



**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA KELAS V SD NEGERI 08 SUKA MAKMUR KECAMATAN
PUTRI HIJAU KABUPATEN BENGKULU UTARA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Oleh:

Muhamad David Shairi

NPM: A1H010005

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhamad David Shairi
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010005
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : FKIP UNIB
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara

menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Mei 2014

Yang Menyatakan

Muhamad David Shairi

NPM. A1H010005

ABSTRAK

MUHAMAD DAVID SHAIRI : Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara. Skripsi. Bengkulu: Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah latihan naik turun bangku. Populasi penelitian ini adalah 30 siswa putra kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan design pretest-posttest control group design. Analisis statistik yang digunakan adalah uji t. Hasil analisis uji t hasil perhitungan perbandingan antara hasil akhir dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ternyata terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil perhitungan menyatakan bahwa harga t hitung sebesar 3,33 lebih besar dari harga t tabel sebesar 2,048 dengan taraf $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai kemampuan lompat jauh yang berbeda.

Kata Kunci : Naik Turun Bangku, Lompat Jauh, Gaya Jongkok.

ABSTRACT

MUHAMAD DAVID SHAIRI : Effect of Exercise Capability Up Down Bench Against Long Jump Men's Style Squatting In Class V students of SD Negeri 08 Suka Makmur Putri Hijau subdistrict of North Bengkulu. Skripsi. Bengkulu: Program of Physical Education and Health, Department of Education, Faculty of Teacher Training and Education, University of Bengkulu, 2014.

This study aims to determine the Effects of Exercise Capability Up Down Bench Against Long Jump Squat Style. The treatment given in this study is an exercise up and down the bench. The population was 30, the son of the fifth grade students of SD Negeri 08 Suka Makmur Putri Hijau subdistrict of North Bengkulu. In this study using experimental research methods. This study used a design pretest-posttest control group. Statistical analyzes used were t test. The results of t-test analysis results of the comparison between the results of the final calculation of the experimental group and the control group turned out to be a significant difference kempuan long jump squat style. The results of the calculation states that the price of 3.33 t greater than the price of 2,048 t table with level $\alpha = 0.05$, so it can be concluded that the two groups have different abilities long jump.

Keywords : Up Down Bench, Long Jump, Squat Style.

Motto

- Belajar, Amalkan, dan Ajarkan,
- Jika belum bisa menjadi orang yang bekerja tetap, maka jadilah orang yang tetap bekerja.
- Berdo'alah kepada tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah (diciptakan) dengan baik. Berdo'alah kepada Nya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat dengan orang yang berbuat kebaikan (QS : Al-A'Raf : 55-56)
- Hidup ini tak lepas dari cobaan, tanpa cobaan bukanlah hidup
- Berjuang tanpa doa itu sombong bagi Allah
- Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan maka apabila engkau telah selesai dari suatu urusan tetaplah bekerja keras untuk urusa yang lain dan hanya kepada Tuhan-mu lah engkau berharap (QS :AL-INSYIRAH 6-8)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI 08 SUKA MAKMUR KECAMATAN PUTRI HIJAU KABUPATEN BENGKULU UTARA”.

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E.,M.Sc selaku rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bengkulu
4. Drs. Ari Sutisyana, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1, yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan bimbingan serta arahan sehingga peneliti dengan penuh semangat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Santun Sihombing, M.Si selaku dosen pembimbing 2, yang telah memberikan masukan, semangat, dorongan yang sangat positif agar peneliti segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Dian Pujiyanto, S.Pd. Jas, M.Or dan Drs. Syafrial, M.Kes selaku Dosen Penguji yang telah memberi nasihat dan masukan yang sangat bermanfaat sehingga selesainya skripsi ini.

7. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Penjaskes yang telah membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan selama proses perkuliahan.
8. Kepala Sekolah SD Negeri 08 Suka Makmur, Guru Penjaskes serta para Dewan Guru yang telah berkenan dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Ayahanda Sunarko dan Ibunda Indun, serta Saudaraku: Siti Indah Purnama Sari, Dewi Masitoh dan Desita Shofia Salsabilla yang selalu memberi doa, dorongan baik dari segi apapun dan motivasi kepada penulis.
10. Rekan-rekan mahasiswa S1 Penjaskes FKIP UNIB yang menjadi teman, sahabat, saudara dan keluarga yang telah bersama-sama merasakan suka dan duka selama menjalani masa perkuliahan.
11. Para sahabat terbaik (Muji Retnosari, Anjar Setyo Purnomo, Dheny Syaputra, Ardana Reswari) yang telah banyak membantu dan memberi semangat selama menyelesaikan Tugas Akhir ini.
12. Dan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dan memberikan dorongan semangat.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, penulis mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca agar penyusunan kedepannya bisa menjadi lebih baik. Akhir kata semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Bengkulu, Mei 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	5
1. Pengertian Atletik	5
2. Lompat Jauh	6
3. Tehnik Lompat Jauh	7
a. Awalan	8
b. Tumpuan.....	9
c. Sikap Badan di Udara.....	10
d. Pendaratan	12
4. Prinsip-Prinsip Latihan	13
5. Latihan Naik Turun Bangku	15
6. Karakteristik Anak SD	16
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berfikir	19
D. Hipotesis	19
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
D. Variabel Penelitian.....	22

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	28
B. Analisis Data.....	31
C. Pembahasan	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	21
Tabel 4.1 Jumlah Sampel Setiap Kelompok	28
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok (Kelompok Eksperimen).....	29
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok (Kelompok Kontrol)	29
Tabel 4.4 Deskripsi Statistik Tes Akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok (Kelompok Eksperimen).....	30
Tabel 4.5 Deskripsi Statistik Tes Akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok (Kelompok Kontrol)	30
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok	32
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	33
Tabel 4.8 Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kotrol	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Urutan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	7
Gambar 2.2 Cara Melakukan Gerakan Tumpuan	10
Gambar 2.3 Sikap Badan di Udara.....	11
Gambar 2.4 Latihan Naik Turun Bangku.....	16
Gambar 2.5 Bagan Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	20
Gambar 4.1 Histogram Data Tes Awal	30
Gambar 4.2 Histogram Data Tes Akhir	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar Peserta Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ...	40
Lampiran 2 Data Hasil Tes Awal Lompat Jauh	41
Lampiran 3 Data Tes Awal Berdasarkan Dimatchkan.....	42
Lampiran 4 Data Tes Awal Kelompok Eksperimen	43
Lampiran 5 Data Tes Awal Kelompok Kontrol.....	44
Lampiran 6 Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen.....	45
Lampiran 7 Data Tes Akhir Kelompok Kontrol	46
Lampiran 8 Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Eksperimen.....	47
Lampiran 9 Uji Normalitas Tes Awal Kelompok kontrol	49
Lampiran 10 Uji Homogenitas Tes Awal kelompok Eksperimen Dan Kontrol	51
Lampiran 11 Uji t Tes Akhir kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	53
Lampiran 12 Kalender Penelitian	55
Lampiran 13 Program Latihan	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran masyarakat yang semakin sadar akan arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri. Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda tergantung dengan keinginannya. Menurut M. Sajoto (1995: 1) ada 4 dasar yang menjadi tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga, yaitu (1) mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga pengisi waktu luang, (2) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, (3) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan penyembuhan penyakit atau pemulihan sakit, (4) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi setinggi-tingginya.

