



**PENGARUH LATIHAN LONCAT NAIK TURUN BANGKU  
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK**

**(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas V SD Negeri 20 Arga Makmur  
Kabupaten Bengkulu Utara)**

**KARYA ILMIAH**

**OLEH**

**FADANI RUHYAT  
1213912093**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2013**

**Pengaruh Latihan Loncat naik turun Bangku  
Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas V  
SD Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara)**

**Oleh:  
Fadani Ruhyat**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas v yang berjumlah 24 siswa. instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lompat jauh. Teknik pengumpulan data diperoleh dari hasil tes awal (pre test) dan tes akhir (post test). Teknik analisis data yang digunakan adalah paired sampel t test. Dari hasil perhitungan diperoleh hasil nilai t hitung sebesar 7,213 dan nilai t tabel 2,069. dikarenakan nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel, maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima yaitu  $7,213 > 2,069$  pada taraf kepercayaan 95% dengan  $df = 23$ . Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menerima hipotesis  $H_a$ , yang artinya Ada pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SD Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara.

**Kata-kata kunci : loncat naik turun bangku, lompat jauh gaya jongkok.**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi kurikulum standar kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatihkan sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Menurut Syarifuddin (1992 : 90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan 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. Karena lompat jauh termasuk nomor lompat yang diperlombakan, maka diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi.

### **B. Pembatasan Masalah**

Untuk memudahkan dan menghindari salah pengertian dalam penelitian ini, penelitian ini di fokuskan dan dibatasi hanya pada pengaruh latihan loncat

naik turun bangku, dan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara.

### **C. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang tersebut, maka permasalahan yang timbul adalah : Apakah ada pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri 20 Arga Makmur Kecamatan Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini Untuk menganalisis pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara.

### **E. Manfaat Penelitian**

1. Menambah wawasan bagi peneliti, guru Penjaskes SD tentang latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SD Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara.
2. Sebagai langkah awal bagi guru untuk pengembangan dan peningkatan proses latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Cabang Olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh**

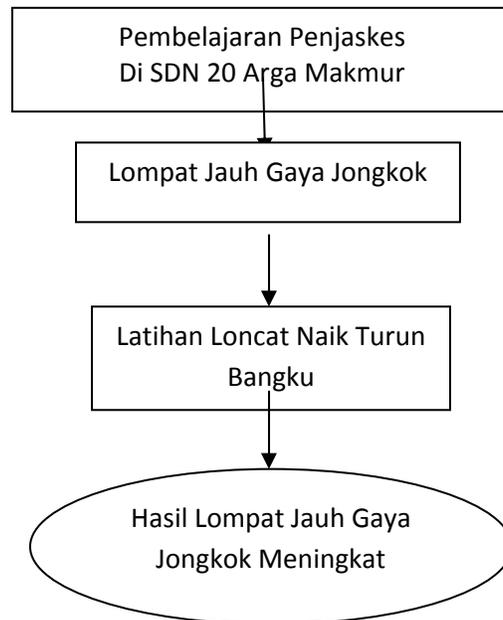
Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut Syarifuddin (1992 : 2) atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “atlon” yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan dinamakan “athleta” (atlit) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

#### **B. Hasil Penelitian yang relevan**

Wulan (2005) dengan judul “Pengaruh Latihan Loncat Katak dan Loncat Naik Turun Bangku terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok” menyimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan loncat katak dan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa.

#### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan uraian teoritis di atas, latihan loncat katak dan latihan loncat naik turun bangku bertujuan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok. Berikut bagan kerangka berpikir :



#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 1998 : 67). Dengan berpedoman pada landasan teori yang telah di uraikan di atas maka dapat di susun suatu hipotesis :

- Ho (tidak ada pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- Ha (ada pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian di laksanakan di halaman SD Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara.

Penelitian di laksanakan selama 6 minggu, mulai tanggal 29 Oktober 2012 sampai 17 Desember 2012. Penelitian ini diawali dengan tes awal, hari berikutnya di lakukan latihan kemudian di akhiri dengan tes akhir. Pelaksanaan penelitian di lakukan 3 x seminggu pada hari senin, rabu dan jum'at. Di laksanakan pada sore hari pukul 15.00- selesai.

#### **B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

##### **1. Variabel Bebas**

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

##### **2. Variabel Terikat**

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini hasil lompat jauh.

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

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara yang berjumlah 24 siswa.

sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah populasi siswa kelas V SD SD Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara sebanyak 24 siswa.

### **D. Metode dan Desain Penelitian**

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dengan menggunakan metode eksperimen. Keseluruhan sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang melakukan tes awal (pre-test). Setelah melakukan tes awal siswa mengikuti latihan loncat naik turun bangku sebanyak 16 kali latihan. Kemudian setelah melakukan latihan loncat naik turun bangku siswa melaksanakan tes akhir (post-test). Berikut tabel rancangan penelitian.

**Tabel 1: Rancangan Penelitian**

	Pre-Test	Treatmen (Perlakuan)	Post-Test
Eksperimen	Lompat Jauh Gaya Jongkok	Loncat Naik Turun Bangku	Lompat Jauh Gaya Jongkok

## E. Tehnik Pengumpulan Data

### 1. Definisi Konseptual (Konstruk)

**Definisi Konseptual Variabel** adalah penarikan batasan yang menjelaskan suatu konsep secara singkat, jelas, dan tegas (Chourmain, 2008:36).

### 2. Definisi Operasional

**Definisi Operasional Variabel** adalah penarikan batasan yang lebih menjelaskan ciri-ciri spesifik yang lebih substantive dari suatu konsep. maka peneliti harus memasukkan proses atau operasionalnya alat ukur yang akan digunakan untuk kuantifikasi gejala atau variabel yang ditelitinya (Chourmain, 2008:36). Dalam penelitian ini data yang diambil adalah berupa hasil tes lompat jauh menggunakan alat ukur roll meter.

### 3. Hasil Uji Coba Instrumen

#### 4. Instrumen final

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test lompat jauh. Tujuan test ini adalah untuk mengukur kemampuan lompatan siswa setelah diberikan latihan loncat naik turun bangku. 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.

#### F. Tehnik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisa data yang digunakan adalah paired-Samples T-Test. Cara mengujinya adalah membandingkan antara t hitung dengan t tabel pada tingkat keyakinan 95% atau  $\alpha = 0,05$  pada derajat kebebasan (df) = (n-1)

- Apabila t hitung < t tabel maka Ho diterima dan Ha ditolak, artinya tidak ada pengaruh loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- Apabila t hitung > t tabel maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.