

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP
HASIL LOMPAT JUAH GAYA JONGKOK SISWA
EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 1 SUNGAI PINANG**

SKRIPSI

oleh

Belinda Kurnia

NIM: 06061382025066

Program Studi Pendidikan Jasamani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2024

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP
HASIL LOMPAT JUAH GAYA JONGKOK SISWA
EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 1 SUNGAI PINANG**

SKRIPSI

oleh

Belinda Kurnia

NIM: 06061382025066

Program Studi pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana :

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



**Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018**

Pembimbing



**Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018**



**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU PENGARUH
LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL
LOMPAT JUAH GAYA JONGKOK SISWA
EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 1 SUNGAI PINANG.**

SKRIPSI

oleh

Belinda Kurnia

NIM: 06061382025066

Program Studi pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**

Pembimbing



**Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018**



**Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018**



**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP
HASIL LOMPAT JUAH GAYA JONGKOK SISWA
EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 1 SUNGAI PINANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Belinda Kurnia

Nim : 06061382025066

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujukan dan lulu pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 25 Juni 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriani, M.Pd

2. Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Palembang, Juli 2024

Mengetahui

Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Belinda Kurnia

Nim : 06061382025066

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Sisiwa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Pinang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Pengananggulan Plagiat di perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karyaini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juli 2024

Yang membuat pernyataan ini



Belinda Kurnia

NIM 06061382025066

PRAKATA

Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Naik Turn Bangku Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Ekstrakurikuler Smp N 1 Sungai Pinang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam menciptakan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Destriani, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Hartono, MA, sebagai Dekan FKIP Unsri, dan ibu Destriani, M.Pd ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 1 Sungai Pinang yang telah memperbolehkan, mendukung, dan menunjang selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyempurnakan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi pertolongan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang Juni, 2024

Penulis,



Belinda Kurnia

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Pinang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya.

Palembang Juni, 2024

Penulis,



Belinda Kurnia

HALAMAN PERSEMBAHAAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada

1. Ayah terhebat Rozali (Alm) dan ibu tercinta Aida (Almh) yang selalu menjadi motivasi dan semangat terbaikku untuk terus melangkah sampai ke titik keberhasilan ini.
2. Saudara saudaraku tersayang Rosida, S.Sos, Feri Gunawan, S.P, Afrilia Fajar, S.Pd., Gr dan Prada Arli Darmawan yang selalu mendukung dan selalu mengharapkan keberhasilanku untuk mengapai keiinginan yang ku dambakan.
3. Sahabat-sahabatku yang telah setia menemaniku, memberikan motivasi dan membuat semangat selama kuliah Tri Dheka Wati, Putri Liandri, Fathonah Illiah dan Hadiah.
4. Kepada Ibu Destriani, M.Pd selaku dosen pembimbing terima kaish sudah meluangkan waktu, memberikan dukungan, dan kesabaran dalam membimbingku hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kepada Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd selaku penguji terima kasih sudah memberi beberapa arahan untuk dapat memperbaiki skripsi ini sehingga skripsi ini berhasil terselesaikan.
6. Teman-temanku khususnya kelas Palembang angkatan 2020 prodi penjaskes Unsri, terima kasih telah membantuku dan memberi aku semangat serta mendo'akan untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah ini
7. Kepada guru PJOK di SMP Negeri 1 Sungai Pinang Bapak Reza Rangga S.Pd. terima kasih sudah memberi pertolongan serta arahan sehingga proses penelitian berjalan dengan baik

Motto:

“ But if you never try, you’ll never know just what you’re worth ”

“ Tapi jika kau tidak pernah mencoba, kau takkan pernah tau
seberapa berharganya dirimu”.

(Coldplay)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil peningkatan lompat jauh gaya jongkok. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Sungai Pinang yang mengikuti ekstrakurikuler atletik dalam nomor lompat jauh dengan sampel yang berjumlah 32 siswa. Penelitian ini dilakukan dengan metode *Ekperimen one grup pretest and posttest*. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu dengan mengukur hasil dari lompat jauh. Perlakuan yang diberikan berupa latihan naik turun bangku yang dilakukan selama senam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Hasil penelitian didapatkan nilai tertinggi *pretest* 2,48m dan nilai terendah yang didapatkan 1,40m dengan nilai rata-rata sebesar 1,78, sedangkan nilai tertinggi *posttest* 2,66m dan nilai terendah yang didapatkan 1,58m dengan nilai rata-rata 1,94, dengan statistit uji t dengan taraf signifikan $\alpha= 0,05$ didapat $t_{hitung} 11,432 > t_{tabel} 1,1697$, jadi terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jauh. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan dalam penelitian ini ialah bahwa latihan naik turun bangku berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh. Implikasi dari penelitian ini adalah latihan naik turun bangku dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Sungai Pinang.

