

P-ISSN ----

E-ISSN ----

**Jurnal Ilmiah Mahasiswa**

Volume 1, Nomor 1, Juni 2020



**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TUMPUAN SATU KAKI  
BERGANTI DENGAN DUA KAKI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA SISWA KELAS VII DI SMP 1 ARONGAN LAMBALEK  
ACEH BARAT TAHUN 2013**

**Aris Mansyah, Zikrul Rahmat dan Irfandi**

Program Studi Pendidikan Jasmani

STKIP Bina Bangsa Getsempena

**ABSTRAK**

Permasalahan yang terkait dengan peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan lebih fokus masalah dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII di SMP 1 Arongan Lambalek. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Gunungpati 03 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2004 / 2005. Jumlah dari populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa. Menurut Sutrisno Hadi (1988 : 221) sampel adalah sejumlah anggota populasi yang jumlahnya kurang dari seluruh populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti Suharsimi Arikunto (1997 : 117). Selanjutnya disebutkan bahwa apabila obyek yang diteliti jumlahnya kurang dari 100, maka seluruh jumlah populasi diambil sebagai responden atau sampel dalam penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998 : 120). Karena jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu para siswa putra kelas V dan VI yang jumlahnya kurang dari 100, maka keseluruhan anggota populasi yang ada dijadikan sebagai sampel penelitian agar dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Berdasarkan maksud dan tujuan dari penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan metode survei. Sugiyanto (2005: 52) menyatakan, "Metode *survei* adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang relatif terbatas dari sejumlah kasus yang jumlahnya relatif banyak. Pada dasarnya *survei* berguna untuk mengetahui apa yang ada tanpa mempertanyakan mengapa hal itu ada".

**Kata Kunci:** latihan naik turun bangku satu kaki

## ABSTRACT

*The problems associated with increasing the strength and explosive power of the leg muscles are very complex. Therefore, in order for the discussion to focus more on the problem in this research, it is limited to the effect of the practice of going up and down a one-legged pedestal alternately with two legs on the squatting style long jump of class VII students at SMP 1 Arongan Lambalek. The population in this study were all male students in grades V and VI SD Negeri Gunungpati 03 Gunungpati District, Semarang City in the 2004/2005 academic year. The total population in this study was 30 students. According to Sutrisno Hadi (1988: 221) the sample is a number of population members whose numbers are less than the entire population. The sample is part or representative of the population studied by Suharsimi Arikunto (1997: 117). Furthermore, it is stated that if the object under study is less than 100, then the entire population is taken as a respondent or sample in the study (Suharsimi Arikunto, 1998: 120). Since the total population in this study were male students in grades V and VI, which were less than 100, the entire population was used as a research sample in order to represent the population as a whole. Based on the aims and objectives of this research, the type of research used is descriptive quantitative, data collection techniques carried out by survey methods. Sugiyanto (2005: 52) states, "The survey method is a research conducted by collecting relatively limited data from a relatively large number of cases. Basically a survey is useful to find out what is there without questioning why it is there".*

**Keywords:** one leg bench up and down exercise

## PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh adalah kekutan kelentukan, ketepatan. Latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh banyak ragamnya, salah satunya lompat naik turun bangku, latihan jongkok berdiri, latihan naik turun tumit, latihan squat jump, naik turun tangga, dan lain sebagainya. Dari bermacam-macam metode latihan di atas belum di ketahui secara pasti metode mana yang paling efisien untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Upaya mengetahui metode latihan mana yang baik dan efektif tersebut akan dilakukan penelitian lompat naik turun bangku yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil lompat jauh yang maksimal. Metode yang digunakan adalah metode latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian sedangkan pembandingnya adalah naik turun bangku menggunakan tumpuan dua kaki. Kedua pola latihan tersebut bertujuan meningkatkan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai, sehingga dengan pola latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok. Aspek permainan dan olahraga, seperti pada atletik satu pokok bahasan dari mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang terdapat dalam standart kompetensi Sekolah Menengah Pertama. Salah satu kompetensi dasarnya yaitu mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran. Atletik adalah "aktivitas jasmani yang kompetitif/dapat diadu, meliputi beberapa lomba-lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti: berjalan,

berlari, melompat, dan melempar” (PASI, 1993:1). Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan, diantaranya adalah lompat jauh gaya jongkok

Mendukung keberhasilan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di sekolah, tentunya diperlukan sarana dan prasarana yang memadai, hal ini biasanya yang menjadi masalah di sekolah. Minimnya sarana dan prasarana di sekolah adalah faktor utama yang menghambat proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dapat diberikan melalui aktivitas jasmani yang melibatkan gerak tubuh (fisik) dan olahraga. Gerak merupakan unsur terpenting dalam aktivitas jasmani. Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar manusia mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia melakukan gerak sebagai aktivitas jasmani seperti melempar, melompat, berjalan dan berlari.

## ***METODE PENELITIAN***

### **Populasi**

Populasi adalah seluruh objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1996:115). Apabila seseorang akan meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika populasi penelitian kurang dari 100 maka akan lebih baik jika diteliti semua. Sedangkan jika populasi yang ada jumlahnya lebih dari 100 maka dapat diambil 10 - 15 % atau 20 - 25 % dari keseluruhan jumlah populasi.

Dengan pengertian tersebut di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Gunungpati 03 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2004 / 2005. Jumlah dari populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa. Alasan pengambilan populasi tersebut untuk diteliti adalah karena siswa- siswa tersebut memperoleh pelajaran yang sama tentang atletik dan khususnya lompat jauh gaya jongkok. Maka populasi tersebut dianggap memenuhi persyaratan sebagai populasi.

### **Sampel Penelitian**

Menurut Sutrisno Hadi (1988 : 221) sampel adalah sejumlah anggota populasi yang jumlahnya kurang dari seluruh populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti Suharsimi Arikunto (1997 : 117). Selanjutnya disebutkan bahwa apabila obyek yang diteliti jumlahnya kurang dari 100, maka seluruh jumlah populasi

diambil sebagai responden atau sampel dalam penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998 : 120). Karena jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu para siswa putra kelas V dan VI yang jumlahnya kurang dari 100, maka keseluruhan anggota populasi yang ada dijadikan sebagai sampel penelitian agar dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling* oleh karena seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian, maka penelitian ini merupakan jenis penelitian populasi.

### **Rancangan Penelitian**

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka mempergunakan eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, *treatment* atau latihan-latihan dan tes akhir. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat perbedaan dari pemberian kegiatan atau latihan yang berbeda pada kedua kelompok eksperimen.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan didasarkan pada pendapat bahwa metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat (Sutrisno Hadi, 1988 : 127).

Metode eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat atau hubungan dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang dapat mengganggu (Suharsimi Arikunto, 1998 : 4).

Memperhatikan pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan tes akhir yaitu lompat jauh gaya jongkok untuk menguji kebenarannya.

Metode eksperimen dalam penelitian ini mempergunakan pola *Matching by Subject Design* yang sering disebut Pola M - S. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2000 : 484) yang menyatakan bahwa *Subject Matching* sudah tentu sekaligus berarti juga *group matching* karena pada hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subjek (*pair of subject*). Masing-masing kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II secara otomatis akan menseimbangkan kedua grup tersebut. Adapun *pairing subject* yang setingkat atau seimbang dijalankan berdasarkan pengukuran *pre- eksperimen* atau atas dasar penelitian pendahuluan.

Tiap-tiap eksperimen akhirnya membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimentasikan. Pendeknya dalam mencari perbedaan antara sifat / keadaan

atau tingkat laku dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam kebanyakan penelitian ilmiah (Sutrisno Hadi, 1988 : 260).

Penelitian yang dilakukan dengan membagi dua kelompok berdasarkan *ordinal pairing* yang didapat dari hasil *pre eksperimen test* atau tes awal, yaitu lompat jauh gaya jongkok. Hasil tes tersebut dipasangkan / diseimbang dengan Pola A - B - B - A dan setiap pasang dipisahkan menjadi dua kelompok. Dari kedua kelompok tersebut diundi untuk menjadi kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sehingga masing-masing kelompok berangkat dari

titik tolak yang sama. Untuk lebih jelas maka rancangan penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian

<b>Kelompok</b>	<b>Tes Awal (Pre test)</b>	<b>Treatment</b>	<b>Tes Akhir (Post Test)</b>
Kelompok I	Lompat Jauh	Latihan Loncat Naik	Lompat Jauh
	Gaya Jongkok	Turun bangku	Gaya Jongkok
Kelompok II	Lompat Jauh	Latihan Berjingkat	Lompat Jauh
	Gaya Jongkok		Gaya Jongkok

### **Instrumen Penelitian**

#### Instrumen Tes

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan instrumen tes. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan siswa melakukan lompat jauh. Tes yang dilakukan adalah tes awal yang dilaksanakan sebelum siswa mendapatkan perlakuan berupa latihan naik turun bangku dan latihan berjingkat, dan tes akhir yaitu setelah siswa mendapatkan latihan.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh dengan tujuan mengukur kemampuan siswa dalam lompat jauh. Pelaksanaan tes dengan

mengambil awalan lari, kemudian siswa melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai ke papan tolakan dan melompat ke bak pasir untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Ketentuan pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

- 1)Tiap peserta diberi kesempatan melompat sebanyak 3 kali.
- 2)Urutan lompatan sesuai dengan nomor urut pada buku absen
- 3)Hasil dari ketiga lompatan diukur dan dicatat secara lengkap.
- 4)Kemampuan yang diambil adalah hasil lompatan terjauh.

#### Program Latihan

Program latihan Loncat Naik Turun Bangku dan Berjingkat dilakukan dalam 18 kali pertemuan (6 minggu) dengan 3 kali pertemuan setiap minggu. Pada minggu pertama 3 set dengan 8 repetisi, minggu kedua 3 set dengan 10 repetisi dan minggu ketiga 3 set dengan 12 repetisi. Sementara pada minggu kelima dilakukan 3 set dengan 14 repetisi dan minggu keenam dilakukan latihan dengan 3 set dan 16 repetisi. Pertemuan terakhir dilakukan untuk pengambilan data hasil lompat jauh.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### Hasil Penelitian

Berdasarkan maksud dan tujuan dari penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan metode survei. Sugiyanto (2005: 52) menyatakan, “Metode *survei* adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang relatif terbatas dari sejumlah kasus yang jumlahnya relatif banyak. Pada dasarnya *survei* berguna untuk mengetahui apa yang ada tanpa mempertanyakan mengapa hal itu ada”.

Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.

#### Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir

antara Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2

Kelompok	N	M	Md	t-hitung	t-tabel
Eksperimen 1	15	322,20	111,80	2,518	2,145
Eksperimen 2	15	322,40			

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,518 yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai t-tabel 5% yaitu 2,145. Dengan demikian berarti bahwa setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan antara tes akhir pada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

Populasi merupakan himpunan semua obyek yang terbatas dan tidak terbatas. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas VII yang ada di SMP Negeri 1 Arongan lambalek Aceh Brat. Jumlah populasi sebagai

#### Pembahasan

Penelitian ini memperoleh hasil yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang berarti antara latihan loncat naik turun bangku dan berjingkat. Secara analitis gerakan kedua bentuk latihan dalam penelitian ini adalah ketinggian lompatan yang dihasilkan. Latihan loncat naik turun bangku lebih tinggi dibandingkan latihan berjingkat. Perbedaan hasil latihan ini terutama pada lompatan yang melambung sehingga jarak yang dihasilkan lebih jauh. Perbedaan antara latihan lompat naik turun bangku dan latihan berjingkat terhadap 39 kemampuan daya ledak otot tungkai yang dipergunakan untuk melakukan tolakan lompat jauh menunjukkan sama-sama menghasilkan lompatan yang tinggi, akan tetapi pada latihan loncat naik turun bangku lompatan yang dihasilkan tinggi melambung dengan cepat sehingga hasil lompatannya lebih jauh sedangkan pada latihan berjingkat lompatan yang dihasilkan kurang melambung dan dilakukan lebih lambat sehingga jarak yang dihasilkan kurang jauh. Pada latihan loncat naik turun bangku mempunyai satu kelebihan yang mempengaruhi daya ledak yang tinggi dan kekuatan otot kaki secara maksimum. Gerakan melompat ke atas pada posisi badan dan kaki membentuk sudut. Gerakan pada waktu melayang dipengaruhi oleh suatu kekuatan tarikan yang disebut daya tarik bumi tersebut bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut "titik berat badan". Letaknya kira-kira pada pinggang sedikit di bawah pusar. Hal

