

Jurnal Pendidikan Jasmani

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal>

Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Menggunakan Tumpuan Satu Kaki bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Munamamdiyah Sorong

Sugiono¹, Waskito Aji Suryo Putro² Wahyu Retno Widiyaningsih³ Tania A Manggaprouw⁴
msugiono51@gmail.com¹, waskito_asp@ymail.com², wahyu.retno.edu51091@icloud.com³,
tania_m3315@gmail.com⁴

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia^{1,2,4}, Madrasah Aliyah Negeri Kota Sorong³

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Sejarah Artikel:</i> Diterima Agustus 2022 Disetujui Oktober 2022 Dipublikasikan November 2022</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Menggunakan Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhamamidyah Sorong: Teknik analisis data menggunakan software statistic SPSS 16. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahawa terdapat ada pengaruh latihan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa pendidikan jasmani unimuda sorong dengan nilai signifikansi $0.045 < 0.05$ kenaikan persentase sebesar 1.19%. latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa pendidikan jasmani unimuda sorong</p>
<p>Kata KUNCI: Latihan Naik Turun Bangku, Lompat Jauh, Gaya Jongkok</p>	

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2022
Disetujui September 2022
Dipublikasikan 2022

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

Abstract

This study aims to determine the effect of training up and down on a bench using one leg alternating with two feet on the results of the squat style long jump in physical education students at the Muhamamidyah University of Education in Sorong: Data analysis techniques using SPSS 16 statistical software. Based on the results of data analysis, it shows that there is The effect of the exercise of going up and down on a pedestal bench with one leg alternating with two feet on the results of the long jump in the squat style of the Unimuda Sorong physical education student with a significance value of $0.045 < 0.05$, an increase in the percentage of 1.19%. exercise up and down bench pedestal one leg alternately with two feet on the results of the long jump squat style unimuda physical education students shove

Regency.©2022 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

□ Alamat korespondensi:
E-mail:

ISSN : 2746-3311(online)
ISSN (cetak)

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. Menurut Djumidar (2001) pengertian lompat jauh adalah sebagai hasil dari kecepatan horizontal yang di buat dari ancang-ancang dengan gerak vertical yang di hasilkan dari tumpuan kaki, hal ini tidak terlepas dari peran masyarakat yang semakin sadar akan arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri.

Menurut Sukirno (2015: 73) lompat jauh merupakan kegiatan atau aktivitas yang sangat sederhana semua orang akan mengalaminya, baik disengaja atau tidak sengaja. Gerakan melompat merupakan rangkaian dari gerakan gerakan yang paling mendasar dan sederhana atau gerakan dari berpaduan antara kecepatan (speed), kekuatan (strength), kelenturan (flexibility), daya tahan (endurance), ketepatan (acuration).

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 di lakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil lompatanya jauh. Unsur-unsur yang mencapai peangruh terhadap hasil lompatan di antaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vartikal, kecepatan horizontal di perlukan pada saat melakukan awalan, sedangkan tolakan vertikal di perlukan di perlukan saat kaki tolak menyentuh papan tolak untuk melakukan *take off*.

Untuk mencapai hasil yang maksimal maka saat *take-off* di perlukan 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 tekankan pada bentuk latihan di names yang merupakan kombinasi lari dan lompat. Faktor kemampuan yang mempengaruhi hasil lompatan jauh adalah *power* otot tungkai.

Menurut Djumidar A Widya (2006: 47) lompat jauh merupakan keterampilan gerak pinda dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kaki tolakan ke depan sejauh mungkin.

Untuk mengetahui hasil lompatan yang baik dan efektif perlu dilakukan penelitian dengan metode eksperimen lompat naik turun bangku yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil jauhnya lompatan. Adapun metode latihan yang diberikan adalah metode latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki, Lingkup yang dilatih dalam latihan ini adalah power otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil jauh lompatan.

Berdasarkan hasil pengamatan di mahasiswa Penjas Unimuda Sorong 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 di banggakan. Pencapaian prestasi

dalam cabang olahraga, tentunya mempunyai standar dan kriteria serta metode latihan terhadap cabang olahraga yang di tekuninya. Mahasiswa pada umumnya memiliki keinginan yang begitu besar untuk meraih prestasi dalam melakukan lompat jauh akan tetapi kemampuan mahasiswa dalam melakukan lompatan tersebut belum memperoleh hasil yang maksimal sebab *power* otot tungkai masih kurang.

Namun pada observasi awal yang di lakukan peneliti di lapangan olahraga Mahasiswa Penjas Unimuda Sorong belum mengetahui teknik-teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan kemampuan *power* otot tungkai belum maksimal. Dalam penelitian ini ada keinginan peneliti untuk mengadakan latihan naik turun tangga yang memfokuskan kepada kekuatan otot kaki. Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif tersebut akan diberikan eksperimen latihan naik turun tangga yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil jauh lompatan yang maksimal. Adapun metode latihan yang diberikan adalah metode latihan naik turun tangga tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki. Dalam melakukan kedua jenis latihan merupakan latihan kekuatan otot kaki. Lingkup yang dilatih dalam kedua latihan ini adalah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan pengaruh pada peningkatan hasil jauh lompatan. Mengingat pentingnya jauh lompatan dalam lompat jauh, Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Hubungan Latihan Naik Turun Bangku dengan Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Dua Kaki terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Mahasiswa Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong”.

I. TINJAUAN PUSTAKA

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar A. Widya, 2004: 65). Sedangkan lompat jauh menurut Aip Syarifudin (1992: 90) adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dibandingkan dengan gaya lompat jauh yang lain, lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah dipelajari gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan

dengan benar yaitu pada gaya jongkok terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

1. Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Gerak dasar merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek.

Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa, gerak dasar lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tolakan, melayang diudara, dan mendarat di bak pasir. salah satu gaya dari ketiga gaya tersebut yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok, gaya ini banyak dilakukan karena dianggap paling mudah dipelajari.

Menurut Yadha M. Saputra (2001 : 36) mengemukakan secara tehnik lompat jauh gaya jongkok ada empat unsur yang terdiri dari : awalan, tolakan, sikap melayang diudara serta mendarat. Pada dasarnya keempat unsur tersebut diatas tidak dapat dipisahkan satu persatu. Pada dasarnya keempat unsur tersebut diatas 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 lompatan yang di inginkan untuk meningkatkan hasil yang optimal maka terlebih dahulu harus memahami dan menguasai teknik gerakan dalam lompat jauh. Berikut ini akan diuraikan

satu persatu tehnik lompat jauh gaya jongkok yaitu.

1) Awalan

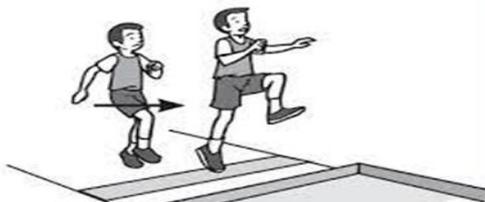
Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan berlari secepat-cepatnya sebelum mencapai balok tumpuan . untuk mencapai kecepatan maksimum biasanya dengan jarak antara 30 sampai 40 meter. Latihan kecepatan awalan dapat dilakukan dengan latihan latihan sprint 10 - 20 meter yang dilakukan berulang – ulang. 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 berkonsistensi untuk dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Menurut Jess Jarver (2005 : 34) bahwa “ maksud berlari sebelum melompat adalah untuk meningkatkan kecepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu take off jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari. jarak awalan harus lebih jauh dan lari secepat mungkin untuk mendapatkan hasil yang lebih baik perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- Jarak lari harus cukup panjang, sehingga memungkinkan peningkatan kecepatan sedemikian rupa sesuai dengan kebutuhan pada take off .
- Dalam keadaan lari, atlet harus mampu mengontrol posisi tubuhnya, sehingga dapat melakukan take off yang efektif .
- Gerakan lari harus dilakukan secara konsisten dan seragam, sehingga atlet dapat menemukan seorang pemula, sebaiknya jarak lari cukup 20 -25 meter saja, sedangkan untuk anak berpengalaman maka jarak lari

tersebut dapat ditingkatkan sehingga sejauh 30 - 45 meter tergantung pada kemampuan yang bersangkutan dalam menambah kecepatan. Kecepatannya mencapai titik take off dengan tepat.

Gambar 1. Fase awalan lompat jauh

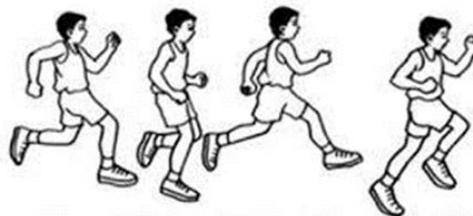


Sumber: (Mandikbud 2014: 18)

2) Tolakan

Tolakan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi balok tumpu untuk mendapatkan tolakan kedepan atas yang besar *Jess Jarver (2009 : 26)* menyatakan dari *take off* adalah: merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan semaksimal mungkin. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45 dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.

Gambar 2. Fase tolakan lompat jauh



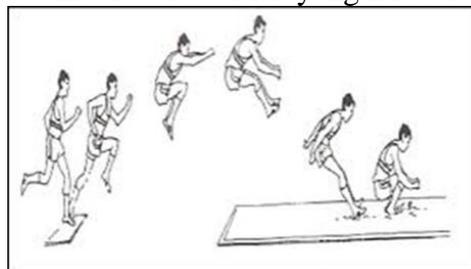
Sumber: (Jass jarver 2009 :26)

3) Melayang di udara

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut.

Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. *Jees Jarver. (2009: 28)* menyatakan, “pada fase melayang bertujuan untuk mendapatkan posisi yang paling efisien”.

Gambar 3. Fase Melayang Diudara



Sumber: (Mandikbud,2014: 18)

4) Mendarat

Mendarat merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Mendarat merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat.

Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan.

Menurut Jass Jarver (2008: 31) tahap mendarat merupakan tahap terakhir dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. Beberapa hal yang patut diperhatikan dalam melakukan pendaratan. Pada cabang olahraga lompat jauh:

- a. Tubuh bagian atas harus setegas mungkin dengan tungkai terluhur ke depan
- b. Tangan yang terletak di belakang tubuh sebelum mendarat harus segerah lempar ke muka begitu harus menyentuh pasir.
- c. Gerakan segerah dari tangan akan membantu tubuh untuk bertumpuh di atas kaki.
- d. Posisi mendarat yang efisien tergantung pada teknik yang di gunakan pada waktu melayang.

Gambar 4. Fase Mendarat



Sumber: Jass jarver (2008: 31)

1. Pengertian Latihan

Menurut Bompa (1994) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energi. Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) istilah latihan berasal dari dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Latihan berasal dari kata *practice*, adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai

2. Manfaat program Latihan

3. Program latihan merupakan pedoman untuk mencapai prestasi puncak.
 4. Menghindari factor kebetulan mencapai prestasi prima.
 5. Mengetahui hambatan dengan cepat.
 6. Memperjelas arah tujuan.
 7. Alat control.
- e. Efektif dan efisien.

Prinsip-prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2005: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

- (1) prinsip kesiapan,
- (2) interval,
- (3) adaptasi,
- (4) beban lebih,
- (5) progresif,
- (6) spesifik,
- (7) variasi,
- (8) pemanasan dan pendinginan,
- (9) latihan jangka panjang,
- (10) Prinsip berkebalikan,
- (11) tidak berlebihan, dan
- (12) sistematis,

Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja

atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih.

Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sukadiyanto (2005: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki

Latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki adalah bentuk latihan untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku kemudian kaki kiri diletakkan di atas bangku, kedua lengan berada di samping badan, kaki kiri yang berada di atas bangku di tarik bergantian dengan kaki kanan. Dari awalan kemudian dilanjutkan dengan menolak kaki yang berada di atas bangku dan di lantai bersama-sama secara bergantian. Pada waktu mendarat dilakukan semaksimal mungkin kembali seperti pada saat posisi awal, untuk dilanjutkan dengan gerakan yang sama berikutnya. Pada hitungan satu kaki kiri ke atas bangku bergantian dengan kaki kanan pada waktu hitungan dua meloncat kaki kiri diikuti kaki kanan diayun

setinggi mungkin dengan lutut ditekuk, hitungan tiga kaki kanan mendarat di lantai diiringi dengan kaki kiri pada hitungan keempat. Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini.

Gambar 5 Latihan Naik Turun Bangku



Sumber: (Yusuf Adisasmitha, 1992: 70)

bentuk latihan di atas bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas, yaitu unsur daya ledak dan kekuatan otot tungkai seperti yang dikemukakan oleh Suharno (1993: 27-28) bahwa latihan-latihan otot mempunyai pengaruh terhadap hasil yang dicapai pada kemampuan jarak seperti dalam pengembangan daya loncat pada kaki dan juga terhadap fleksibilitas pada otot dan persendian.

Latihan loncat naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki lebih diarahkan pada ketepatan tolakan (tumpuan). Latihan yang diarahkan pada ketepatan tolakan diharapkan pelompat dengan tolakan yang tepat dan kuat akan menghasilkan lompatan horizontal yang tinggi, dengan demikian akan mempengaruhi hasil jauhnya lompatan, Latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki, lompatannya lebih banyak kearah vertikal, sehingga akan menghasilkan jaunya lompatan yang optimal. Dengan latihan ini diharapkan pelompat setelah bertumpu akan menghasilkan kekuatan horizontal dan vertikal hingga menghasilkan lompatan yang jauh.

METODE PENELITIAN

2. Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian ini penelitian eksperimen, sesuai pendapat Arikunto (2010: 9), eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antar dua factor yang sengajah di timbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisakan factor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu di lakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan. Berdasarkan Sugiono (2012: 72), metode eksperimen merupakan metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Memperhatikan pendapat diatas 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini di lakukan hendaknya bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa semester IV kelas B pendidikan jasmani unimuda sorong adapun populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa semester IV kelas B penjas populasi tersebut di bagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. jumlah dari masing masing sampel yaitu 10 orang dan jumlah populasi dalam penelitian yaitu 20 orang . Hasil penelitian di deskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest nilai minimum = 51.0, nilai maksimum = 69.0, rata-rata (mean) =58.9, sedangkan untuk posttest nilai minimum =35.0, nilai maksimum =71.0 rata-rata (mean) =60.5, secara rinci dapat di lihat dalam tabel berikut ini.

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji t maka terlebih dahulu dalam penelitian ini melakukan uji syarat statistik. Dimana uji syarat statistik menggunakan uji normalitas dan uji t. Di bawah ini akan di paparkan data data uji normalitas dan uji t

a. Uji Normalitas

Uji normalitas di maksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak.

Pembahasan

Penelitian ini hasil yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang berarti antara latihan naik turun bangku dengan yang tidak di beri latihan. Secara analitis gerakan bentuk latihan dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini terlihat pada uji statistik t pada tes akhir dimana $t_{hitung} = 3,33 > t_{tabel} = 2,048$. Sehingga terdapat perbedaan yang sangat kuat (signifikan) antara kelompok latihan naik turun bangku dengan kelompok yang tidak di beri latihan. Hasil *pos-test* latihan naik turun bangku lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok tanpa latihan naik turun bangku.

Berdasarkan analisa diatas maka dapat di simpulkan bahwa dengan memberikan latihan naik turun bangku akan sangat besar pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Perbedaan hasil latihan ini terutama pada lompatan yang melambung sehingga jarak yang dihasilkan lebih jauh. Perbedaan antara latihan naik turun bangku dan yang tidak latihan yaitu kemampuan daya ledak otot tungkai, sedangkan kekuatan daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh. (Suharno H.P, 1986: 36)

Pada latihan naik turun bangku mempunyai satu kelebihan yang mempengaruhi daya ledak yang tinggi dan kekuatan otot kaki secara maksimum. Disini dikemukakan oleh

KONI (2000: 27) Bahwa latihan naik turun bangku merupakan bentuk latihan yang untuk meningkatkan kekuatan dan power otot tertentu. Hal ini sesuai dengan gerakan latihan dapat memberikan gerakan daya guna/efektif (setiap gerakan akan memberikan kegunaan) hasil lompat jauh gaya jongkok.

Sedangkan yang tidak ada gerakan terfokus pada tumpuan dua kaki pada hasil lompatan ke atas (*vertical*) karena pada lompat jauh lebih mengutamakan tumpuan pada satu kaki untuk memperoleh dorongan kedepan maka jika tidak ada latihan kurang memberi dukungan pada hasil lompat jauh. Dengan adanya latihan naik turun bangku akan menghasilkan gaya lompat yang lebih jauh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, deskripsi pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. ada pengaruh latihan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa pendidikan jasmani unimuda sorong dengan nilai signifikansi $0.045 < 0.05$ kenaikan persentase sebesar 1.19%.
2. latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa pendidikan jasmani unimuda sorong

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saya selaku peneliti ada beberapa saran yang dapat di berikan oleh peneliti adalah sebagai berikut

1. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yang lebih baik maka di sarankan menggunakan metode naik turun bangku.
2. Hasil dari sebuah latihan yang di terapkan tergantung dari sistematis dan kesinambungan latihan yang di lakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin menambah maka di sarankan untuk mahasiswa selaku calon guru agar dapat di terapkan beban latihan lebih, agar dapat

menambah kemampuan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikonto. (2010: 9). mengemukakan eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat.
- Arikunto, M. S. (2006: 131). mengemukakan sampel adalah wakil populasi yang diteliti
- bompa. (1994). prinsip prinsip latihan .
- Djuminder. (2001).mengemukakan manfaat latihan
- harsono. (1988). mengemukakan prinsip beban berlebih.
- irianto, D. P. (2002). pengertian latihan sebagai program pengembangan olahragawan.
- javer, j. (2005). maksud berlari sebelum melompat. bandung.
- javer, j. (2009). dari take off adalah merubah gerakan lari menjadi suatu *lompatan*.
- sajota. (1993). program latihan .
- Saputra, Y. M. (2001: 36). teknik lompat jauh gaya jongkok.
- satiawan, L. D. (2013). pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan naik turun bangku tumpuan dua kaki.
- sugiono. (2012:72). mengemukakan metode eksperimen merupakan metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh.
- sugiono, m. (2012: 38). variabel penelitian adalah suatu atribut yang di gunakan untuk mempelajari sebab akibat.
- sugiono, m. (2012: 80). populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas objek/subjek.
- suharno. (1993). latihan latihan otot mempunyai pengaruh terhadap hasil yang di capai .
- Sukadiyanto. (2005).mengemukakan istilah latihan berasal dari bahasa inggris.
- Sukarno. (2015: 72). pengertian lompat jauh.
- Syarifudin, A. (1992: 90). mengartikan lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan melompat ke depan, atas dalam upaya membawa titik berat badan . gorontalo.