Kata Kunci: latihan, naik turun bangku, lompat jauh.

ABSTRACT

This study aims to determine how much influence bench up and down training has on the results of improving the squat style long jump. The population in this study were students of SMP Negeri 1 Sungai Pinang who participated in athletics extracurricular activities in the long jump event with a sample of 32 students. This study was conducted using the *One Group Pretest and Posttest Experiment method*. The instrument used in this study was to measure the results of the long jump. The treatment given was bench up and down training carried out during weekly gymnastics with a training frequency of three times a week. The results of the study obtained the highest *pretest* value of 2.48m and the lowest value obtained was 1.40m with an average value of 1.78, while the highest *posttest* value was 2.66m and the lowest value obtained was 1.58m with an average value of 1.94, with a t-test statistic with a significance level of $\alpha = 0.05$ obtained $t_{count} 11.432 > t_{table} 1.1697$, so there is an effect of bench up and down training on improving long jump results. If $t_{count} > t_{table}$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. The findings in this study are that bench up and down training has an effect on improving long jump results. The implication of this study is that bench up and down training can be used as a form of training to improve long jump results in extracurricular activities of students at SMP Negeri 1 Sungai Pinang.

Keywords: *training, bench up and down, long jump.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN DI SETUJUI	iv
PERNYATAAN	ii
PRAKATA	v
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAM PERSEMBHAAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	6
1.2.1 Indentifikasi Maslah	6
1.2.2 Batasan Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Landasan teori	8
2.1.1 Hakikat Lompat Jauh	8
2.1.2 Peraturan Lompat Jauh	10
2.1.3 Sarana dan Prasarana	11
2.1.4 Teknik Lompat Jauh	12
2.1.5 Daya Ledak (<i>Power</i>) Otot Tungkai	16

2.1.6	Pengertian Latihan	17
2.1.7	Tujuan Latihan	18
2.1.8	Prinsip- Prinsip Latihan	19
2.1.9	Aspek-aspek Latihan	23
2.1.10	Program Latihan.....	26
2.1.11	Latihan Naik Turun Bangku	27
2.2	Kerangka Berpikir.....	30
2.3	Hipotesis.....	30
BAB III.....		31
METODE PENELITIAN		31
3.1	Jenis Penelitian.....	31
3.2	Design Penelitian	31
3.3	Variabel Penelitian.....	32
3.4	Populasi Dan sampel.....	32
3.4.1	Populasi.....	32
3.4.2	Sampel.....	33
3.5	Instrumen Penelitian	33
3.6	Teknik Pengumpulan Data	34
3.6.1	Tes.....	34
3.6.2	Dokumentasi.....	34
3.7	Teknik Analisi Data	35
3.7.1	Uji Normalitas	35
3.7.2	Uji Homogenitas	35
3.7.3	Uji Hipotesis	36
BAB IV.....		37
HASIL DAN PEMBAHASAAN		37
4.1	Hasil Pembahasan.....	37
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37
4.1.2	Karakteristik Sampel.....	37
4.1.3	Diskripsi Hasil Data <i>Pretest</i> Lompat Jauh.....	37