Seperti pembinaan olahraga pada umumnya, pembinaan cabang olahraga atletik juga diperlukan pembinaan yang teratur, terprogram dan terencana. Disamping itu harus memperhatikan faktor-faktor pendukung dalam pencapaian

prestasi. Setiap prestasi muncul karena dukungan dari berbagai faktor. Dalam atletik faktor pendukung tersebut antara lain sebagai berikut: (1) bakat, (2) bentuk gerakan dan latihan, (3) tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan), (4) niat dan kemauan (Gunter Benhard, 1993: 10)

Salah satu unsur kondisi fisik yaitu latihan *power* atau daya ledak. Sedangkan latihan yang dapat meningkatkan *explosive power* (kekuatan daya ledak) antara lain: 1) melompat memantul jauh ke depan atas (*bounds*), 2) loncat-loncat vertikal (*hops*), 3) melompat (*jump*), 4) lompat berjingkat (*leaps*). Loncat naik turun bangku merupakan bagian dalam latihan daya ledak otot tungkai (M. Sajoto, 1995: 17).

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

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan di SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara di temukan bahwa kemampuan lompat jauh siswa putra kelas V masih kurang baik. Hal ini dikarenakan pada pembelajaran sebelumnya tidak menggunakan teknik latihan dalam lompat jauh. selain itu, kondisi fisik siswa juga mempengaruhi kemampuan lompat jauh. Kondisi fisik siswa putra SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan

Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara kelas V kurang mendukung dalam kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan hasil observasi yang dilakukan, penulis ingin meneliti: "Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara".

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih lemahnya kekuatan otot tungkai siswa kelas V di SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara
2. Guru penjaskes dalam menyampaikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tidak dilakukan secara berkelanjutan kelas V di SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara
3. Kemampuan lompat jauh disekolah tersebut masih kurang baik sehingga mempengaruhi prestasi belajar anak.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah di atas, dan mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu di adakan pembatasan masalah agar pemahaman lebih terfokus dan jelas. Maka penelitian di batasi pada "Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara"

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan tentang pengaruh latihan naik turun bangku terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara.
2. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.
3. Bagi sekolah, sebagai pedoman dalam penyusunan program dan pembelajaran atletik, khususnya untuk nomor lompat jauh gaya jongkok.
4. Bagi pembaca, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka mengembangkan khasanah ilmu.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Atletik

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

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

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

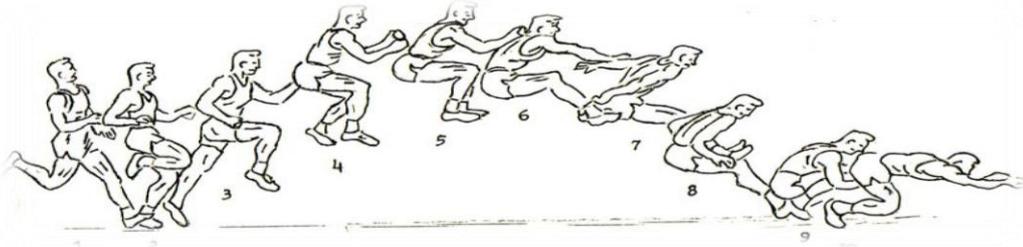
2. Lompat Jauh

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

Soedarminto, dkk (1993: 349) menyatakan bahwa unsur utama lompat jauh dengan awalan adalah lari awalan, bertolak, melayang di udara dan mendarat. Masing-masing bagian memiliki gaya gerakannya sendiri yang menyumbangkan pencapaian jarak lompatan. Namun syarat utamanya adalah pengembangan jarak daya. Daya ini dikembangkan dari latihan awalan yang cepat dan lompatan ke atas yang kuat dari tolakan. Jadi pada hakekatnya lompat jauh adalah gerakan menolak satu kaki yang dipengaruhi oleh kecepatan horizontal dan vertikal serta gaya tarik

bumi untuk menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Dibawah ini gambar lompat jauh gaya jongkok dari tumpuan sampai mendarat.

