

Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMA 13 Banda Aceh

Viki Riandika¹, Hendri Fadly², Junaidi^{3*}

Viki Riandika, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Vikiriandikapjkr@gmail.com

Hendri Fadly, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

hendrifadlypenjas@serambimekkah.ac.id

*Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

junaidiusm84@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA 13 Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI SMA 13 Banda Aceh. Jumlah sampel yang diambil adalah 24 orang dari populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah: Tes awal dan tes akhir. Analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan bantuan SPSS Versi 16.0 for windows. Hasil uji-t harga $t_{hitung} = 9,661$ dan $t_{tabel} = 1,714$ yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$, terlihat bahwa t-hitung tidak berada di daerah bawah t-tabel sehingga ada pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA 13 Banda Aceh. Dari hal ini menunjukkan bahwa latihan naik turun bangku adalah salah satu alternatif terbaik dalam meningkatkan lompat jauh siswa dan salah satu latihan yang dapat diterapkan dalam ketersediaan waktu yang kurang memadai.

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

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Pada jaman purba, gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia sangat penting artinya karena hal tersebut berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya yaitu berburu dan meramu makanan. Untuk itu manusia primitif dituntut untuk memiliki kekuatan, kecepatan, daya tahan dan ketangkasan terutama dalam menggunakan peralatan

purbanya seperti lembing, panah, bumerang, batu dan lain sebagainya yang dapat diperolehnya dari melakukan berbagai gerakan atletik meskipun tidak disadarinya (Depdikbud, 1992:1).

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga (Syarifuddin, 1992:1). Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Menurut *Mellerowies* (1992 :7) menyatakan: Semua gerakan didalam atletik adalah membutuhkan kekuatan kecepatan, dengan kata lain bahwa kekuatan dan kecepatan itu dibutuhkan diantaranya untuk lari sprint, melompat, melempar atau menolak serta seluruh nomor lari secara umum.

Olahraga atletik jika ditinjau dari segi gerakannya merupakan salah satu olah raga yang memiliki gerak dasar alamiah manusia yang komplek, yaitu meliputi suatu gerakan yang menyeluruh, di dalam pelaksanaan Membutuhkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, serta koordinasi yang baik dalam suatu kesatuan gerak. Hal ini sesuai dengan pendapat Jonath (1983 :7) bahwa : “Latihan atletik adalah cara yang baik sekali untuk meningkatkan kemampuan fisik secara umum karena akan memperbaiki peredaran darah. Sistem persyarafan dan begitu juga pembangunan kemampuan dasar fisik yang penuh arti meliputi kekuatan, kecepatan daya tahan, kelenturan serta kelincahan”.

Cabang olahraga lompat jauh, membutuhkan suatu awalan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan (power tungkai) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, maka perlu diketahui beberapa faktor yang ikut berpengaruh dan menentukan keberhasilan seorang atlet khususnya dalam cabang olahraga atletik. Faktor-faktor tersebut menurut Sajoto (1988:15) antara lain adalah sebagai berikut: 1) Pengembangan fisik, 2) Pengembangan teknik, 3) Pengembangan mental, 4) Kematangan juara salah satu unsur kondisi fisik yaitu latihan power atau daya ledak (Sajoto, 1988:17). Sedang latihan yang dapat meningkatkan *explosif power* (kekuatan daya ledak) antara lain adalah: 1) Melompat memantul jauh ke depan atas (*bounds*), 2) Loncat-loncat vertikal (*hops*), 3) Melompat (*jump*), 4) Lompat berjingkat (*leaps*), 5) Langkah dekat (*Skips*).

Loncat naik turun bangku merupakan bagian dalam latihan daya ledak otot tungkai. Gerakan loncat naik turun bangku adalah gerakan meloncat ke atas bangku dan turun

kembali kebawah dengan kedua tungkai bersama-sama. (Poerwodarminto, 1984:606). Berdasarkan hal tersebut penulis menduga loncat naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok yang merupakan materi wajib pendidikan jasmani yang diajarkan di kelas VII sekolah tingkat pertama sesuai dengan kurikulum 2010. Latihan lompat jauh gaya jongkok dilakukan di rumput atau track. Sikap pertama adalah berdiri, kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, kedua lengan di samping badan. Gerakan yang dilakukan adalah mengayunkan tungkai kanan ke depan atas. Tungkai kiri mengikuti atau dirapatkan pada tungkai kanan. Kedua lengan diayunkan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua lutut ditekuk. Mendarat dengan kedua kaki rapat atau ujung kaki serta kedua lengan harus ke depan dalam sikap jongkok (Syarifuddin, 1992:23-25).

Gaya jongkok lebih mudah dilakukan dari pada gaya lompat jauh yang lain. Terutama pada siswa putra, hal tersebut dapat dilihat dalam berbagai kegiatan yang biasa mereka lakukan seperti lari, lompat dan melempar. Anak putra menunjukkan peningkatan yang terus menerus sedangkan pada anak wanita peningkatannya tidak berarti, bahkan menurun setelah masa menstruasi (Syarifuddin, 1992:93).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pencapaian prestasi lompat jauh dipengaruhi berbagai aspek dan faktor-faktor dalam latihan, antara lain adalah pada jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak (*power*) tungkainya.

Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti “Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMA 13 Banda Aceh”.

Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “untuk mengetahui Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMA 13 Banda Aceh”..

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMA 13 Banda Aceh.

Manfaat Penelitian

1. Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan jasmani dan Kesehatan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan lompat jauh yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam mengajar lompat jauh.

2. Sebagai bahan pembandingan terhadap faktor-faktor lain yang ada kaitanya dengan peningkatan hasil lompat jauh.
3. Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu guru pendidikan jasmani maupun pelatih olahraga untuk menerapkan bentuk latihan yang efektif.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk kedalam eksperimen yaitu penelitian yang bermaksud untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan atau latihan terhadap variabel tertentu. Penelitian eksperimen yaitu penulis dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel dan selanjutnya dikontrol untuk dapat dilihat pengaruhnya terhadap variabel yang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (1991:34) bahwa penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang bermaksud mengetahui ada atau tidaknya pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya.

Populasi dan Sampel Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas XI SMA 13 Banda Aceh yang berjumlah 124 orang. Sampel adalah bagian yang homogen yang dijadikan subjek dalam penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (1991:94) jika subjek lebih dari seratus maka sampel dapat diambil sebanyak 10% s/d 15% atau 20% siswa /d 25% atau lebih. Jumlah sampel yang diambil adalah 24 orang dari populasi.

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan memberikan tes awal, pemberian program latihan, dan melaksanakan tes akhir.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis dengan statistik, yaitu formula tes pada taraf signifikan 95% dan $\alpha = 0.05$ yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan bantuan SPSS 16.0

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan selama enam minggu yang akan dimulai pada bulan Desember 2024 sampai dengan Januari 2025 penelitian ini dilaksanakan di SMA 13 Banda Aceh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diambil dengan metode tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok, dan mengambil waktu yang ditempuh setelah mencapai garis finish. Tes ini terdiri dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). *Pre-test* digunakan untuk mengetahui kemampuan awal lompat jauh gaya jongkok, kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan lompat jauh gaya jongkok setelah diberi perlakuan (*treatment*). Setelah data terkumpul, kemudian data dianalisis dengan statistik deskriptif dan uji-t.

Untuk mempermudah proses analisis data dan untuk menghindari adanya kemungkinan terjadinya kesalahan, maka proses analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 16.0. Adapun deskripsi data penelitian disajikan berikut ini:

Hasil analisis deskriptif untuk tes awal (*pretest*) adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data *Pretest* dan *Posttest*

Statistics			
		Pretest	Posttest
N	Valid	24	24
	Missing	0	0
Mean		303.54	324.88
Median		295.00	319.50
Mode		280	305
Std. Deviation		41.323	40.758
Minimum		220	240
Maximum		380	405
Sum		7285	7797

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada tes awal (*pretest*) sebelum diberi perlakuan dengan latihan loncat naik turun bangku memiliki skor minimal sebesar 220; skor maksimal sebesar 380; mean sebesar 303,54; median sebesar 295, mode sebesar 280, dan standar deviasi sebesar 41,323.

Berdasarkan tabel di atas juga diketahui bahwa pada tes akhir (*prostest*) setelah diberi perlakuan dengan latihan loncat naik turun bangku memiliki skor minimal sebesar 240; skor maksimal sebesar 405; mean sebesar 324,88, median sebesar 319,5, mode sebesar 305, dan standar deviasi sebesar 40,758.

Uji Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis dilakukan sebelum melakukan analisis data. Prasyarat

yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini.

1. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan untuk perhitungannya menggunakan program *SPSS 16.00 for windows*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas disajikan berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Signifikansi		Keterangan
<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Normal
0,728	0,900	

Hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest* mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas variansi merupakan langkah berikutnya setelah melakukan uji normalitas sebaran. Perhitungan pada tahap ini dibantu dengan program *SPSS 16.00 for windows*. Nilai F yang dihasilkan akan menunjukkan variansi tersebut homogen atau tidak. Syarat suatu variansi yang dinyatakan homogen apabila nilai F yang dihasilkan lebih rendah daripada F tabel atau nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas untuk data *pretest* dan *posttest* disajikan berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data *Pre-test* dan *Post-Test*

F_h	F_t	Db	Sig.	Keterangan
3,242	4,26	1 : 46	0,78	Homogen

Hasil perhitungan uji homogenitas variansi data *pre-test* diperoleh nilai F hitung sebesar 3,242 dengan signifikansi sebesar 0,78. Oleh karena nilai F hitung lebih kecil dari pada F tabel ($F_h: 3,242 < F_t: 4,26$) dan nilai signifikansi (p) lebih besar dari α ($0,78 > 0,05$) maka data tersebut mempunyai variansi yang homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA 13 Banda Aceh. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t . Hasil uji- t terhadap data penelitian disajikan pada tabel

berikut.

Tabel 4. Hasil Uji t *Posttest*

Kelas	Mean	t- hitung	t-tabel ($\alpha=0,05$)	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	303,54	9,661	1,714	0,000	Sig<0,05= signifikan
<i>Posttest</i>	324,88				

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa rata-rata *pretest* adalah 303,54; sedangkan rata-rata *post-test* adalah 324,88 dan nilai t-hitung sebesar 9,661 dengan signifikansi 0,000; oleh karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan "Adanya pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA 13 Banda Aceh" **diterima**. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan nilai rata-rata dari (*mean*) *pretest* yang hanya 303,54 sedangkan rata-rata *post-test* meningkat menjadi 324,88

4. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui latihan loncat naik turun bangku siswa SMA 13 Banda Aceh, maka dilakukan perhitungan persentase peningkatan. Hasil perhitungan persentase peningkatan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Persentase Peningkatan

Rata-rata	Rata-rata	Bobot Keefektifan
Pre-test	303,54	7,03%%
Post-test	324,88	

Dari hasil perhitungan diketahui mean *pre-test* dan mean *post-test* mengalami kenaikan untuk kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMA 13 Banda Aceh. Persentase peningkatan untuk pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMA 13 Banda Aceh sebesar 7,03%. Dengan demikian berarti bahwa terjadinya peningkatan kemampuan d lompat jauh gaya jongkok siswa SMA 13 Banda Aceh sebesar 7,03% setelah dilakukannya latihan loncat naik turun bangku.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan selama 6 minggu serta dari data yang telah dihitung melalui uji prasyarat dan uji t, bahwa sampel berdistribusi normal dan homogen. Sementara hasil uji t pada penelitian ini adalah didapat harga $t_{hitung} = 9,661$ dan

$t_{tabel} = 1,714$ yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$, terlihat bahwa t-hitung tidak berada di daerah bawah t-tabel sehingga ada pengaruh latihan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA 13 Banda Aceh. Dari hal ini menunjukkan bahwa latihan naik turun bangku adalah salah satu alternatif terbaik dalam meningkatkan lompat jauh siswa dan salah satu latihan yang dapat diterapkan dalam ketersediaan waktu yang kurang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (1991). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Pt Bina Aksara.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum 1994 dan Suplemennya Berdasarkan Sistem Semester SD/MI*. 2002. Jakarta : Depdikbud.
- Jonathan, Culler. (1983). *On Deconstruction: Theory and Criticism after Structuralism*. London and herley: Routledge and Kegan Paul.
- Poerwodarminto, WJS. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Semarang; Dahara Pize.
- Syarifuddi, Aip. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifuddin Aip dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.