4.1.4	Diskripsi Hasil Data <i>Posttest</i> Lompat Jauh	39
4.1.5	Diskripsi Hasil Data Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku	40
4.1.6	Uji Normalitas.....	41
4.1.7	Uji Homogenitas	41
4.1.8	Uji Hipotesis	42
4.2	Pembahasan.....	43
4.2.1	Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh.....	43
4.2.2	Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	43
BAB V	46
PENUTUP	46
5.1	Kesimpulan.....	46
5.2	Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tebel 4.1 Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jauh.....	38
Tebel 4.2 Deskripsi Distribusi Data Hasil Pretest Lompat Jauh.....	38
Tebel 4.3 Deskripsi Data Hasil Posttet Lompat Jauh.....	39
Tebel 4.4 Deskripsi Distribusi Data Hasil Posttest Lompat Jauh	39
Tebel 4.5 Selisih Pretest Dan Posstest	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.7 Hsil Uji Homogenitas.....	42
Tabel 4.8Hasil Uji Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Lompat Jauh.....	9
Gambar 2.2 Lintasan Lompat Jauh	11
Gambar 2.3 Teknik Awalan Lompat Jauh	13
Gambar 2.4 Teknik Tolakan Lompat Jauh.....	14
Gambar 2.5 Melayang di Udara	15
Gambar 2.6 Teknik Mendarat	16
Gambar 2.7 NaikTurun Bangku.....	29
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	32
Gambar 4.1 Histogram Distributor Pretest	39
Gambar 4.2 Histogram Distributor Posttest.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Didup.....	53
Lampiran 2. Ujsul Judul.....	54
Lampiran 3. Bimbingan Proposal.	55
Lampiran 4. Persetujuan Ujian Poropsa Uji Normalitas.....	56
Lampiran 5. Perbaikan Proposal Uji Homogenitas.....	57
Lampiran 6. Bimbingan Seminar Hasil Penelitian.....	58
Lampiran 7. Persetujuan Seminar Hasil	59
Lampiran 8. Izin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik.....	60
Lampiran 9 Izin Penelitian Sekolah	61
Lampiran 10. Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	62
Lampiran 11. Perbaikan Skripsi.....	63
Lampiran 12. Similarity	64
Lampiran 13. Sk Pembimbing	65
Lampiran 14 Hasil Data Penelitian	67
Lampiran 15. Frekuensi	68
Lampiran 16. Uji Normalitas	69
Lampiran 17. Uji Homogenitas.....	71
Lampiran 18. Uji t.....	72
Lampiran 19. Tabel t.....	73
Lamiran 20. Program Latihan	74
Lapiran 21. Dokumentasi.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah anggota kehidupan pada semua orang yang melakukan olahraga dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional mereka termasuk olahraga dalam kehidupan sehari-hari mereka. Setiap jenis perkembangan fisik, mental, dan sosial yang dapat dimajukan, dikomunikasikan, dan dikembangkan secara sistematis. Satu di antara metode paling signifikan untuk memupuk kualitas eksistensi manusia ialah melewati olahraga, yang menyerukan usaha peningkatan dan pertumbuhan untuk menghasilkan potensi manusia berkembang sepenuhnya pada tingkat mental, fisik, pribadi, dan atletik (Saputra et al., 2023).

Kesehatan fisik atau kebugaran seseorang dapat ditingkatkan dengan olahraga, mencegah mereka mudah lelah saat melakukan tugas sehari-hari. Terlibat dalam olahraga dapat membantu menciptakan individu yang sehat secara fisik dan spiritual, serta disiplin dan sportif, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan manusia yang berkualitas.

Terlibat dalam kegiatan olahraga adalah penanaman dalam waktu lama dalam pertumbuhan potensi manusia yang sangat terampil untuk tujuan memelihara generasi berikutnya. Terlibat dalam kegiatan olahraga dapat membantu dalam pengembangan pribadi individu, membantu mereka mengatasi kemunduran, dan membantu mereka belajar pelajaran hidup yang penting. Olahraga berkembang menjadi olahraga kompetitif sejalan dengan evolusinya. Tujuan utama olahraga adalah kesejahteraan fisik; Namun, olahraga individu memiliki tujuan yang berbeda juga. Olahraga untuk performa, olahraga untuk senang-senang, dan olahraga untuk prestasi.

Diantara olahraga yang bermaksud untuk menghasilkan prestasi ialah olahraga atletik. Olahraga fisik kompetitif seperti atletik mencakup beberapa divisi berdasarkan kemampuan peserta untuk melakukan kegiatan dasar seseorang diantaranya berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Menggabungkan berbagai olahraga yang sering dikategorikan sebagai berlari, melompat, dan melempar disebut atletik (Musiani & Taroreh, 2020) . Ada dua jenis lompatan dalam olahraga atletik ialah lompat jauh dan lompat tinggi. Bentuk lompatan ini harus terus dikembangkan dalam keterampilan motorik mereka sebagai bagian dari pendidikan jasmani, yang difokuskan pada pembelajaran pendidikan jasmani yang sering diperdebatkan. Gerakan atletik mirip dengan yang biasanya dilakukan orang selama aktivitas rutin yang biasa dilakukan dalam aktivitas sehari-hari.

Atletik menawarkan berbagai macam cabang olahraga, termasuk berlari, melompat, berjalan, dan melempar. Berlari, melempar, melompat, dan berjalan adalah empat angka yang diperdebatkan dalam atletik, yang disebut sebagai cabang induk olahraga. Ada variasi nomor lompat lainnya, seperti lompat galah, lompat tinggi, dan lompat jauh. Lompat jauh itu sendiri dapat dilakukan dengan tiga cara berbeda: berjalan, menggantung, dan jongkok. Gaya tertua lompat jauh adalah jongkok, yang juga paling mudah dilakukan karena yang perlu dilakukan pelompat hanyalah melipat kedua kaki sambil melambung di udara (seperti jongkok), gaya lompat jauh gaya jongkok adalah teknik lompat jauh di mana badan turun berjongkok vertikal. (Suharto, 2021).

Dalam atletik, istilah "melompat" mengacu pada mendorong dengan satu kaki. Adapun jenis-jenis nomor lompat seperti lompat jauh, lompat tinggi, dan lompatangkit. Lompat jauh adalah nomor atletik yang dilombakan baik untuk putra maupun putri. Mencapai jarak terjauh adalah maksud dari kompetisi lompat jauh. Untuk memperoleh dampak optimal, pelompat jauh harus hendaknya mempunyai dan mampu mengkombinasikan antara kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan secara berurutan. Lompat jauh adalah aktivitas melompat atau mendorong diri ke depan dan

ke atas sambil menahan kaki seseorang untuk melompat sejauhnyanya dalam upaya mempertahankan berat badan di udara. (Nurfauzan, 2018).

Salah satu komponen penting dari gerakan manusia adalah melompat. Pada dasarnya, manusia memiliki kecenderungan untuk keinginan untuk meningkatkan keterampilan dan kelincahan mereka, dan anak-anak senang melompat dan bergerak. Gerakan yang paling mendasar dan mudah atau kombinasi kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, daya tahan, dan presisi bergabung untuk membentuk serangkaian lompatan (Sugiono, 2022). Lompat jauh merupakan aksi cepat yang melibatkan mendorong menggunakan satu kaki untuk menempuh jarak terbesar sambil menekuk kaki ke depan dan ke depan untuk mencoba mengangkat tubuh melayang di udara (Pratama et al., 2022).

Salah satu lompatan yang digunakan dalam atletik ialah lompat jauh. Salah satu cara untuk melompat, melambung, dan berlabuh adalah dengan melaksanakan lompat jauh. Awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan adalah empat tahap yang membentuk gerakan lompat jauh. Awalan mewakili fase awal lompat jauh. Tujuan pertama adalah melompat secepat mungkin dan memosisikan pelompat untuk dorongan terbaik. Untuk mencapai tolakan maju yang lebih tinggi yang signifikan, tolakan dilakukan dengan satu kaki, turun tanpa melewati titik tumpu. Salah satu cara untuk menahan tarikan bumi saat mengambang di udara adalah dengan mengerahkan gaya tolak paling besar sekaligus mengayunkan kedua kaki.

Kemampuan untuk menjaga keseimbangan selama lompat jauh dan pendaratan sangat penting dan mempengaruhi jarak lompatan akhir secara signifikan karena ketika seseorang tidak memiliki keseimbangan selama lompat jauh, mereka sering jatuh ke belakang, yang menyebabkan hasil lompatan semakin dekat. (Aryawati et al., 2021).

Berdasarkan hasil obeservasi yang dilaksanakn di SMP N 1 Sunagi Pianang, siswa di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 sungai pinang pada umumnya melakukan lompat jauh dari posisi awal, yang masih belum ideal, secara umum.

Ketidakmampuan murid untuk memahami metode lompat jauh, seperti berlari terlalu cepat tanpa mengantisipasi start, yang menyebabkan mereka turun dengan kecepatan lebih lambat. Ketika mendarat tanpa menggunakan kedua kaki, tolakan pada saat pendaratan juga masih kurang baik, oleh karena itu hasilnya tidak ideal. Secara umum, dapat dikatakan bahwa *power* otot kaki siswa yang tidak mencukupi untuk melakukan lompat jauh adalah faktor utama yang mencegah mereka mendapatkan akhir yang kurang ideal pada lompat jauh.

Rendahnya hasil lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Pinang, dalam pengamatan ini diketahui bahwa masih banyak siswa terus melakukan lompat jauh secara tidak benar, yang menyebabkan mereka melakukan lompatan kurang ideal pada lompat jauh. Ketika melaksanakan tolakan tidak valid karena kaki sering melewati papan tolakan saat melakukan tolakan. Kemampuan pelompat jauh untuk melompat dengan sukses tergantung pada sejumlah faktor, termasuk kecepatan, kekuatan, ledakan, dan keseimbangan. Ini adalah hasil dari ketidaktepatan metode pelatihan, sehingga belum menghasilkan hasil yang terbaik. Cara latihan yang ditawarkan ialah latihan naik turun bangku satu kaki yang bergiliran antara dua kaki. Cara ini bermaksud untuk memperkuat *power* otot kaki, maka diharapkan lewat latihan ini dapat menghadirkan kelainan pada kenaikan hasil jauh lompatan. (Firdaus et al., 2020) mengemukakan bahwa latihan naik turun bangku yaitu latihan dengan berdiri menghadap bangku yang akan digunakan untuk naik dan turunnya, pada waktu melakukan naik turun, kaki naik satu persatu dan turun satu persatu.

Latihan naik turun yang dilakukan dengan caramenaikan kaki secara bergantian selama latihan dengan harapan bahwa latihan ini akan meningkatkan kinerja lompat jauh. Adapun cara megasah *power* otot kaki ialah dengan melakukan metode latihan naik turun bangku.

Selama lompat jauh, tolakan yang kuat dan cepat dapat dihasilkan dengan bantuan ledakan kaki yang baik, yang dapat membantu dalam mencapai lompatan yang layak (Marsuki, Surwardi, 2018). Latihan seperti naik turun bangku amat vital

untuk menghasilkan hasil lompatan yang baik dan efisien karena mereka membangun *power* otot kaki, yang meningkatkan kinerja lompat jauh.

Berdasarkan masalah di atas perlu dikerjakan penelitian dengan judul Pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Pinang.

1.2 Permasalahan Penelitian

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, maka di dapat permasalahan sebagai berikut :

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih lemahnya kemampuan siswa dalam menguasai teknik lompat jauh
2. Lemahnya *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Sungai Pinang
3. Metode latihan yang digunakan belum tepat

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang disebutkan di atas maka batasan masalah penelitian ini yaitu pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sungai Pinang.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah berikut apakah terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sungai Pinang.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sungai Pinang.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian: yaitu:

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan meningkatkan prestasi lompat jauh mereka, memberikan pemahaman yang lebih baik kepada para peneliti tentang bagaimana menyempurnakan metode lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Pinang.
2. Bagi siswa, dapat memanfaatkannya menjadi alat pengajaran untuk memperbaiki kinerja atletik lompat jauh mereka.
3. Bagi sekolah, Sekolah dapat menggunakan temuan dari penelitian ini untuk mendorong pengembangan program atletik dan pembelajaran, khususnya dalam lompat jauh, serta untuk meningkatkan prestasi siswa dengan mengarahkan minat dan bakat anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggia, O., Dwi, I., Wati, P., Program, A. T., Pendidikan, S., Fkip, J., & Pontianak, U. (2019). SURVEI EFEKTIVITAS LATIHAN PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 4 DEDAI. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan: Vol. II*.
- Aris mansya, Z. R. dan I. (2020). Jurnal Ilmiah Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 1*(EVALUASI UNSUR KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI OTOT TANGAN ATLET TARUNG DERAJAT BINAAN SATLAT UNSYIAH TAHUN 2013), 45–53.
- Aryawati, D., Yoga Parwata, I. M., & Ayu Vitalistyawati, L. P. (2021). Pengaruh Pemberian Ankle Balance Strategy Exercise Meningkatkan Keseimbangan Siswa Putra Peserta. *Jurnal Penjakora, 8*(2), 124–131.
- Birly Egga Saputra. (2019). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC NAIK TURUN BANGKU TUMPUAN SATU KAKI BERGANTIAN DENGAN DUA KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN LONG PASS PEMAIN SEPAKBOLA KELOMPOK UMUR 14-15 TAHUN DI SSB PERSOPI PIYUNGAN. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part J: Journal of Engineering Tribology, 224*(11), 122–130.
- Durrunnafisa, M. (2022). Profile of Wushu Sports Development in Gianyar City. *Phedheral, 19*(1), 1. <https://doi.org/10.20961/phduns.v19i1.61595>
- Farhan, R. A., Suwirman, S., Rosmawati, R., & Putra, A. N. (2023). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal Putri AJS Perawang. *Jurnal JPDO, 6*(11), 118–129. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1561%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1561/762>
- Firdaus, T., Slamet, & Fai, V. (n.d.). *THE INFLUENCE OF TRAINING AND*

TRAINING TO THE STRENGTH OF THE FLOOD MUSCULAR STUDENTS THAT FOLLOW THE EXTRACURRICULAR VOLLYBALL VOLIARY OF SMP NEGERI 12 PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER. 7, 1–11.

- Fitrah Safaruddin, M., Iqbal, M., & Chan, A. A. S. (2019). Hubungan antara Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Patriot, 1*(1), 286–292.
- Ghazali, A., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Kemampuan Lompat Jauh Siswa Sdn Lombeng Degeh 1 Blega. *Jurnal Ilmiah Mandala Education, 8*(2), 1607–1615. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3268>
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., Juni, Y. T., Program, S., Pendidikan, S., Olahraga, K., Tanjungpura, U., Prof, J., Hadari, H., & Pontianak, N. (2020). PKM : Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM), 3*(1, Mei), 122–128. <https://ejournal.iocscience.org/index.php/abdimas/article/view/703>
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga, 2*(2), 104–109.
- Hasibuan. (2022). *Sport Education and Health Journal HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH. 3*(2), 147–157.
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Himawan, I. W., Widhiyanti, K. A. T., Artawan, I. K. S., & ... (2022). Pelatihan Naik Turun Bangku Setinggi 50 cm 10 Repetisi 2 Set terhadap Kekuatan Otot Tungkai. ... : *Jurnal Keolahragaan, 1*(2), 76–83.

<https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/12%0Ahttps://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/download/12/13>

- Irfan, Saifu, & Suhartiwi. (2021). *Jurnal Olympic Vol. 1 No. 2 Oktober 2021 Availabel online at: [http://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal.1\(2\)](http://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal.1(2))*, 114–124.
- Jenang, U., Ts, S. M. P. M., & Ts, J. S. M. P. M. (2022). *PENDIDIKAN JASMANI , OLAHRAGA , DAN KESEHATAN Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan Kesehatan.*
- Mahfud, I., Fahrizqi, E. B., Nugroho, R. A., & Aguss, R. M. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Penyusunan Program Latihan Olahraga di Desa Sidomulyo Sumberejo Tanggamus. *Journal of Engineering and Information Technology for Community Service*, 2(1), 60–63.
- Marsuki, Surwardi, H. hakim. (2018). SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation. *Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 56–62.
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Untuk SMP/MTs Kelas VII. In *Kemdikbud*,.
- Musiandi, T., & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.885>
- Nikolaus Duli. (2019). *METODELOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. DEEPULISH.
- Nurfauzan, P. (2018). Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 2(2), 254. <https://doi.org/10.32934/jmie.v2i2.77>
- Pratama, N. T., Anwar, K., Handayani, H. Y., Himawan, A., & Widodo, H. M. (2022). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Islam Nurul Huda. *Jurnal Ilmiah Mandala*

Education, 8(3), 2611–2617. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3786>

- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2019). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Putri. *Ipj*, 3(2), 54–58. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Saputra, H. A., Rasyid, W., Neldi, H., & Masrun, M. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Dengan Metode Interval Dan Metode Circuit Training Dengan Motivasi Latihan Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 130–142. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11042>
- Satria Nugraha Fikriansyah, et al. (2020). Model Latihan Beban Berbasis Dumbbell. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adiptif*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16046>
- Sugiono, et al. (2022). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Menggunkan Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(8.5.2017), 2003–2005.
- Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN*. ALFABETA.
- Suharto, S. (2021). *4824-9535-2-Pb*. 2(2), 44–48.
- Suparmin. (2020). *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan*

Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V MI Mafatihul Huda Desa Bulaksari Kecamatan Bantarsari Kabupaten Cilacap. 3(2), 38–45.

Susilawati, D., Rosmawati, R., Arsil, A., & Amra, F. (2023). Hubungan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 76–84. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1503%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1503/699>

Zuhdi, F., Kamarudin, & Candra, A. (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh. *Journal Athletics and Sport Nutrition*, 1(1), 16–22.