penenangan dilaksanakan selama 10 menit dan hal ini bertujuan untuk memulihkan kembali kondisi badan sesudah menerima materi latihan, dengan demikian keadaan tubuh akan pulih secara sempurna seperti semula. Adapun gerakan yang digunakan untuk penenangan bisa melakukan gerakan-gerakan *stretching* kembali. Selanjutnya bisa diberi penjelasan atau koreksi secara keseluruhan selama jalannya latihan, kesan dan pesan untuk membangkitkan motivasi latihan berdoa dan dibubarkan.

3. Post Test atau Tes Akhir

Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 16 kali pertemuan. tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan



dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh siswa baik dari kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah mengikuti program latihan. Dalam melakukan tes akhir, pertama sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan lompat jauh. Sebelum melompat sampel melakukan pemanasan secukupnya, kemudian sampel menunggu giliran untuk melakukan tes lompat jauh sebanyak 3 kali pengulangan.

#### H. Program Latihan

Menyamakan beban latihan untuk kedua kelompok yang mendapat tretmen diberikan program latihan berupa naik turun bangku dan lompat dengan rintangan.

Untuk lebih jelasnya program latihan lihat table di bawah ini :

No	Aktifitas	Naik Turun Bangku	Lompat dengan rintangan
1	Lama Latihan	20 menit	20 menit
2	Set	3 set	3 set
3	Frekuensi	3 x seminggu	3 x seminggu

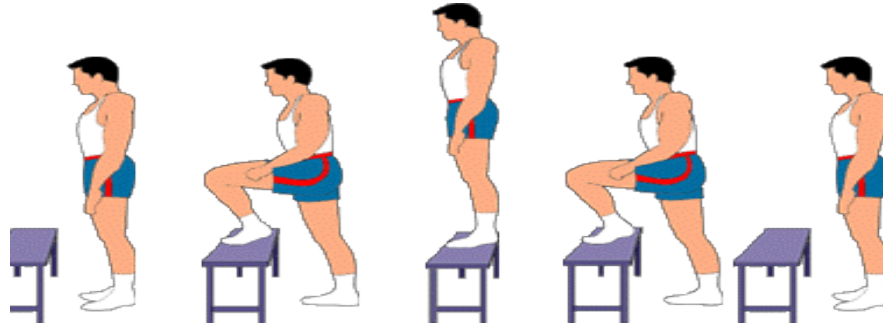
Uraian gerakan latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan berdasarkan program latihan di atas yaitu :

##### 1. 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. (Nurhasan, 2001: 38).

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.4 dibawah ini.

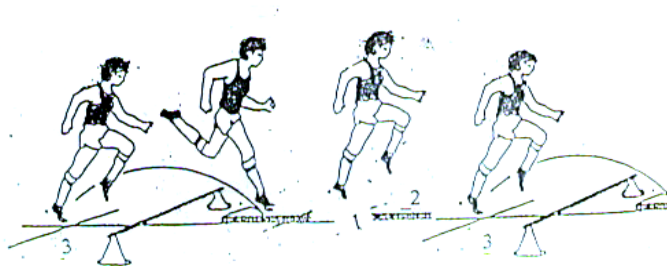


Gambar 2.4 Latihan Naik Turun Bangku  
(Nurhasan, 2001: 38).

## 2. Lompat Dengan Rintangan

Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dilatih dengan melompati rintangan dan menyundul bola yang digantung dan untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dapat diberi rintangan kira-kira 25 cm sampai 30 cm. Anak-anak melompati rintangan tersebut. Dengan jalan demikian anak-anak akan dapat melompat lebih tinggi kedua kaki diangkat dan kedua lutut ditekuk.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.5 dibawah ini.



Gambar 2.5  
Latihan Melompati Rintangan dan Dimodifikasi  
(Nurhasan, 2001 : 141)

## I. 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 :

1. Lapangan lompat jauh
2. Meteran
3. Pluit
4. Formulir tes
5. Alat tulis

Instrumen latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan penelitian ini, sebagai berikut :

1. Naik Turun Bangku menggunakan bangku
  - a. Alat yang di perlukan :
    - 1) Sebuah bangku tinggi 13 inci (35 cm)
    - 2) *stop watch*
    - 3) alat tulis
2. Lompat dengan rintangan menggunakan gawang
  - a. Alat yang dipelukan :
    - 1) Bilah rintangan (paralon yang dibuat seperti gawang yang tingginya berbeda-beda atau tingginya meningkat)
    - 2) Meteran
    - 3) Alat tulis

## J. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Nurhasan (2001 : 24 dan 25) menjelaskan tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang obyektif tentang hasil belajar siswa. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang obyektif sehingga kita dapat menentukan kemampuan atau prestasi seseorang pada saat tertentu. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan dua kali yaitu pre- test dan post-test. Hasil tes dicatat dalam satuan centimeter.

Pelaksanaan pengumpulan data dengan latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan :

### 1. Naik turun bangku

#### Pelaksanaan

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

## 2. Lompat dengan rintangan

### Pelaksanaan

- a. Sikap awal : berdiri kira-kira 3 meter disisi depan rintangan, sikap badan tegak.
- b. Gerakkannya : dari sikap awal ancang-ancang (*run up*) 3 langkah dilanjutkan menolak dengan kaki satu sebagai kaki tumpu (kiri) melompat di atas rintangan mendarat dengan dua kaki kemudian langsung melompat kerintangan kedua dan seterusnya. Gerakan melompat dilakukan terus berkesinambungan antar rintangan dengan tetap memperhatikan ancang-ancang (*run up*) 3 langkah, jarak tolakan kaki dengan rintangan 1 meter dengan ditandai garis batas tumpuan. Sikap badan saat melompat di atas rintangan, tangan digerakkan ke atas dan paha kaki digerakkan hingga horizontal.
- c. Pendaratan : mendarat dengan kedua kaki bersama-sama, posisi kaki renggang selebar bahu dan sedikit jongkok kepala tegak kedua lengan disamping badan.

## **K. Analisis Data**

Data yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan di analisis dengan menggunakan analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Analisis kualitatif dipergunakan untuk menjelaskan, menggambarkan, dan menafsirkan hasil penelitian dengan menggunakan susunan kata dan kalimat sebagai jawaban atas permasalahan yang di teliti yaitu pengaruh latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Teknik analisis data selain uji t, penulis akan menggunakan rata-rata dan standar deviasi. Tujuan atau kegunaannya adalah untuk melihat seberapa jauh hasil perlakuan yang mampu melampaui di atas rata-rata dan di bawah rata-rata dalam persentase.

## 1. Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal, (Ghozali, 2013). Jika terdapat normalitas, maka residual akan terdistribusi secara normal dan independen. Yaitu perbedaan antara nilai prediksi dengan skor yang sesungguhnya atau error akan terdistribusi secara simetri di sekitar nilai mean sama dengan nol. Jika salah cara mendeteksi normalitas ini adalah lewat pengamatan nilai residual.

Untuk menguji normalitas residual data variable independen dan variable independen penelitian ini adalah menggunakan uji statistic non-parametrik Kolmogorov-Smirnov (K-S).

Untuk Uji Statistik non-parametrik Kolmogorov-Smirnov, Pengambilan Keputusan Menurut Ghozali (2013) adalah sebagai berikut :

- 1) Jika hasil signifikansi Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikan  $> 0.05$  maka data residual terdistribusi dengan normal.

- 2) Jika hasil signifikansi Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi  $< 0.05$  maka data residual tidak terdistribusi normal.

Hasil perhitungan antara kelompok naik turun bangku, lompat dengan rintangan, dan kontrol dengan *Kolmogorov-Smirnov* diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar semua kelompok lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang kita uji berdistribusi normal.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Naik turun bangku	Lompat Rintangan	Kontrol
N		20	20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	2.6470	2.6475	2.6430
	Std. Deviation	.62226	.61612	.63000
Most Extreme Differences	Absolute	.092	.086	.089
	Positive	.084	.067	.089
	Negative	-.092	-.086	-.074
Kolmogorov-Smirnov Z		.410	.384	.399
Asymp. Sig. (2-tailed)		.996	.998	.997
a. Test distribution is Normal.				

Berdasarkan output di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar semua kelompok lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang kita uji berdistribusi normal.

b. Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut

Sudjana (2002 : 250) 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 varian terbesar)

dk penyebut : n-1 (untuk varian terkecil)

Taraf signifikan (0,05) maka dicari pada tabel F

Didapat dari tabel F Dengan kriteria pengujian

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

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

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

Diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,999. Karena signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ketiga kelompok data hasil lompat jauh berdasar tingkat prestasi mempunyai varian sama. Angka Levene Statistic menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin besar homogenitasnya.

Di bawah ini hasil uji homogenitas :



### Test of Homogeneity of Variances

X1, X2 dan control

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.001	2	57	.999

Dari hasil di atas dapat diketahui signifikansi sebesar 0,999. Karena signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ketiga kelompok data hasil lompat jauh berdasar tingkat prestasi mempunyai varian sama. Angka Levene Statistic menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin besar homogenitasnya.

## 2. Uji Anava

Untuk menguji perbedaan mean terhadap dua kelompok, yang satu ada perlakuan dan yang satu lagi tidak, bisa dengan menggunakan uji t, akan tetapi uji t hanya dapat dilihat perbedaan mean dua kelompok. Apabila kita mempunyai tiga sampel yaitu  $x_1$ ,  $x_2$  dan  $x_0$  maka pengujian perbedaan mean tidak dapat dilakukan sekaligus, tetapi dua-dua secara berpasangan

- a. Pertama, menguji perbedaan sampel  $x_1$  dengan  $x_2$
- b. Kedua, menguji perbedaan sampel  $x_1$ , dengan  $x_0$
- c. Ketiga, menguji perbedaan sampel  $x_2$  dengan  $x_0$

Untuk dapat membandingkan tiga sampel sekaligus harus menggunakan teknik lain yaitu F tes atau analisis varian. Dengan menggunakan F tes sampel bisa diuji secara serentak. Dengan demikian, maka dari segi waktu yang digunakan akan lebih efisien. Disamping itu, dengan F tes dapat diketahui gambaran mengenai interaksi antar variabel yang

menjadi pusat perhatian. Analisis varian yang digunakan adalah analisis varian klasifikasi tunggal karena tidak terdapat variabel baris hanya terdapat kolom atau bisa disebut rumus anova tunggal, adapun rumusnya sebagai berikut:

### Tabel Anova Tunggal

**Anava Tunggal**

Sumber Variasi (SV)	Jumlah Kuadrat (JK)	Derajat Kebebasan (db)	Mean Kuadrat (MK)
Kelompok (K)	$JK_K = \sum \frac{(\sum X_K)^2}{n_K} - \frac{(\sum X_T)^2}{N}$	$db_k = k - 1$	$MK_K = \frac{JK_K}{db_K}$
Dalam (d)	$JK_d = JK_T - JK_K$	$db_d = N - K$	$MK_d = \frac{JK_d}{db_d}$
Total (T)	$JK_T = \sum X_T^2 - \frac{(\sum X_T)^2}{N}$	$db_t = N - 1$	*)

Keterangan:

$N_k$  = Jumlah subjek dalam kelompok

$k$  = banyak subjek

$N$  = jumlah subjek seluruhnya

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat Jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo.
2. Ada pengaruh latihan lompat dengan rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo.
3. Tidak ada perbedaan antara latihan naik turun bangku, lompat dengan rintangan dan kontrol terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Purbolinggo. Dapat disimpulkan bahwa latihan lompat dengan rintangan lebih bagus dari latihan naik turun bangku tetapi hasilnya tidak signifikan atau tidak berbeda jauh.

### **B. Saran**

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

1. Untuk memperoleh gambaran yang lebih luas penelitian ini perlu ditingkatkan dengan menambahkan jumlah sampel, waktu penelitian yang lebih lama, menambah variabel bebas sebagai pembanding.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau referensi bagi guru atau pelatih atletik nomor lompat jauh, terutama menggunakan latihan naik turun bangku dan lompat dengan rintangan dalam peningkatan power tungkai untuk meningkatkan hasil lompat jauh untuk siswa yang ingin menekuni lompat jauh khususnya gaya jongkok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2002, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta.
- Effendy, Onong Uchyana. 2003. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Harsono. 1988, *Coching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coching*, Tambak Kusuma, Jakarta,
- IAAF. 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar, level 1*. Jakarta: Development Programer
- Jalaludin, Rakhmat. (1998). *Psikologi komunikasi*. Bandung : Rosda
- Kusmaedi, Nurlan, 2002. *Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional*. Bandung : FPOK UPI
- KONI, 2000. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta : KONI
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Riyadi, Tamsir. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sanjaya, Wina. 2007. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Fajar Interpratama Offset: Jakarta.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Pedoman Mengajar Atletik*. PT. Remaja Roesdakarya, Bandung.
- Sudjana. 2002, *Metode Statistik*, Tarsito, Bandung

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* Bandung : Remaja Rosdakarya.

Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suryabrata. 2011. *Metodologi penelitian*, Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Penerbit Balai Pustaka. Jakarta.

Yudha. 2001, *Pembelajaran Teknik Dasar Atletik Untuk SLTA*, Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas, Jakarta.