



PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TUMPUAN SATU KAKI BERGANTIAN DENGAN DUA KAKI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V DAN VI SD NEGERI 54 BANDA ACEH

Riswan^{*1}, Munawar² dan Novia Rozalini³
^{1,2,3}FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Prestasi siswa putra kelas V dan VI SD N 54 Banda Aceh pada ekstrakurikuler lompat jauh masih kurang baik, siswa hanya bisa menjadi peserta dan belum mendapatkan prestasi atau juara di tingkat kabupaten. Prestasi lompat jauh masih kalah jauh jika dibandingkan dengan prestasi sekolah lain di Kota Banda Aceh. Oleh karena itu, penelitian ini mengajukan solusi latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki untuk dapat meningkatkan prestasi lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat korelasi. Sampel penelitian ini sebanyak 30 orang atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *pree test* dan *post test* terkait lompat jauh gaya jongkok. Analisa data menggunakan rumus menghitung rata-rata, standar deviasi dan uji t. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh, dimana nilai *pree test* sebesar 81 tergolong dalam kategori baik, kemudian naik menjadi 89,9 tergolong dalam baik sekali pada *post test*, dengan nilai uji hipotesis $p = 0,000 < 0,05$. Artinya latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 54 Banda Aceh.

Kata Kunci: *Latihan Naik Turun Bangku, Lompat Jauh Gaya Jongkok*

Abstract

The achievements of male students in grades V and VI of SD N 54 Banda Aceh in the long jump extracurricular are still not good, students can only become participants and have not won any achievements or champions at the district level. The long jump achievement is still far behind when compared to the achievements of other schools in Banda Aceh City. Therefore, this study proposes a solution to training up and down the bench with one leg alternating with two legs to improve long jump achievement. This study aims to determine the effect of the exercise of going up and down from one leg alternating with two legs to the results of the squat style long jump in male students of grades V and VI of SD Negeri 54 Banda Aceh. This study uses a quantitative approach. This type of research is correlational. The sample of this research were 30 athletes. The data collection

*correspondence : riswanpenjas@gmail.com

technique was carried out using the pre-test and post-test related to the squat style long jump. Data analysis uses the formula to calculate the average, standard deviation and t test. Based on the results of data processing, it is known that the exercise of going up and down on a stool with one leg alternately with two legs has an effect on the results of the squat style long jump in male students of grades V and VI SD Negeri 54 Banda Aceh, where the pre test score of 81 is classified as good, then increases to 89.9 is classified as very good on the post test, with a hypothesis test value of $p = 0.000 < 0.05$. This means that the exercise of going up and down on a stool with one leg alternately with two legs has an effect on the ability to jump long in the squat style of SD Negeri 54 Banda Aceh students.

Keywords: Pedestal Up and Down Exercise, Squat Style Long Jump

PENDAHULUAN

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 (Prasetyo, 2013: 3).

Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik. suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. (Afrizal, 2017:11). Sedangkan Rahmat (2014) mengemukakan bahwa 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 tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat di pengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai si pelompat, sedangkan keserasian gerakan awalan dan tolakan yang sangat baik tergantung pada penguasaan tekniknya. Apa bila kecepatan dan power menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil lompatannya jauh (Afrizal, 2017:11). Unsur-unsur yang mencapai pengaruh terhadap hasil lompatan di antaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertikal, kecepatan horizontal diperlukan pada saat melakukan awalan, sedangkan tolakan vertikal diperlukan di perlukan saat kaki tolak menyentuh papan tolak untuk melakukan take off (Emida, dkk, 2017: 3).

Untuk mencapai hasil yang maksimal maka saat take-off diperlukan dorongan tenaga yang kuat untuk menyelesaikan suatu perpindahan dari kecepatan horizontal menjadi kekuatan vertikal. Keterampilan kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal yang di hasilkan dari kekuatan tolakan akan mudah di pelajari di lapangan. Latihan face menolak ini lebih banyak di tenkankan pada bentuk latihan di names yang merupakan kombinasi lari dan lompat. Faktor kemampuan yang mempengaruhi hasil lompatan jauh dadalah power otot tungkai. Untuk meningkatkan potensi jauhnya lompatan pada olahraga cabang lompat jauh gaya jongkok seperti apa yang di harapkan harus memerlukan penggunaan metode latihan yang teratur, terarah, sistematis (Azhari, dkk, 2018).