ini sesuai dengan gerakan melayang pada latihan loncat naik turun bangku sehingga pada latihan ini dapat memberikan gerakan daya guna / efektif (setiap gerakan akan memberikan kegunaan) dan hasil guna / efisien (setiap gerakan memberikan kegunaan hasil) di dalam hal pemakaian ruang gerak, waktu dan tenaga yang dihasilkan serta perbaikan kemampuan gerakan pada lompatan jauh gaya jongkok. Sedang latihan berjingkat gerakan terfokus pada tumpuan dua kaki pada hasil lompatan ke atas (vertical). Karena pada lompat jauh lebih mengutamakan tumpuan satu kaki untuk memperoleh dorongan ke depan maka gerakan berjingkat kurang memberi dukungan pada hasil lompat jauh. Sedangkan gerakan latihan loncat naik turun bangku memungkinkan atlet untuk melatih gerakan ke depan sehingga dapat mendukung pencapaian hasil. Metode Penelusuran data online adalah tata cara melakukan penelusuran data melalui media online seperti internet atau media jaringan lainnya yang menyediakan fasilitas online, sehingga memungkinkan peneliti dapat memanfaatkan data-informasi online berupa data maupun informasi teori, secepat atau semudah mungkin dan dapat dipertanggung jawabkan secara akademis. latihan naik turun bangku tumpuan satu kakibergantian dengan naik turun bangku tumpuan dua kaki, terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok menunjukkan ada perbedaan yang berarti. Secara analisis gerakan kedua bentuk latihan dalam penelitian ini adalah ketinggian lompatan yang di hasilkan latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki lebih tinggi dibandingkan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian. Perbedaan pengaruh latihan ini terutama pada lompatan yang tinggi akan menghasilkan jarak yang lebih jauh. Pada latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki mempunyai suatu kelebihan, yaitu adanya irama yang cepat pada waktu melakukan latihan, yaitu hitungan 1 dan 2 jadi mempengaruhi daya ledak yang tinggi dan kekuatan otot kaki secara maksimum. Gerakan meloncat ke atas pada posisi badan dan kaki membentuk sudut. Sesuai dengan gerakan melayang pada waktu melakukan lompat jauh gaya jongkok, dengan demikian latihan loncat naik turun bangkutumpuan dan kaki merupakan latihan yang berdaya guna (efektif) dan hasil guna (efisien) di dalam pemakaian ruang gerak, waktu dan tenaga yang dihasilkan untuk memperoleh hasil yang baik dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Kekurangan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian adalah gerakan terfokus pada lompatan yang tinggi dengan satu kaki yang bertujuan untuk ketepatan dan kekuatan tolakan saja, dengan irama yang lambat pada waktu latihan (hitungan 1-4) membuat daya ledak dan kekuatan otot kaki kurang maksimum

## *SIMPULAN DAN SARAN*

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan loncat naik turun bangku dengan latihan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Pengaruh Kelas Vii Di Smp 1 Arongan Lambalek Aceh Barat Tahun 2012/2013
- 2) Latihan loncat naik turun bangku dengan tumpuan dua kaki memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dibandingkan dengan latihan berjingkat.

### Saran-saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan tersebut di atas maka saran yang dapat diberikan kepada pelatih atau guru pendidikan jasmani adalah :

- 1) Dalam memilih jenis latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok disarankan untuk menggunakan jenis latihan yang tepat.
- 2) Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh akan lebih baik dengan latihan loncat naik turun bangku.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Chu, Donald. 1992. *Jumping into Plyometrics*. Illinois : Leisure Press.
- Bernhard G. 1993. *Atletik. Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah. Terjemahan dari String Training Voor Djeugd*. Semarang : Dahara Prize.
- Carr, Gerry. 2000. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud.1994. *Kurikulum 1994 dan Suplemennya Berdasarkan Sistem Semester SD / MI*  
2002.Jakarta : Depdikbud.
- . 1997. *Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga. Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademik Pressindo.
- . 2000. *Statistik II*. Yogyakarta : Andi
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI Pusat.
- . 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Johnson, Barry, L. 1979. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education*. New York : Macimillan Publishing Company.
- KONI. 2000. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta : KONI
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- . 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Soedarminto dan Suparman. 1995. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta : Depdikbud.
- Sugito, Bambang Widjanarko dan Ismaryati. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.

uharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 1988. *Metodologi Research I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset.

Syarifuddin Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud

Syarifuddin Aip dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta.

Tohar, 2004. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang : FIK UNNES

WJS Poerwodarminta. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.

Yusuf A. 1992. *Olahraga. Pilihan Atletik*. Jakarta : Depdikbud

Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, Adang Suherman. 1999. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud