

**PENGARUH LONCAT KATAK DAN NAIK TURUN BANGKU
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

Jurnal

Oleh

JODIEKA PERMADI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2015**

ABSTRACT**EFFECT OF JUMPING FROG AND UP DOWN SEAT ON
LONG JUMP ABILITY**

By:

JODIEKA PERMADI

Mentor:

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
Drs. Frans Nurseto, M.Psi**

This study aimed to determine the ratio between the frog jump training and up and down the bench to increase the ability of long jump squat style of the tenth graders at SMAN 8 Bandar Lampung. The population in this study were students of SMAN 8 Bandar Lampung with the sample used in this study were 36 students using test techniques. The methodology used in this study is the experimental. Analysis the data was using T-Test. Results of analysis data indicated that up and down the bench can improve the long jump significantly ($t_{hitung} 12,741 > t_{tabel} 2,145$) so did the frog jump showed significant improvement ($t_{hitung} 10,861 > t_{tabel} 2,145$). The differences showed that the effect of the frog jump is more effective in improving the ability of the long jump compared to up and down the bench.

Keywords : frog jump training, long jump squat style, up and down bench.

ABSTRAK

PENGARUH LONCAT KATAK DAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH

Oleh

JODIEKA PERMADI

Pembimbing:

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
Drs. Frans Nurseto, M.Psi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan loncat katak dan naik turun bangku terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bandar Lampung. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 36 siswa menggunakan teknik tes. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Teknik analisis data menggunakan Uji T. Hasil analisis data menunjukkan bahwa naik turun bangku dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh secara signifikan ($t_{hitung} 12,741 > t_{tabel} 2,145$) begitu pula loncat katak menunjukkan peningkatan secara signifikan ($t_{hitung} 10,861 > t_{tabel} 2,145$). Perbedaan pengaruh menunjukkan bahwa loncat katak lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh dibandingkan dengan naik turun bangku.

Kata kunci : latihan loncat katak, lompat jauh gaya jongkok, naik turun bangku.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam lompat jauh, perlu didukung latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan.

Unsur tersebut menurut Sajoto (2005:15) diantaranya ialah:

1)Unsur fisik yang lebih populer dengankondisi fisik, 2)Unsur tehnik, 3)Unsur mental, 4)Unsur kematangan juara.

Agar prestasi di bidang atletik khususnya lompat jauh bisa maksimal maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti aspek biologis, kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi Sajoto (2005:4). Oleh sebab itu pembinaan atlet lompat jauh harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam pencapaian prestasi lompat jauh.

Pencapaian prestasi lompat jauh dapat dilakukan dengan latihan mengembangkan daya otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan lompat katak, lompat naik turun bangku, latihan lompat antar kotak bertingkat dan lain-lain.

Gerakan loncat katak adalah gerakan melompat-loncat dengan dua kaki ke depan. Sedang gerakan naik turun bangku dapat dilakukan dengan kedua kaki turun kembali ke lantai secara berulang-ulang. Gerakan-gerakan tersebut akan menunjang terhadap kemampuan dalam lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pencapaian prestasi atlet lompat jauh dipengaruhi berbagai aspek dan faktor-faktor penunjang lain, bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti “Pengaruh Peningkatan Latihan Loncat Katak dan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014”.

Identifikasi Masalah

1. Rendahnya pengetahuan siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung tentang teknik lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar.
2. Kurangnya kemampuan siswa melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dari awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan.

Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah Pengaruh Peningkatan Latihan Loncat Katak dan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014.

Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan loncat katak terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bandar Lampung?

2. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bandar Lampung?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan loncat katak, latihan naik turun bangku terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok?
3. Bagi guru/ pendidik
Menambah wawasan bagi peneliti, guru Penjaskes tentang model latihan loncat katak dan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014.

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui adanya peningkatan latihan loncat katak terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui adanya peningkatan latihan naik turun bangku terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung.
3. Untuk menentukan pengaruh antara latihan loncat katak dan naik turun bangku terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok.
4. Manfaat secara umum
Dapat meningkatkan kemampuan *awalan, tolakan, dan akhiran* pada lompat jauh pada siswa yang dijadikan sampel penelitian. Sebagai masukan untuk dijadikan pedoman guru Penjaskes di SMAN 8 Bandar Lampung pentingnya model pembelajaran yang tepat dan disesuaikan dengan kondisi dan perkembangan siswa, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
Sebagai acuan untuk penempatan kedalam cabang olahraga yang lebih spesifik mengenai kemampuan teknik lompat jauh.
2. Bagi masyarakat
Menambah wawasan olahraga atletik khususnya dan masyarakat pencinta olahraga atletik pada umumnya guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih disekolah maupun di tempat latihan dimasa mendatang.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani

Lutan (2000:1) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan mempunyai peranan yang penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu, tujuan pendidikan jasmani sifatnya mendidik, dalam pelaksanaannya aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan. Dengan kata lain pendidikan jasmani adalah

proses untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pengertian Latihan

Soegiardo (2003:25) bahwa latihan yang dilakukan dalam waktu lama akan memberi manfaat sebagai berikut :

- (a) pertumbuhan optimal bagi anak yang sedang tumbuh,
- (b) peningkatan kecepatan rangsang dan pola pikir pada sistem syaraf,
- (c) peningkatan kekuatan dan masa otot, jumlah ATP dan lainnya,
- (d) peningkatan volume sedenyut, penurunan frekuensi, penebalan otot jantung,
- (e) peningkatan elastisitas vaskuler,
- (f) peningkatan jumlah total darah,
- (g) peningkatan kapasitas paru ,
- (h) peningkatan status psikologis.

Latihan Loncat Katak

Dalam penelitian ini peneliti mengambil latihan loncat katak untuk melatih kekuatan tungkai. Loncat katak dapat dilakukan dengan mempersiapkan kedua kaki bersama-sama.

Adapun uraiannya adalah sebagai berikut :

1. Sikap awal
Sikap awal dapat dilakukan dengan berdiri rileks, kemudian jongkok dengan dua kaki, lutut ditekuk dan kedua tangan kedepan lutut untuk keseimbangan pada saat meloncat.
2. Gerakan

Dari sikap awal, yaitu jongkok kemudian kedua kaki meloncat kedepan secara bersama-sama, layaknya katak yang sedang meloncat. Gerakan meloncat kedepan dilakukan secara berulang-ulang (repetisi) sesuai dengan yang diharapkan.

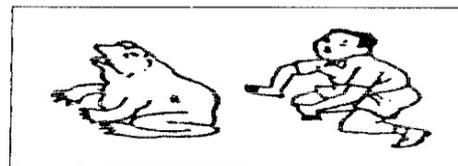
3. Pendaratan

Dari sikap meloncat ke depan saat pendaratan dilakukan dengan kedua kaki secara bersama-sama dengan posisi jongkok, agar pada saat meloncat dan mendarat tidak terjatuh maka perlu menggunakan tangan sebagai keseimbangan.

4. Beban dalam latihan

Beban dalam latihan loncat katak ini penambahan beban secara meningkat sesuai dengan program latihan. Pelaksanaannya memperhatikan repetisi, set dan interval diantara set. Irama gerakan loncatan adalah 1 detik.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini !



Latihan Naik Turun Bangku

Adapun uraiannya adalah sebagai berikut :

1. Sikap awal
Berdiri dengan sikap rileks, kepala dan tubuh tegak, lengan lepas ke bawah mengimbangi gerakan kaki, lutut sedikit ditekuk dan kaki hampir rapat.

2. Gerakan
Dari sikap awal kemudian melakukan gerakan melompat ke atas bangku dengan menggunakan tumpuan kedua kaki, kemudian mendarat diatas bangku dengan dua bersama-sama.
3. Pendaratan
Setelah di atas bangku dilanjutkan melompat ke belakang bawah dengan kedua kaki sebagai tumpuan dan mendarat dilantai dengan kedua kaki jatuh bersamaan serta mengeper.
4. Beban latihan
Beban dalam latihan naik turun bangku ini meliputi penambahan beban secara meningkat sesuai dengan program latihan dan pelaksanaannya memperhatikan repetisi, set dan interval diantara set. Irama gerak tiap lompatan adalah 1 detik.

Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak. Menurut Syaifuddin (2002:90) lompat 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 dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Sedangkan menurut Kosasih (2005:67) bahwa lompat jauh adalah lompat untuk

mencapai jarak sejauh-jauhnya yang mempunyai 4 unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, sikap badan ketika di udara, sikap badan saat jatuh atau mendarat

Adapun tahapan-tahapan yang terdapat dalam lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

Awalan

Awalan adalah gerakan-gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan/lompatan, jarak awalan yang bisa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah : 1) untuk putra 40 - 50 m ; 2) untuk putri 30 – 45 m.

Tahap Bertolak/Bertumpu

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan pada apapun tolakan dengan kaki yang terkuat yaitu meneruskan ke kecepatan horisontal ke kekuatan vertikal secara cepat seperti yang dikatakan oleh Syaifuddin (2002:91) bahwa tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan kaki kiri ataupun kaki kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. Setelah kaki depan menumpu secara tepat pada balok tolakan segera diikuti kaki yang lain ke arah depan atas dengan dibantu oleh ayunan lengan searah dengan tolakan.

Tahap Melayang Gaya Jongkok

Dalam Muhajir (2008:57) sikap badan di udara merupakan sikap setelah kaki tolak menolak/menumpu pada balok tumpuan, badan terangkat cepat

sehingga melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.