Berdasarkan hasil pengamatan di SD Negeri 54 Banda Aceh diketahui bahwa olahraga atletik masih belum maksimal serta power otot tungkai masih kurang dan jangkauan lompatan yang kurang jauh. dan masih banyak yang belum mengerti tentang teknik-teknik dasar dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. sehingga hasilnya belum maksimal. Sehingga yang di harapkan terutama masalah prestasi olahraga atletik belum bisa dibanggakan.

Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga, tentunya mempunyai standar dan kriteria serta metode latihan terhadap cabang olahraga yang di tekuninya. Siswa pada umumnya memiliki keinginan yang begitu besar untuk meraih prestasi dalam melakukan lompat jauh akan tetapi kemampuan siswa dalam melakukan lompatan tersebut belum memperoleh hasil yang maksimal sebab power otot tungkai siswa masih kurang. Namun pada obserpasi awal yang di lakukan peneliti di lapangan, khususnya pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh siswa belum mengetahui teknik-teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan kemampuan power otot tungkai belum maksimal.

Berdasarkan hasil observasi awal dan keterangan guru mata pelajaran penjas di SD 54 Banda Aceh bahwa prestasi siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh, khususnya ekstrakurikuler lompat jauh masih kurang baik, selama ini siswa hanya bisa menjadi peserta dan belum mendapatkan prestasi atau juara di tingkat kabupaten. Prestasi lompat jauh di SD Negeri 54 Banda Aceh masih kalah jauh jika dibandingkan dengan prestasi sekolah lain di Kota Banda Aceh. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan di SD Negeri 54 Banda Aceh tersebut dengan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki, yang diharapkan dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok (Observasi: 20 Maret 2022).

Di samping itu juga bisa untuk membandingkan mana yang lebih baik antara dilatih naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian atau dengan dua kaki untuk lompat jauh. Setelah dilakukan dengan dua macam latihan tersebut atlet akan merasa nyaman mana yang lebih baik antara dilatih naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengadakan latihan lompat jauh gaya jongkok pada cabang atletik yang berjudul "Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh".

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif instrumen penelitian digunakan berupa tes. Hal ini dilakukan sesuai dengan konsep pendekatan kuantitatif itu sendiri yakni hasil kajiannya berupa deskripsi angka-angka yang diperoleh oleh peneliti saat setelah melakukan penelitian. Hal ini sebagaimana yang definisi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2012:14), bahwa

Penelitian secara kuantitatif ialah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu. Teknik pengambilan sample biasanya dilakukan secara *random* atau secara acak, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini melihat pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu jenis penelitian ini bersifat korelasi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian korelasional menurut Arikunto, (2010:54), yaitu "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel". Adapun yang dimaksud korelasi dalam penelitian ini ialah pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki, sedangkan variabel terikat (Y) ialah lompat jauh gaya jongkok.

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka dipergunakan eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa

kegiatan tes awal, treatment atau latihan-latihan dan tes akhir. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat pengaruh dari pelaksanaan kegiatan atau latihan. Penelitian ini mempergunakan metode eksperimen yang merupakan salah satu metode paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat (Sutrisno, 2018 : 127).

Peneliti dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan ordinal pairing yang didapat dari hasil pre test atau tes awal, yaitu lompat jauh gaya jongkok. Hasil tes awal disesuaikan dimana setiap pasangan dipisahkan menjadi dua kelompok dari kedua kelompok tersebut diundi untuk menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, sehingga masing-masing kelompok berangkat dari titik tolak yang sama.

Populasi ada seluruh subjek yang akan diteliti atau dengan kata lain populasi adalah keseluruhan gejala satuan yang ingin diteliti dalam hal ini seluruh siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh. Menurut Margono (2010:12), "populasi adalah "seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan". Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh yang berjumlah 64 orang (Sumber: TU SD Negeri 54 Banda Aceh).

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Pengambilan sampel penting agar peneliti mudah dalam mendapatkan data saat melangsungkan penelitian. Menurut Bailey dalam Prasetyo (2007:62), "sampel ialah bagian dari populasi yang ingin diteliti. Artinya sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap populasi dan bukan populasi itu sendiri. Sampel juga diartikan sebagian dari objek yang akan diteliti yang dapat mewakili seluruh populasi". Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini ialah siswa putra kelas V dan VI yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2012: 85) *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan menentukan kriteria tertentu pada sampel tersebut. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Adapun kriteria sampel penelitian ini yaitu: (1) siswa kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh dan (2) khusus siswa laki-laki SD Negeri 54 Banda Aceh.

Secara keseluruhan penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu yang terbagi dalam 3 kegiatan yaitu : 1) tes awal, 2) perlakuan, dan 3) tes akhir.

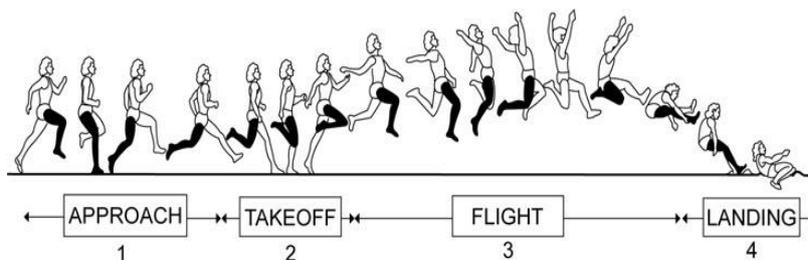
1. Tes awal

Tes awal dilaksanakan dilapangan olahraga SD Negeri 54 Banda Aceh. 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 penjelasan baru dilaksanakan tes awal. Tes awal akan dilaksanakan pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai di lapangan SD Negeri 54 Banda Aceh. Manfaat dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal lompat jauh gaya jongkok dikalangan siswa SD Negeri 54 Banda Aceh.

Sebelum diberikan perlakuan dengan pelaksanaan latihan naik turun bangku, maka dilakukan tes terlebih dahulu tentang kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Wahidun (2009:30) sebagai berikut:

1. Siswa dipanggil satu persatu secara urut mulai dari nomor tes 1 sampai nomor tes 54 dan menempatkan diri pada tempat yang telah ditentukan.
2. Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok setelah semua petugas siap.
3. Masing-masing siswa diberi kesempatan 3 kali lompatan, dan hasil terbaik yang dipakai sebagai hasil tes.
4. Alat yang dipergunakan
 - a. Bak lompat jauh
 - b. Roll meter
 - c. Alat tulis
 - d. Buku catatan
5. Pelaksanaan

Lompat jauh gaya jongkok ini diawali dengan siswa melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan lari pelan, kemudian semakin dekat dengan bak lompat jauh larinya semakin cepat dan melompat mendarat di bak pasir. Siswa melakukan lompatan sebanyak 3 kali dan diambil lompatan yang terjauh. Pelaksanaan dilakukan secara bergantian, dan setelah selesai baru dimulai dari awal lagi.



Gambar 1. Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Sumber: Syarifudin (2009: 5)

6. Nilai / skor

Hasil yang dipergunakan dalam penelitian ini diambil dari hasil yang terbaik atau terjauh lompatannya.

2. Perlakuan

1. Program Latihan

Program latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan loncat naik turun bangku tumpuan dua kaki dilaksanakan 18 kali pertemuan (6 minggu) yang setiap minggunya 3 kali pertemuan. Minggu pertama 3 set 6 repetisi, minggu kedua 4 set 6 repetisi, minggu ketiga 4 set 8 repetisi, minggu keempat 4 set 10 repetisi, minggu kelima 4 set 12 repetisi dan minggu keenam 4 set 14 repetisi. Pertemuan pertama dan terakhir untuk pengambilan data.

2. Perlakuan

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, setiap minggu 3 kali pertemuan dengan demikian penelitian ini dilaksanakan selama 18 kali pertemuan. Sedangkan 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 naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki. Untuk penyajian materi disesuaikan dengan alokasi waktu yang tersedia. Sedangkan mengenai pengaturan waktu latihan adalah sebagai berikut:

a. Pemanasan

Pemanasan diberikan pada siswa dengan tujuan untuk persiapan fisik siswa sebelum melakukan latihan inti. Latihan ini sangat penting untuk mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh guna menghadapi fisik yang lebih berat (Tohar, 2004 : 4).

b. Latihan Inti

Latihan inti dilaksanakan sesuai dengan program latihan materi diberikan sesuai dengan jadwal latihan. 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. Tes akhir

Setelah program latihan dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dilakukan 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. Tujuan dilakukan tes akhir ini untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan awal lompat jauh gaya jongkok dikalangan siswa SD Negeri 54 Banda Aceh setelah dilakukannya latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki.

Teknik Pengumpulan Data

a. Tes Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Dua Kaki

1. Tes Awal

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

1. Alat yang di perlukan:

- a. Sebuah bangku tinggi 13 inci (35 cm)
- b. Stop watch
- c. Alat tulis

2. Pelaksanaan

- a. Teste berdiri menghadap bangku pada aba aba "siap/ya" test di mulai.
- b. Naikkan salah satu kaki ke atas bangku dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama.
- c. Luruskan kedua tungkai dan punggung lalu melangkah turun dimulai kaki pertama naik dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama (Sudharno, 2002:68).

2. Tes Akhir

Tes akhir bertujuan untuk mengetahui kemampuan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dua kaki dikalangan siswa SD Negeri 54 Banda Aceh. Tes akhir dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

- a. Setelah dilakukannya latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki Teste berdiri menghadap bangku pada aba aba "siap/ya" test di mulai.
- b. Naikkan salah satu kaki ke atas bangku dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama.
- c. Luruskan kedua tungkai dan punggung lalu melangkah turun dimulai kaki pertama naik dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama (Sudharno, 2002:68).

b. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

1. Tes Awal

Sebelum diberikan perlakuan dengan pelaksanaan latihan naik turun bangku, maka dilakukan tes terlebih dahulu tentang kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Wahidun (2009:30) sebagai berikut:

- a. Siswa dipanggil satu persatu secara urut mulai dari nomor tes 1 sampai nomor tes 30 dan menempatkan diri pada tempat yang telah ditentukan.
- b. Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok setelah semua petugas siap.
- c. Masing-masing siswa diberi kesempatan 3 kali lompatan, dan hasil terbaik yang dipakai sebagai hasil tes.

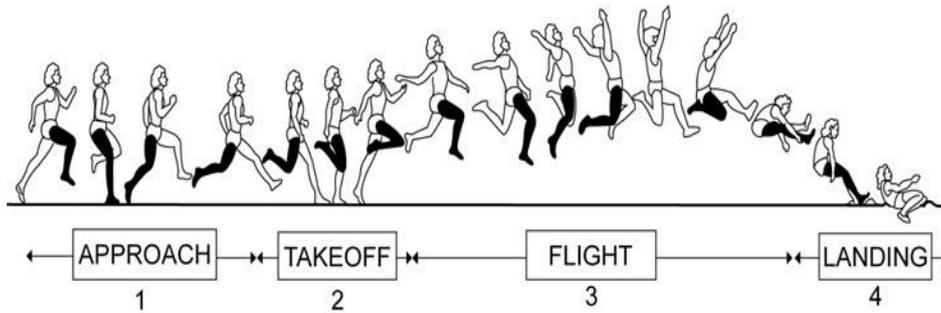
2. Tes Akhir

a. Alat yang dipergunakan

- Bak lompat jauh
- Roll meter
- Alat tulis
- Buku catatan.

b. Pelaksanaan

Lompat jauh gaya jongkok ini diawali dengan siswa melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan lari pelan, kemudian semakin dekat dengan bak lompat jauh larinya semakin cepat dan melompat mendarat di bak pasir. Siswa melakukan lompatan sebanyak 3 kali dan diambil lompatan yang terjauh. Pelaksanaan dilakukan secara bergantian, dan setelah selesai baru dimulai dari awal lagi.



Gambar 2. Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Sumber: Syarifudin (2009: 5)

3. Nilai / skor

Hasil yang dipergunakan dalam penelitian ini diambil dari hasil yang terbaik atau terjauh lompatannya.

Untuk mengetahui nilai koefisien korelasi latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh, maka digunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah dalam menganalisa data ialah sebagai berikut:

a. Perhitungan nilai rata-rata

Setelah data mentah dari hasil tes didapatkan, maka langkah awal ialah menghitung nilai rata-rata dari hasil perjumlahan seluruh nilai dibagi dengan jumlah sampel yang dijadikan subjek penelitian. Untuk menghitung nilai rata-rata masing-masing tes baik tes konsentrasi maupun keterampilan sepakbola, maka digunakan rumus statistik yang dikemukakan oleh Sudjana (2012), yaitu sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} = Mean atau nilai rata-rata yang dicari

$\sum X$ = Jumlah score X

N = Jumlah sampel

b. Perhitungan Standar Deviasi

Untuk menentukan standar deviasi atau simpangan baku, maka penulis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{n(\sum x^2 - \sum x)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

S = Standar Deviasi (Simpangan Baku)

X_i = Nilai X Ke- i

\bar{x} = [Rata-Rata](#)

N = Ukuran Sampel.

c. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk uji hipotesis penelitian yaitu uji beda atau uji T. Uji T yang digunakan yaitu *Uji Independent Sample T-Test*. *Uji Independent Sample T-Test* adalah metode yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok mean dari dua sampel yang berbeda (*independent*). Pada prinsipnya uji *Independent Sample T-Test* berfungsi untuk mengetahui apakah ada perbedaan mean antara 2 populasi dengan membandingkan dua mean sampelnya.

Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan analisis *Independent Sample T-test* pada program SPSS, pengambilan keputusannya dilakukan dengan cara membandingkan nilai thitung dengan ttabel dengan ketentuan:

- a. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak
- b. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selain itu, pengambilan keputusan juga dapat dilihat dari taraf signifikan p (Sig (2-tailed)).

- a. Jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima
- b. Jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak (Triton, 2006: 175).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap temuan penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh, dimana nilai *pre test* tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 54 Banda Aceh sebelum diberikan perlakuan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki sebesar 81 dan tergolong dalam baik. Sedangkan nilai rata-rata *post test* tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 54 Banda Aceh sesudah diberikan perlakuan latihan naik turun bangku

tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki, sebesar 89,9 dan tergolong dalam baik sekali.

Jika dilihat tingkat persentase kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 54 Banda Aceh sebelum diberikan perlakuan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki dari 100% atlet terdapat 33,33% tergolong sangat baik, 33,33% tergolong baik dan hanya 33,33% tergolong kurang. Sedangkan pada *post test* dari 100% atlet terdapat 60% tergolong baik sekali, 27% baik dan hanya 13% tergolong sedang.

Adanya pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh diperkuat dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Artinya latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 54 Banda Aceh.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh ini dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh, dimana nilai *pre test* sebesar 81 tergolong dalam kategori baik, kemudian naik menjadi 89,9 tergolong dalam baik sekali pada *post test*, dengan nilai uji hipotesis $p = 0,000 < 0,05$. Artinya latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki tidak berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 54 Banda Aceh.

Agar hasil kajian ini dapat terealisasi, maka peneliti mengajukan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Kepada guru olahraga, agar terus memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa, salah satunya dengan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki.
2. Kepada siswa, agar terus bersemangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga termasuk lompat jauh gaya jongkok dan jangan hanya terfokus pada satu cabang olahraga saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Mochamad. (2014). *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Surabaya: Diklat
- Baldwin. (2013). *Edible Coating for Fresh Fruits and Vegetables Past, Present, and Future. di dalam : Krochta, J.M., Baldwin, E.A., dan Nisperos Carriedo, M.O. [Eds], Edible Coatings and Films to Improve Food Quality*. Technomic Publishing Company Inc. Lancaster Pennsylvania. P. 25-64
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Bola Basket First Step to Win*. Semarang: Elwas Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Indra Satya. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Keven. (2007). *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: PT.Citra Aji.
- Kosasih. (2007). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Ma'mun, Amung dan Saputra, Yudha. (2006). *Perkembangan Gerak dan Pembelajaran Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Nurkencana
- Sudjana, Nana. (2012). *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga. Woodball Untuk Pemula*. *Jurnal Keolahragaan*, 3 (2), 228-240.
- Tohar. (2012). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.