

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JANGKIT**

Jurnal

Oleh

NIA RAHMAWATI



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

ABSTRACT**EFFECT OF EXERCISE PASS THE BALL TO THE WALL AND
PAIRWISE TO CHEST PASS SKILL**

By:

NIA RAHMAWATI

Mentor:

**Drs. Wiyono, M.Pd
Drs. Suranto, M.kes**

This study aimed to determine the effect of up and down the bench exercise to increase the results of triple jump. The method used in this study was the experimental method. The population in this study were students in high school extracurricular of athletic at SMA Swadhipa with the sample used in this study were the total population of students in athletic extracurricular of 40 students so this research was called the population study. Data were analyzed by using t test. The results showed that there was a significant effect of up and down the bench exercise against the triple jump results in extracurricular of male students at SMA Swadhipa South Lampung, seen from the calculations showed that t count 14.977 $t > t$ table 2,093. The conclusion of this study is up and down the bench can improve the results of triple jump.

Keywords : basketball, chest pass, pairwise, wall.

ABSTRAK**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JANGKIT****Oleh****NIA RAHMAWATI****Pembimbing:****Drs. Wiyono, M.Pd****Drs. Suranto, M.kes**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler atletik di SMA Swadhipa dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah populasi siswa ekstrakurikuler atletik putra sebanyak 40 siswa sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi. Teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler atletik putra di SMA Swadhipa Lampung Selatan, dilihat dari perhitungan yang mernunjukkan $t_{hitung} 14,977 > t_{table} 2,093$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah naik turun bangku dapat meningkatkan hasil lompat jangkit.

Kata kunci : hasil lompat jangkit, latihan naik turun bangku, pengaruh latihan.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Lompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin.

Menurut sunarya (1979) Lompat jangkit disebut juga lompat-lompat tiga, karena dilakukan dengan tiga lompatan yaitu jingkat (hop), langkah (step), lompat (jump) atau jingkat – langkah – lompat. Lompat jangkit termasuk salah satu nomor lompat di antara nomor-nomor lompat yang lainnya seperti lompat jauh, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Menurut ketentuan si pelompat harus melakukan tiga kali menumpu, menumpu dua kali dengan kaki yang sama yang disebut Hop dan Step dan diakhiri dengan gerakan Jump atau lompat. Hasil dari suatu lompatan sangat tergantung dari kecepatan horizontal dan kekuatan pada ketiga tahapan tumpuan tersebut. Jarak antara hop, step, jump bervariasi tergantung dari kecepatan, kekuatan, dan kelentukan otot. Sudut tumpuan yang tepat sangat membantu menjaga kecepatan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pencapaian hasil belajar siswa pada lompat jangkit dipengaruhi berbagai aspek dan faktor-faktor penunjang lain, bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti

“Pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMA SWADHIPA Lampung Selatan Tahun 2013.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMA SWADHIPA Lampung Selatan Tahun 2013.
2. Rendahnya keseriusan pemanasan pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMA SWADHIPA Lampung Selatan Tahun 2013.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan dengan pertanyaannya adalah :

1. Seberapa besar pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMA SWADHIPA Lampung Selatan Tahun 2013?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit. secara khusus penelitian ini bertujuan: “Untuk mengetahui Pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMA SWADHIPA Lampung Selatan Tahun 2013”.

Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis
Sebagai salah satu sarana untuk mengkaji ulang mengenai peran ilmu dasar-dasar kepelatihan, dalam menunjang peningkatan kesegaran jasmani.
2. Bagi siswa
Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga siswa dapat sehat secara jasmani dan rohani
3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu kepelatihan, khususnya untuk tes kebugaran jasmani.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Hakikat Lompat

Menurut mardiyanto (2011:11) Lompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit ataulompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat iniselalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin.

1. Lompat Naik Turun Bangku
Menurut Adisasmita (2000:70) Loncat naik turun bangku yaitu meloncat ke atas bangku dan loncat naikturun bangku dengan kedua tungkai bersama-sama. Dari uraian tersebut dalam penelitian ini adalah bahwa loncat naik turun bangku pelaksanaannya meloncat

dengan menggunakan kedua kaki serta memakai media bangku yang digunakan untuk rintangan dalam naik turun bangku.

Teori Belajar Gerak

Dalam pembelajaran juga kita harus mengedepankan proses belajar gerak, menurut Herman.Tarigan (2010: 22) proses dalam belajar gerak terbagi menjadi tahapan :

1. Tahap Kognitif
Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik.
2. Tahap Asosiatif/Fiksasi
Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan.
3. Tahap Otomatis
Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan.

Hakekat Latihan

Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang atlet dengan suatu aktifitas yang dipilih, sedang pada umumnya masyarakat mengatakan latihan atau berlatih yang

maksudnya untuk melakukan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk menambah pengetahuan dan keterampilan.

Harsono (1992) dalam modul Heru Sulistianta (2013:28) mengatakan sebagai berikut latihan adalah proses yang sistematis dari yang berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Dari uraian tersebut, jelaslah bahwa berlatih secara sistematis adalah latihan yang terprogram dan berpedoman pada suatu jadwal latihan, menurut pola tertentu dalam penyampaian atau metodenya dilakukan secara sistematis yakni dari yang lebih mudah ke yang lebih sukar.

Prinsip-prinsip Latihan

Proses latihan dapat direncanakan, sebab latihan harus mengikuti prinsip-prinsip tertentu Empat prinsip yang penting adalah:

1. Overload (beban Latihan)
2. Reversibiliti (Kompensasi)
3. Kekhususan (Specificity)
4. Pulih Asal (recovery)

Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga tertua, karena gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari yaitu jalan cepat, lari, lompat, dan lempar merupakan gerakan yang dilakukan orang sejakjaman purba, baik untuk mempertahankan hidup maupun digunakan sebagai alat untuk membela dirinya.

Lompat Jangkit

Lompat jangkit juga sering dikatakan dengan lompat jingkat atau lompat tiga (triple jump). Manun istilah nama yang resmi di gunakan di Indonesia, yaitu yang tercantum di dalam buku peraturan perlombaan yang di keluarkan oleh PB PASI adalah lompat jangkit (hop step jump).

Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri atas jingkat (hop), langkah (step), dan lompat (jump) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu. Adapun rangkaian gerak secara lengkap adalah awalan, jingkat, melangkah dan di akhiri dengan melompat seperti pada lompat jauh.

Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya (Margono, 2010:67). Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H₁ : Ada pengaruh yang signifikandari latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMA SWADHIPA Lampung Selatan Tahun 2013.

H₂ : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMA SWADHIPA Lampung Selatan Tahun 2013.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Dalam setiap penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode

dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan dan analisis data.

Menurut Arikunto (2002: 160) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian membicarakan mengenai tatacara pelaksanaan penelitian, sedangkan prosedur penelitian membicarakan urutan kerja penelitian dan tehnik penelitian membicarakan alat-alat yang akan digunakan dalam mengukur atau data penelitian. Dengan demikian, metode penelitian melingkupi prosedur dan tehnik penelitian.

Metode penelitian menurut Arikunto (2006:26) mengemukakan bahwa: “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.” Penelitian eksperimen menurut (Arikunto, 2006:36) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) anatar dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian Adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam hal ini terdapat dua macam variabel, yaitu: (1) variabel bebas dan (2) variabel terikat.

a. Variabel bebas (X)

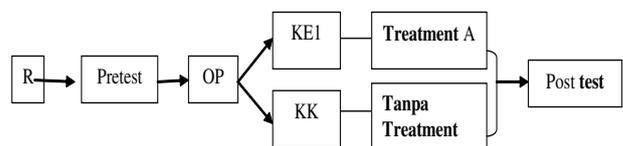
Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung ada

variabel lainya yang yang berguna untuk meramalkan dan meramalkan nilai variabel yang simbolkan dengan (X). Adapun veriabel bebas dalam penelitian ini adalah Naik turun bangku (X_1)

b. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat adalah veriabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dilambangkan dengan (Y). Variabel terikatnya adalah peningkatan lompat jangkit (Y). Untuk mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan alur yang menjadi pegangan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang susah ditetapkan sehingga tujuan tersebut, penulis dalam penelitian ini menggunakan desain pre-test, post-test, group desain.

Desain atau rancangan penelitian yang penulis gunakan adalah :



Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130), populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler atletik putra SMA SWADHIPA Lampung Selatan sebanyak 40 siswa.

Sampel

Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian.

Adapun untuk menentukan besarnya sampel yang akan diteliti, menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 131) di dalam bukunya, sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dan untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua, selanjutnya jika subjeknya lebih dari 100 dapat di ambil antara 10% - 15% atau 20% - 25%.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah populasi siswa ektrakurikuler atletik di SMA Swadhipa Natar sebanyak 40 siswa.

Teknik Pengambilan Data

Metode pengambilan data adalah suatu metode untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode eksperimen lapangan melalui tes dan pengukuran.

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Tujuan test ini adalah untuk mengukur peningkatan hasil lompat jangkit terhadap latihan naik turun bangku.

Alat-alat yang dibutuhkan :

- 1) Bangku
- 2) Stopwatch
- 3) Pluit

4) Tabel hasil

5) Bak pasir

6) Meteran.

Teknik Analisis Data

Sehubungan penelitian ini adalah penelitian sampel, maka diperlukan uji persyaratan untuk menentukan teknik analisis statistik yang digunakan. Uji persyaratan yang diperlukan adalah uji homogenitas, uji normalitas. Secara lebih jelas pengujian analisis data dari uji prasyarat hingga pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji Homogenitas

Uji Hipotesis

Uji t

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

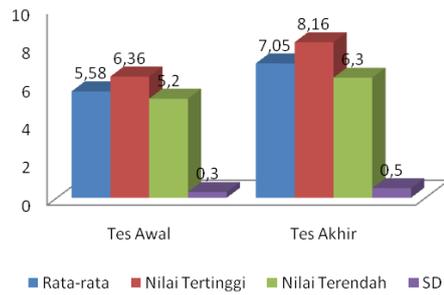
Deskripsi Data

Tabel . Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Dan Kelompok Kontrol

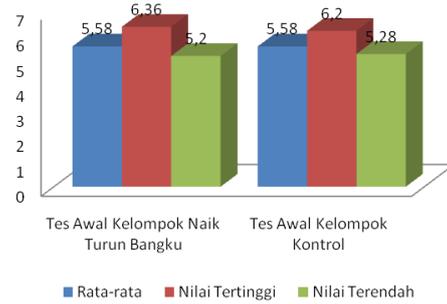
Keterangan	Kelompok Latihan Naik Turun Bangku		Kelompok Kontrol	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah	111.6	141.17	111.66	112.23
Rata-rata	5.58	7.0585	5.583	5.6115
Standar deviasi	0.30	0.50	0.29	0.33
Varians	0.09	0.25	0.08	0.11

Deskripsi Data Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit

Hasil analisis deskriptif penelitian kelompok latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



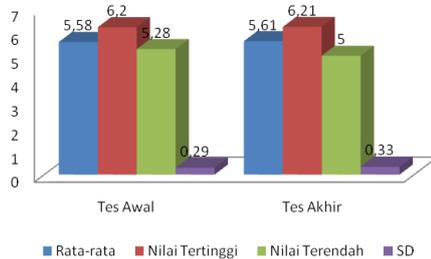
Gambar 1
Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku



Gambar
Perbandingan Hasil Tes Awal Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Dan Kelompok Kontrol

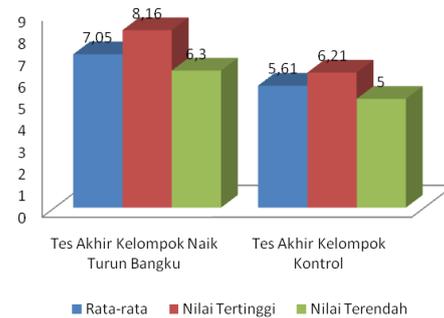
Deskripsi Data Kelompok Kontrol Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit

Hasil analisis deskriptif penelitian kelompok latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2
Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Kontrol

Perbandingan hasil tes akhir penelitian kelompok latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol terhadap peningkatan hasil lompat jangkit dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar
Perbandingan Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Dan Kelompok Kontrol

Perbandingan Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Dan Kelompok Kontrol Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit.

Perbandingan hasil tes awal penelitian kelompok latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol terhadap peningkatan hasil lompat jangkit dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Analisis Data

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Data	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Tes awal naik turun bangku	0,115	Normal
Tes awal kelompok kontrol	0,139	Normal
Tes akhir naik turun bangku	0,200	Normal
Tes akhir kelompok kontrol	0,200	Normal

Uji Homogenitas

Data	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Tes awal latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol	0,975	Homogen
Tes akhir latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol	0,181	Homogen
Tes awal dan Tes akhir kelompok latihan naik turun bangku	0,231	Homogen
Tes awal dan Tes akhir kelompok kontrol	0,587	Homogen

Uji hipotesis

Uji T Pengaruh Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Dan Kelompok Kontrol Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit

Tabel . Rangkuman Output SPSS Tabel *Paired Samples Test* Hasil Analisis Uji Pengaruh Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Dan Kelompok Kontrol Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit

Data	Latihan Naik Turun Bangku	Kelompok Kontrol
Jumlah selisih	29,57	0,57
Nilai rata-rata	1,4785	0,0285
Nilai standar deviasi	0,441484	0,101943
Nilai varians	0,194908	0,010392
Nilai Sig.	0,000	0,226
t _{hitung}	14,977	1,250
t _{tabel}	2,093	2,093
Kesimpulan	Terdapat pengaruh	Tidak terdapat pengaruh

Hasil analisis pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit diperoleh jumlah selisih sebesar 29,57, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 1,4785, nilai standar deviasi 0,441484 dan nilai varians 0,194908. Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai Sig. 0,000 dan t_{hitung} sebesar 14,977 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,093. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 14,977 > t_{tabel} = 2,093$ atau nilai Sig. $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh

yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit siswa ekstrakurikuler atletik di SMA Swadhipa Lampung Selatan Tahun 2013.

Hasil analisis kelompok tanpa perlakuan (kontrol) diperoleh jumlah selisih 0,57, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 0,0285, nilai standar deviasi 0,101943 dan nilai varians 0,010392. Dari data tersebut diperoleh nilai nilai Sig. 0,226, $t_{hitung} = 1,250$ dan nilai $t_{tabel} = 2,093$. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak, karena $t_{hitung} = 1,250 > t_{tabel} = 2,093$ atau nilai Sig. $0,226 > 0,05$ artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari kelompok tanpa perlakuan (kontrol) terhadap peningkatan hasil lompat jangkit siswa ekstrakurikuler atletik di SMA Swadhipa Lampung Selatan Tahun 2013

Uji T Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Dan Kelompok Kontrol Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit

Tabel . Rangkuman Output SPSS Tabel *Independent Samples Test* Hasil Analisis Uji Beda Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Dan Kelompok Kontrol Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit

Data	Tes Awal		Tes Akhir	
	Kelompok Latihan Naik Turun Bangku	Kelompok Kontrol	Kelompok Latihan Naik Turun Bangku	Kelompok Kontrol
Rata-rata	5,5830	5,5800	231,26	208,53
Nilai SD	0,29	0,30	0,50	0,33
Df	38		38	
Sig. (2-tailed)	0,975		0,000	
t _{hitung}	0,032		10,651	
t _{tabel}	2,024		2,024	
Kesimpulan	Tidak Ada Perbedaan		Ada Perbedaan	

Pada tabel di atas diperoleh pada tes awal rangkuman output SPSS tabel *Independent Samples Test* hasil analisis uji beda kelompok latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol terhadap peningkatan hasil lompat jangkit nilai t hitung = 0,032 < 2,024 = t tabel atau nilai Sig. (2-tailed) = 0,975 > 0,05 Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tes awal kelompok latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol terhadap peningkatan hasil lompat jangkit. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal kedua kelompok memiliki kemampuan yang hampir sama karena telah dibagi dengan cara *ordinal pairing* sehingga jika terdapat perbedaan pada tes akhir maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.

Pada tes akhir rangkuman output SPSS tabel *Independent Samples Test* hasil analisis uji beda kelompok latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol terhadap peningkatan hasil lompat jangkit nilai t hitung = 10,651 > 2,024 = t tabel atau nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan tes akhir kelompok latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol terhadap peningkatan hasil lompat jangkit. Dari perbandingan hasil selisih peningkatan rata-rata setiap individu pada kedua kelompok yaitu latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol dapat diketahui bahwa latihan naik turun bangku menunjukkan nilai rata-rata tes akhir yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol, artinya latihan naik turun bangku lebih baik daripada kelompok kontrol untuk meningkatkan hasil lompat jangkit.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMA Swadhipa Natar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2013/2014, bahwa kemampuan lompat jangkit dapat ditingkatkan dengan latihan naik turun bangku.

Lompat jangkit disebut juga lompat-lompat tiga, karena dilakukan dengan tiga lompatan yaitu jingkat (hop), langkah (step), lompat (jump) atau jingkat – langkah – lompat. Lompat jangkit termasuk salah satu nomor lompat di antara nomor-nomor lompat yang lainnya seperti lompat jauh, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Menurut ketentuan si pelompat harus melakukan tiga kali menumpu, menumpu dua kali dengan kaki yang sama yang disebut Hop dan Step dan diakhiri dengan gerakan Jump atau lompat. Hasil dari suatu lompatan sangat tergantung dari kecepatan horizontal dan kekuatan pada ketiga tahapan tumpuan tersebut. Jarak antara hop, step, jump bervariasi tergantung dari kecepatan, kekuatan, dan kelentukan otot. Sudut tumpuan yang tepat sangat membantu menjaga kecepatan.

Loncat naik turun bangku yaitu meloncat ke atas bangku dan loncat naik turun bangku dengan kedua tungkai bersama-sama. Dari uraian tersebut dalam penelitian ini adalah bahwa loncat naik turun bangku pelaksanaannya meloncat dengan menggunakan kedua kaki serta memakai media bangku yang digunakan untuk rintangan dalam naik turun bangku.

Berdasarkan hasil dari data tes awal diperoleh bahwa masih rendahnya hasil lompatan, khususnya dalam tolakan dan melayang di udara. Pada saat melakukan tolakan siswa terkendala

pada ketepatan tungkai saat menolak masih kurang, sikap badan yang tidak condong, dan gerakan tungkai dengan kaki tolak dan pinggang yang belum lurus.

Pada saat melayang di udara siswa terkendala pada sikap badan cenderung tegang dan condong, sikap tangan cenderung tidak naik ke atas secara bersamaan,. Hasil analisis peneliti menunjukkan bahwa masih rendahnya kemampuan melakukan gerak dasar lompat jauh gaya melenting, khususnya pada gerak dasar tolakan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMA SWADHIPA Lampung Selatan Tahun 2013.

Saran

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
2. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba model-model latihan

untuk meningkatkan hasil lompat jangkit.

3. Guru pelatih dapat menggunakan latihan naik turun bangku untuk meningkatkan hasil lompat jangkit siswa/ atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-VI. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke- VI. Jakarta: Rineka Cipta.

Margono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sulistianta, Heru. 2013. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Bandar Lampung. Universitas Lampung.

Tarigan, Herman. 2010. *Pengetahuan Umum Olahraga*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Adisasmita. 2000. *Latihan Naik Turun Bangku*. Jakarta : Sinar Buku .

Mardiyanto. 2011. *Pengertian Hakikat Lompat*. Jakarta : Rajawali Pers