Gambar 2.1
Urutan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok



Sumber: (Mendikbud, 2014: 17)

3. Tehnik lompat jauh

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

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 36) secara tehnik 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 tehnik gerakan dalam lompat jauh. Berikut ini akan diuraikan satu persatu tehnik lompat jauh gaya jongkok yaitu:

a. Awalan

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

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

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

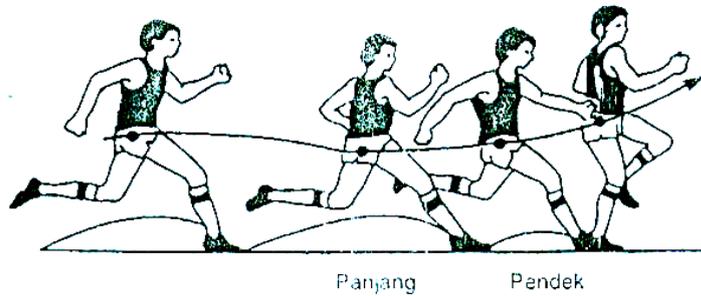
5) kemampuan usia anak SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara.

b. Tumpuan (*take off*)

Tahap tumpuan merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. (Jess Jarver, 2008: 26). Menurut Adang Suherman (1992: 37), mengatakan bahwa tumpuan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Ketepatan tumpuan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki (*explosive power*) kaki sangatlah menentukan pencapaian hasil lompatan. Oleh sebab itu, latihan ketepatan menumpu pada balok tumpu dapat dilakukan dengan jumlah langkah sebanyak 5 hingga 7 langkah. Tumpuan dapat dilakukan dengan kaki kiri maupun kaki kanan tergantung dari kaki mana lebih kuat dan lebih dominan. Pada waktu menumpu badan condong kedepan, titik berat badan harus terletak agak kedepan. Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu, segera di ikuti dengan gerakan kaki ayunkan ke arah depan atas. Dengan sudut tolakan berkisar antara 40 – 50 derajat.

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

Gambar 2.2
Cara melakukan gerakan tumpuan (*take off*)



Sumber: Mendikbud, 2014: 18)

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

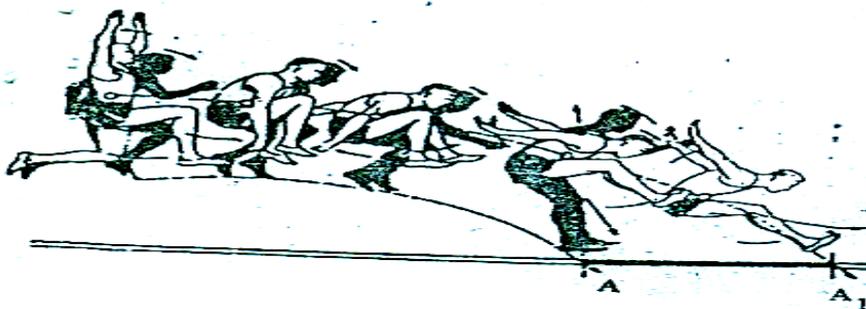
- 1) Supaya lompatan cukup jauh, usahakan untuk menekankan gerak pada lutut yang memimpin dan sesuaikan panjangnya langkah kedua terakhir sebelum melompat.
- 2) Hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah tumpuan.
- 3) Keterbatasan gerak kaki yang melakukan tumpuan dapat di hindarkan dengan cara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

c. Sikap badan di udara

Dalam 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 jongkoksaat kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, kaki di ayunkan kedepan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas kemudian di ikuti kaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang kedua kaki sedikit di tekuk sehingga posisi badan dalam sikap jongkok. Keadaan ini supaya dapat di pertahankan sebelum melakukan pendaratan. (Adang Suherman, 1992: 37). Gerakan sikap badan di udara atau gaya lompatan harus benar untuk menjaga keseimbangan badan dan meningkatkan pendaratan yang lebih baik. Kesalahan gerak di udara menyebabkan seorang atlet mendarat lebih awal. Untuk lebih jelas lihat gambar 2.3 yaitu sikap badan pada saat melayang diudara:

Gambar 2.3
Sikap Badan Pada Saat Di Udara



Sumber: (Mendikbud, 2014: 18)

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

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

- 2) Tidak ada suatu apapun yang dapat mempengaruhi atau mengubah kecepatan atau arah gerakan dari pusat gaya berat tubuh pelompat tadi. Tetapi ia dapat mengatur tungkainya sedemikian rupa, sehingga dapat menghirkan terjadinya rotasi.
- 3) Gerakan dari tungkai ini terutama ditujukan untuk mendapatkan posisi mendarat yang lebih efisien.

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

d. Pendaratan

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

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

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

4. Prinsip-prinsip latihan

a. Peningkatan Program

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

b. Prinsip Interval

Di bidang atletik, pola ritmis dari kerja keras dan pemulihan tenaga ini diterapkan dalam prinsip interval. Menurut Jess Jarver (2008: 10) bahwa, “Untuk program latihan mingguan, dapat kita usahakan peningkatan dari

beratnya latihan secara bertahap di ikuti waktu pemulihan tenaga sebagai selingan. Dapat juga membagi hari hari dalam seminggu untuk latihan ringan dan berat secara bergantian, diselingi dengan hari istirahat untuk memulihkan tenaga”.

c. Lama Latihan

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

d. Frekuensi Latihan

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

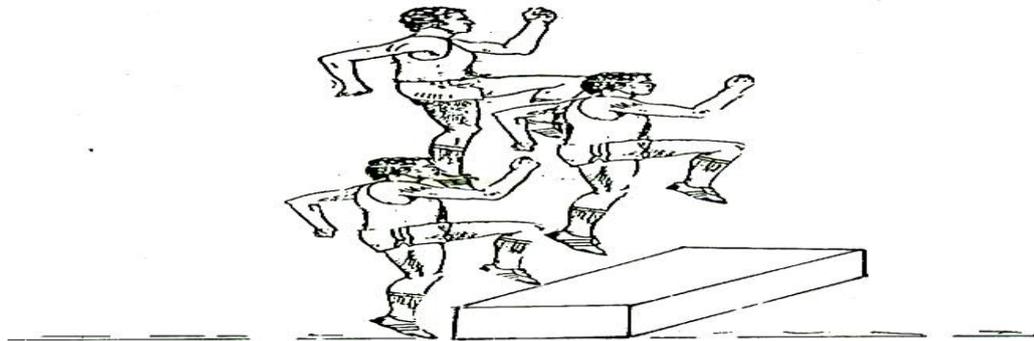
e. Latihan Khusus

Peningkatan latihan (*training*) ini, tentunya harus di sesuaikan juga dengan jenis perlombaan yang akan di ikuti setiap atlet. Setelah mampu memenuhi standart minimal kesegaran jasmani dan rohani yang harus dimilikinya, segera kita alihkan perhatian ke bidang khusus tersebut. Dalam hal ini, kita harus berkonsentrasi pada bagian tubuh yang mutlak di perlukan kesegarannya dalam suatu jenis pertandingan. Tentu saja harus di ikuti juga dengan latihan kecepatan gerak, sesuai dengan kebutuhan. (Jess Jarver, 2008: 11)

5. Latihan Naik Turun Bangku

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

Gambar 2.4
Latihan Naik Turun Bangku



(Yusuf Adisasmita, 1992: 70)

6. Karakteristik Anak SD Usia 10-13 Tahun

Anak-anak pada masa ini mengalami perkembangan-perkembangan yang membantu anak untuk dapat menerima bahan yang diajarkan oleh gurunya. Dalam masa usia sekolah ini anak sudah siap menjelajahi lingkungannya dan tidak puas lagi hanya sebagai penonton. Menurut Yudha M. Saputra, (2001 : 17) Periode spesifikasi, umumnya pada anak yang berusia antara 10-13 tahun. Pada saat ini anak sudah dapat menemukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukainya, secara umum, mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif, dan budaya, mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap ia lakukan. Mereka sudah mulai bias memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktifitas yang tidak disukainya. Materi yang dapat diberikan untuk kelas 4, 5, 6 adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan

koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada keterampilan olahraga sebagai berikut:

- a. Permainan Kompetitif dan Kerjasama
 - 1) Permainan yang menggunakan net.
 - 2) Permainan yang menggunakan alat pemukul.
 - 3) Permainan yang sifatnya saling menyerang.
 - 4) Permainan yang menggunakan sasaran.
 - 5) Permainan tradisional.
 - 6) Kegiatan Jasmani Serial
 - 7) Gerak meniru binatang
 - 8) Permainan gendong atau gajah-gajahan.
 - 9) Permainan dengan mengikuti irama musik.
- b. Kegiatan Atletik

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

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Feily Asmara (2013) yang berjudul :

“Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'briend* Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Semidang Gumai Kabupaten Kaur”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Perlakuan yang diberikan pada peneliti ini adalah latihan *push up*. Sampel yang digunakan adalah siswa putra kelas viii smp negeri 1 semidang gumay kabupaten kaur yang mengikuti latihan dengan sampel berjumlah 30 orang, dibagi kedalam 2 kelompok sehingga terdapat kelompok perlakuan (eksperimen) dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design*, latihan yang digunakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu, hasil analisis uji t pada tes awal dan tes akhir diperoleh harga t hitung sebesar 8,616 dan t tabel 1,761. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti.

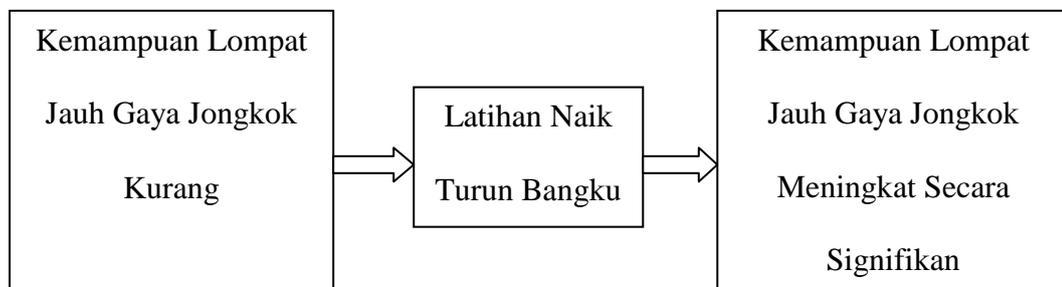
2. Penelitian dilakukan oleh Pudi Hartono (2010) yang berjudul :

“Pengaruh Latihan Awal 9 Dan 11 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putri Kelas V SD IT Iqra'1 Kota Bengkulu Tahun Pelajaran 2010/2011”. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Sampel dalam penelitian adalah 40 siswa. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan pola *matching by subject* (M-S) A-B-B-A yaitu Kelompok Eksperimen I dengan latihan awalan 9 meter dan Kelompok Eksperimen II dengan latihan awalan 11 meter. Analisis data menggunakan *t-test* rumus pendek. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menganalisis data posttest diperoleh perhitungan dengan nilai t hitung 6,994 lebih besar dari nilai t tabel 2,093. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan.

C. Kerangka Berpikir

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

Gambar.2.5
Bagan Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara.

Ha : Ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Jenis penelitian ini penelitian eksperimen, sesuai pendapat Suharsimi Arikunto (2010: 9), eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Berdasarkan Sugiyono (2012: 72), Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Memperhatikan pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dasar mempergunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan tes akhir yaitu lompat jauh gaya jongkok untuk menguji kebenarannya. Metode eksperimen ini menggunakan pola *Pretest-Posttest Control Group Design*, sebagai berikut :

Gambar 3.1
Desain Penelitian

R	O_1	X	O_2
.....			
R	O_3		O_4

Tabel 3.1
Desain Penelitian

Kelompok	Pre Test	Tretmen	Post Test
Eksperimen	O_1	T	O_2
Kontrol	O_3	-	O_4

Keterangan :

X : Latihan naik turun bangku

O_1 : Tes awal kelompok eksperimen

O_2 : Tes awal kelompok kontrol

O_3 : Tes akhir kelompok eksperimen

O_4 : Tes akhir kelompok kotrol

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama pada bulan Januari sampai bulan April 2014.

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 putra kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara berjumlah 30 siswa putra dengan rincian sebagai berikut : Kelas V A berjumlah 14 orang siswa putra, dan kelas V B berjumlah 16 orang siswa putra.

2. Sampel

Pada 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 putra kelas V SD Negeri 08 Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara. “Untuk sekedar ancer ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil 20% atau lebih”. (Suharsimi Arikunto, 2006: 134). Siswa putra kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara dijadikan subjek penelitian berjumlah 30 siswa maka peneliti menggunakan *total sampling*.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2012: 38) “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”.

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

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

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.

3. Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan variabel diatas, maka dapat dijelaskan bahwa:

a. 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)

b. 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)

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

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

2. Instrumen Pengumpulan Data

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

- a. Lapangan lompat jauh
- b. Meteran
- c. Pluit

d. Formulir tes

e. Alat tulis

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

a. Alat yang di perlukan :

1) Sebuah bangku tinggi 13 inci (35 cm)

2) *stop watch*

3) alat tulis

b. Pelaksanaan

1) Teste berdiri menghadap bangku pada aba aba “siap/ya” test di mulai

2) Naikkan salah satu kaki keatas bangku dan diikuti kaki berikutnya di letakkan di samping kaki pertama

3) Luruskan kedua tungkai dan punggung lalu melangkah turun dimulai kaki pertama naik dan diikuti kaki berikutnya diletakkan disamping kaki pertama

F. Teknik Analisis Data

Sebelum menguji ada tidaknya pengaruh dari latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka uji statistik “t” harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono

(2012: 172) “penggunaan statistik parametris mensyaratkan data variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan pengujian normalitas data”. Untuk melakukan uji normalitas data diuji menggunakan *Lilliefor* dengan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - X}{s}$$

(Sudjana, 2005: 466)

Keterangan:

Z_i : Simpangan baku untuk kurva normal standar

X_i : Data ke-i suatu kelompok data

X : Rata rata kelompok

S : Simpangan baku

Dengan kriteria pengujian, jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tidak berdistribusi normal.

(Sudjana, 2005: 468)

b. Homogenitas

Sedangkan untuk menguji homogenitas suatu data menggunakan digunakan uji F dengan rumus:

$$F = \frac{S_{terbesar}}{S_{terkecil}}$$

Dengan kriteria pengujian, $F_{hitung} < F_{tabel}$ artinya data homogen dan jika sebaliknya, data tidak homogen. (Buchari Alama, 2010: 120)

c. Uji t

Analisis terhadap hasil-hasil eksperimen yang didasarkan atas *Pretest-Posttest* selalu menggunakan *t-test*. Rumus ini dipersiapkan untuk menyelesaikan eksperimen yang menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design* (Suharsimi Arikunto, 2010: 125). Adapun analisis data tersebut :

$$t = \frac{X_1 - X_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

(Sudjana,2005:239)

Keterangan :

t = Nilai perbedaan

x_1 = nilai rata – rata lompat jauh gaya jongkok untuk kelompok eksperimen

x_2 = Nilai rata – rata lompat jauh gaya jongkok untuk kelompok kontrol

s = Nilai varians

n_1 = Jumlah sampel kelompok eksperimen

n_2 = Jumlah sampel kelompok kontrol