Saat pelompat telah lepas dari papan tolakan, badan pelompat dipengaruhi oleh gaya tarik bumi. Dan upaya untuk mengatasi gaya tarik bumi tersebut si pelompat harus dapat melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh si pelompat, maka akan semakin dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Sangat penting gerakan tangan dan kaki dalam hal menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat.

Karakteristik teknik :

- a. Tungkai ayun dipertahankan pada posisi tolak
- b. Tungkai tolak mengikuti selama waktu melayang
- c. Tungkai tolak ditekuk, ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang
- d. Kedua tungkai diluruskan ke depan untuk mendarat

Kerangka Berpikir

Latihan naik turun bangku yang dilakukan dalam waktu 5 menit dengan 1 set 2 pengulangan selama 3 kali seminggu dengan 16 kali pertemuan atau 6 minggu maka diduga akan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan diadakan latihan naik turun bangku di SMA Negeri 8 Bandar Lampung akan menambah variasi olahraga di sekolah atau dalam ekstrakurikuler. Latihan Naik Turun Bangku memiliki berbagai macam variasi dalam setiap posnya dan dapat

disusun menurut kemampuan siswa sehingga siswa tidak akan mudah bosan dengan latihan naik turun bangku. Selain itu latihan naik turun bangku dapat meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat, latihan mudah diawasi, dan hemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus. Maka latihan naik turun bangku sebaiknya dilaksanakan selama 3 kali seminggu dengan lama latihan selama 5 menit.

Hipotesis

H_1 : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan lompat katak terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H_0 : Tidak ada pengaruh antara latihan lompat katak terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H_2 : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H_0 : Tidak ada pengaruh antara latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H_3 : Latihan loncat katak lebih baik dibandingkan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

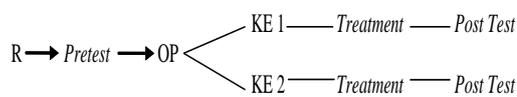
H_0 : Tidak ada pengaruh yang lebih baik antara latihan naik turun bangku dan latihan loncat katak terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen karena dengan menggunakan metode eksperimen dapat dilihat ada tidaknya peningkatan hasil lompat jauh siswa dalam waktu yang telah ditentukan.

Rancangan Penelitian



Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kelompok latihan lompat katak dan latihan naik turun bangku. Tes awal yaitu tes lompat jauh, dari hasil tes dirangking dari yang terjauh sampai yang terdekat, kemudian dibagi dan dimasukkan dalam kelompok A dan kelompok B kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A. Sehingga nantinya akan terbagi 2 kelompok yang sama rata. Kelompok eksperimen 1 melakukan latihan lompat katak dan kelompok eksperimen 2 latihan naik turun bangku. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*.

Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti adalah :

1. Variabel bebas adalah latihan lompat katak
2. Variabel bebas adalah naik turun bangku
3. Variabel terikat adalah lompat jauh gaya jongkok

Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

Sample Penelitian

Sehubungan jumlah populasi siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bandar Lampung, terdiri dari 12 kelas, maka pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan perincian sebagai berikut :

Sampel = jumlah siswa laki-laki x 20%
 = 180 x 20%
 = 36 siswa

Maka dalam penelitian ini penulis mengambil subjek penelitian, sebanyak 36 siswa.

Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas
2. Uji Homogenetis
3. Uji t
4. Analisis Uji Pengaruh

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

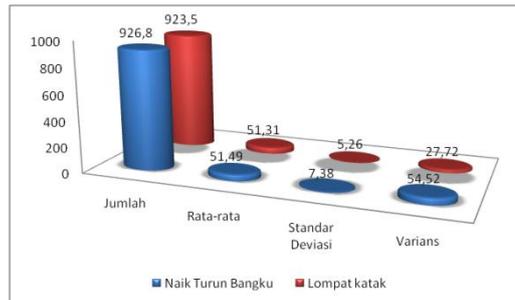
Deskripsi Data

Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Keterangan	Naik Turun Bangku		Loncat Katak	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah	926,8	1243,5	923,5	1339,6
Rata-rata	51,49	69,08	51,31	74,42
Standar deviasi	7,38	5,26	6,38	7,44
Varians	54,52	27,72	40,65	26,48

Dari data di atas diperoleh hasil penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok tes awal kelas naik turun bangku dengan nilai rata-rata 51,49 dan

mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 68,08 sedangkan data tes awal kelompok latihan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai rata-rata 51,31 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 74,42 Digambarkan dengan diagram batang sebagai berikut :



Gambar 7. Diagram Batang Hasil Tes Awal Antara Latihan Naik Turun Bangku dan Lompat Katak

Dapat dilihat pada diagram di atas bahwa hasil pengaruh tes awal yang diperoleh menunjukkan tidak ada pengaruh yang berarti pada kedua kelompok, itu artinya kedua kelompok memang dibagi secara rata tingkat kemampuan awal dengan *ordinal pairing*. Jika pada tes akhir terdapat perbedaan maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.



Gambar 8. Diagram Batang Hasil Tes Akhir Antara Latihan Naik Turun Bangku dan Lompat Katak

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Data	L _{hitung}	L _{tabel}	Kesimpulan
Tes awal naik turun bangku	0,133	0,249	Normal
Tes awal lompat katak	0,079	0,258	Normal
Tes akhir naik turun bangku	0,144	0,300	Normal
Tes akhir lompat katak	0,139	0,300	Normal

Uji Homogenitas

Data	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Tes awal latihan naik turun bangku dan lompat katak	1,341	2,22	Homogen
Tes akhir latihan naik turun bangku dan lompat katak	0,458	2,22	Homogen

Pengujian Hipotesis

Uji t Pengaruh

Hasil analisis pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok diperoleh jumlah selisih sebesar 316,7 poin, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 17,59 poin, nilai standar deviasi 4,83 dan nilai varians 23,35. Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 15,45 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,110. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 12,741 > t_{tabel} = 2,145$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil analisis pengaruh latihan lompat katak terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok diperoleh jumlah selisih 416,1 poin, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 23,12 poin, nilai

standar deviasi 5,15 dan nilai varians 26,48.

Dari data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} = 17,40$ dan nilai $t_{tabel} = 2,110$. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak, karena $t_{hitung} = 10,861 > t_{tabel} = 2,145$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan loncat katak terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Pembahasan

Dari hasil analisis untuk kelompok latihan naik turun bangku dan latihan loncat katak mengalami peningkatan yang signifikan, hasil yang diperoleh dari kedua kelompok tersebut, namun diperoleh kelompok latihan loncat katak pengaruhnya lebih besar dari kelompok latihan naik turun bangku. Sebenarnya kedua kelompok tersebut, baik latihan loncat katak maupun kelompok latihan naik turun bangku, masing-masing merupakan program latihan yang memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok, tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh hasil peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang menggunakan latihan loncat katak dan latihan naik turun bangku. Pengaruh ini dapat dilihat pada rata-rata kemampuan hasil peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang menggunakan latihan loncat katak dan latihan naik turun bangku.

Berdasarkan Hasil analisis deskriptif penelitian tentang peningkatan latihan loncat katak terhadap kemampuan loncat jauh gaya jongkok yaitu dengan nilai rata-rata tes awal 51,31 dan nilai rata-rata tes akhir 74,42. Sedangkan nilai tertinggi tes awal 63 dan tes akhir 88 terjadi peningkatan sebesar 24,7.

Dari hasil Deskriptif data dapat disimpulkan bahwa latihan loncat katak memberikan peningkatan terhadap kemampuan loncat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan Hasil analisis deskriptif penelitian tentang latihan naik turun bangku terhadap kemampuan loncat jauh gaya jongkok yaitu dengan nilai rata-rata tes awal 51,49 dan nilai rata-rata tes akhir 69,08. Sedangkan nilai tertinggi tes awal 70 dan tes akhir 80 terjadi peningkatan sebesar 10. Dari hasil Deskriptif data dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun bangku memberikan peningkatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan uji pengaruh pertama diperoleh nilai $t_{hitung} 17,40$ dengan $t_{tabel} 2,110$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh latihan loncat katak terhadap kemampuan loncat jauh gaya jongkok pada taraf kepercayaan 95%, uji pengaruh kedua diperoleh nilai $t_{hitung} 15,45$ dengan $t_{tabel} 2,110$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada taraf kepercayaan 95%.

Pada siswa yang menggunakan latihan loncat katak terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok berdasarkan rata rata peningkatan 23,12 sedangkan pada kelompok naik turun bangku 17,59 sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang menggunakan latihan loncat katak lebih baik, efektif, dan efisien dibandingkan dengan latihan naik turun bangku.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan:

1. Latihan loncat katak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMAN 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2013/2014.
2. Latihan naik turun bangku memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMAN 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2013/2014.
3. Latihan loncat katak lebih baik daripada latihan naik turun bangku.

Saran

1. Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba latihan loncat katak untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok namun dalam melaksanakannya diperlukan persiapan yang lebih matang.
2. Pada Program Studi Penjaskesrek diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
3. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kosasih, Engkos. 2005. *Program Olahraga Teknik dan Latihan*. Jakarta : CV Akademika Presindo
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Muhajir. 2008. *Lompat Jauh*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sajoto, Mochamad. 2005. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Soegiardo, Tjaliek. 2003. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kesuma
- Syaifuddin, Aip. 2002. *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan