

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU  
TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER  
SMP NEGERI 9 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Akiyong**

**NIM: 06061181520005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2019**

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP  
NEGERI 9 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh :  
**AKIYONG**

**NIM: 060661181520005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

**Pembimbing 1 ,**



**Dr. Iykrus, M.Kes**  
**NIP 195508101982031005**

**Pembimbing 2 ,**



**Drs. Syamsuramel , M.Kes**  
**NIP 195909051987031004**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes**  
**NIP 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP  
NEGERI 9 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh :

**AKIYONG**

**NIM: 06061181520005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**


**Disetujui untuk diajukan ujian akhir Program Sarjana**

**Pembimbing 1 ,**



**Dr. Iyakrus, M.Kes  
NIP 195508101982031005**

**Pembimbing 2 ,**



**Drs. Syamsuramel , M.Kes  
NIP 195909051987031004**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP  
NEGERI 9 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh  
**AKIYONG**

**NIM: 06061181520005**

Telah diujikan dan lulus pada :

**Hari : Sabtu**


**Tanggal : 14 Desember 2019**

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M. Kes
2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M. Kes
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M. Kes
5. Anggota : Dr. Waluyo, M. Pd



Indralaya, Desember 2019  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M. Kes  
NIP. 1960610195032006

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Akiyong

Nim : 06061181520005

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bnagku Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang”. Ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakkan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang di temukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

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

Inderalaya, Desember 2019

menbuat pernyataan,



Akiyong  
06061181520005

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Kupersembahkan kepada:*

- *Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa Dan Junjungan Kita Rasulullah Muhammad SAW.*
- *Kedua orangtuaku, Ayahanda Nikmat dan Ibunda Rusneti yang selalu berdo'a, berusaha, bekerja keras, selalu memberiku semangat dalam menjalani dan menyelesaikan perkuliahan ini, dan selalu mengutamakan apa yang aku butuhkan dari pada kebutuhan mereka yang lain.*
- *Saudaraku Herlindah dan kakak iparku Putra Jaya beserta keluarga besarku yang selalu memberikan do'a serta dukungan dalam menyelesaikan perkuliahan ini.*
- *Para Dosen serta Staf di Program Studi Penjaskes Unsri, terkhusus untukn pembimbing skripsi Dr. Iyakrus, M.Kes dan Drs, Syamsuramel, M.Kes yang telah bersedia membantu, membimbing, dan mengarahkan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- *Para dosen penguji, Dr. Sukirno, Dr. Merizal Usra, M.Kes dan Destriana, M.Pd terimakasih atas bimbingan dan saran serta mengarahkan saya dalam menyelesaikan skripsi.*
- *Teman sekelas atau keluarga Penjaskes Unsri 2015, antara lain: Ayu Lestari, Lanang, Muk Ali, Falevi, Idang kurniawan, Tomi, doni. Terima kasih atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.*

- *Sahabat P4 di SMP N 9 Palembang, antara lain: dhobit, jerry, ramdan, Reno, Toha, deby, Ikris, vivi, Adi, Cia, Agusti, dan Qorik yang telah banyak membantu saya.*
- *Kakak tingkat Penjaskes Unsri (2010-2014) dan Adik tingkat Penjaskes Unsri (2016-2018).*
- *Almamaterku, tempatku menimba ilmu.*

*Motto:*

- *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu.*
- *Masalah besar dikecilkan, masalah kecil dimusnahkan.*
- *Sukses hanyalah untuk orang-orang yang mau berusaha, disiplin dan bekerja keras.*
- *Ilmu dapat dicari dengan sungguh-sungguh, bukan dengan menunggu.*

## PRAKATA

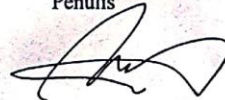
Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, Skripsi yang berjudul "Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 9 Palembang" ini bisa selesai disusun untuk 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 mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iykrus, M.Kes dan Dr. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor UNSRI, Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP UNSRI, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 9 Palembang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Desember 2019

Penulis



Akiyong



## DAFTAR ISI

<b>PERNYAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii-xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Hasil Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1.1. Hakikat Cabang Olahraga Atletik .....	5
2.1.2. Hakikat Nomor Lompat Jauh .....	6
2.1.3. Komponen-komponen lompat Jauh .....	7
2.1.4. Daya Ledak ( <i>Power</i> ) Otot Tungkai.....	9
2.1.5. Pengertian Latihan .....	11
2.1.6. Tujuan Latihan .....	11
2.1.7. Prinsip-Prinsip Latihan .....	12
2.1.8. Aspek-Aspek Latihan.....	13
2.1.9. Faktor-Faktor Mempengaruhi Latihan.....	14
2.1.10. Latihan Naik Turun Bangku.....	14
2.1.11. Kerangka Pikir.....	16

2.1.12. Hipotesis.....	17
------------------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1. Jenis Penelitian.....	18
3.2. Variabel Penelitian .....	18
3.3. Devinisi Operasional Variabel .....	18
3.4. Rancangan Penelitian .....	19
3.5. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian .....	19
3.5.1. Tempat Penelitian .....	19
3.5.2. Waktu Penelitian .....	19
3.5.3. Subjek Penelitian.....	20
3.6. Populasi, Sampel Penelitian, dan Teknik Sampling .....	20
3.6.1. Populasi Penelitian .....	20
3.6.2. Sampel Penelitian .....	20
3.6.3. Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7. Instrumen Tes.....	20
3.8. Teknik Analisis Data.....	21
3.8.1. Uji Normalitas Data .....	21
3.8.2. Uji Hipotesis.....	24

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1. Hasil Penelitian .....	25
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	25
4.1.2. Karakteristik Sampel .....	25
4.1.3. Deskripsi Data Hasil <i>Prestest</i> Lompat Jauh Kelompok Eksperimen ....	26
4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh Kelompok Eksperimen ...	29

4.1.5. Deskripsi Data Peningkatan Latihan Naik Turun Bangku .....	33
4.1.6. Deskripsi Data Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP 9 Palembang .....	34
4.1.7. Uji Normalitas .....	34
4.1.8. Uji Hipotesis .....	35
4.2. Pembahasan .....	36
4.2.1. Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh .....	36
4.2.2. Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang .....	38

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Kesimpulan .....	40
5.2. Saran .....	40

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41-43</b>
-----------------------------	--------------

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1.3. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh .....	9
Gambar 2.1.10. Gerakan Naik Turun Bangku .....	15
Gambar 2.1.11. Kerangka Berpikir .....	17
Gambar 3.4. Rancangan Penelitian .....	19
Gambar 4.1. Histogram Uji Normalitas <i>Pretest</i> Lompat Jauh Kelompok Eksperimen .....	27
Gambar 4.2. Histogram Uji Normalitas <i>Posttest</i> Lompat Jauh Kelompok Eksperimen .....	30

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Lompat Jauh	
Kelompok Eksperimen .....	26
Tabel 4.2. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh	
Kelompok Eksperimen .....	30
Tabel 4.3. Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest	
Lompat Jauh Kelompok Eksperimen .....	33
Tabel 4.3. Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest	
Lompat Jauh Kelompok Eksperimen .....	34
Tabel 4.5. Data Uji Hipotesis .....	35

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan hasil lompat jauh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 9 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler atletik dalam nomor lompat jauh. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik dalam nomor lompat jauh yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilakukan dengan metode quasi eksperimen dengan melakukan *pretest* dan *posttest* lompat jauh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengukur hasil lompat jauh. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan naik turun bangku selama enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Hasil dari penelitian didapatkan lompatan tertinggi *pretest* 2,61 dan lompatan terendah 1,38 nilai rata-rata 2,072, sedangkan lompatan tertinggi *posttest* 5,61 dan lompatan terendah 1,38 nilai rata-rata 3,779, dengan statistik uji t dengan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$  didapat  $t_{hitung} 6,57 > t_{tabel} 1,70$ , jadi terjadi pengaruh pada latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jauh. Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Temuan dalam penelitian ini ialah bahwa latihan naik turun bangku berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh. Implikasi dari penelitian ini ialah latihan naik turun bangku dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan meningkatkan hasil lompat jauh pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang.

***Kata kunci : Latihan, naik turun bangku, lompat jauh***

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine how much influence the up and down stairs training has on increasing the long jump results. The population in this study were students of Palembang 9 Public Middle School who participated in athletic extracurricular activities in the long jump number. Seals in this study were students who participated in athletic extracurricular activities in the long jump number of 30 people. This research was conducted with a quasi-experimental method by doing a long jump pretest and posttest. The instrument used in this study was to measure the results of the long jump. The treatment in the experimental group was in the form of up and down bench training for six weeks with a frequency of training three times a week. The results of the study obtained the highest jump pretest 2.61 and the lowest jump 1.38 mean value of 2.072, while the highest jump posttest 5.61 and the lowest jump 1.38 average value 3.779, with  $t$  test statistics with a significance level  $\alpha = 0.05$  was obtained  $t_{count} 6.57 > t_{table} 1.70$ , so there was an influence on the up and down bench training on the increase in long jump results. If  $t > t_{table}$  then  $H_a$  is accepted. The findings in this study are that the practice of going up and down the bench has an effect on increasing the results of the long jump. The implication of this research is that the exercise of going up and down the bench can be used as a form of training to remind the results of the long jump in the extracurricular activities of SMP Negeri 9 Palembang.*

**Keywords:** *Exercise, up and down the bench, long jump*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Cabang olahraga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga dan termasuk olahraga yang tertua di dunia. Olahraga atletik adalah olahraga yang meliputi, jalan, lari, lompat dan lempar. Khomsin (2011:3) mengemukakan bahwa atletik yang meliputi gerakan jalan, lari, lempar dan lompat adalah olahraga yang paling tua di dunia. Dikarenakan umur olahraga ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama di dunia. Aktivitas gerakan lari, jalan, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling penting dan tak ternilai artinya bagi manusia, serta bagi kehidupan manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus berjalan, berlari, melempar dan melompat.

Sukirno (2015:1) mengemukakan bahwa, “atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu *“athlon”* yang berarti berlomba atau bertanding”. Dengan kata *“athlon”* yang dikemukakan tersebut, Reza Resah Pratama (2018:11) mengemukakan bahwa cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor perlombaan terdiri dari nomor lari, lempar, lompat, serta jalan. Demikian pula Perlombaan olahraga atletik terdapat lebih dari satu macam perlombaan. Purnomo (2011:1-2) nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut: (1) nomor jalan dan lari meliputi: jalan cepat, lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance*), lari jarak jauh (*long distance*), dan lari estafet. (2) nomor lompat meliputi: lompat tinggi (*hight jump*), lompat jauh (*long jump*), lompat jangkit (*tripple jump*), dan lompat tinggi galah (*polevoult*). (3) nomor lempar meliputi: tolak peluru (*shot put*), lempar lembing (*javelin throw*), lempar cakram (*discus throw*), dan lontar martil (*hammer*).

Sukirno (2015:73) lompat jauh merupakan kegiatan atau aktivitas yang sangat sederhana semua orang akan mengalaminya, baik disengaja atau tidak sengaja. Gerakan lompat merupakan rangkaian dari gerakan-gerakan yang paling mendasar dan sederhana atau gerakan dari perpaduan antara kecepatan (*speed*),



kekuatan (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), ketepatan (*acuration*). Hal tersebut dapat dilakukan di lintasan maupun di lapangan, para atlet berlari dengan cepat kemudian melompat sejauh yang mana yang didapat (Khamdani, 2010). Lompat jauh ialah hasil akumulasi dari kecepatan horizontal menjelang papan tumpu dan kecepatan vertikal yang dihasilkan dari tolakan kaki pada papan tumpu, maka gabungan dari kedua gerakan itu akan menghasilkan gerakan parabola (Mukholid, 2010:54). Pencapaian hasil lompatan maksimal atau prestasi puncak siswa atau atlet cabang olahraga atletik nomor lompat dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan di suatu club atletik dan juga melalui kegiatan ekstrakurikuler disekolah. Kegiatan ekstrakurikuler atletik disekolah sangat penting karena dapat meningkatkan prestasi olahraga atletik disekolah tersebut. Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran intrakurikuler maupun kurikuler termasuk pada jam sekolah tetapi tidak ada jam pelajaran (misalnya setelah ulangan umum, ujian semester) termasuk pada waktu libur (Mohammad Syafiq Setiawan, 2012:5).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 9 Palembang. Dalam pengamatan ini diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum terampil dalam melakukan lompat jauh sehingga siswa tersebut belum mampu menghasilkan lompatan yang maksimal pada lompat jauh. Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi berhasil atau tidaknya suatu lompatan pada lompatan jauh seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak, keseimbangan, keterampilan dan koordinasi (Reza Resah Pratama, 2018: 33). Pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 9 Palembang yang berjumlah 40, didapatkan 10 siswa mampu melakukan lompat jauh dengan teknik yang benar, 15 siswa belum mampu melakukan teknik melayang dengan benar, dan 15 siswa lainnya belum mampu melakukan teknik tolakan yang benar dan sering terjadi diskualifikasi. Hal ini dikarenakan metode latihan yang digunakan kurang tepat, sehingga belum mencapai hasil yang maksimal, dengan alasan bahwa latihan latihan naik turun bangku adalah metode latihan yang dapat meningkatkan hasil lompatan dalam lompat jauh.

Dilihat dari masalah yang ada, peneliti ingin memberikan latihan dengan *Plyometric* melalui latihan naik turun bangku. Latihan *plyometric* dengan jenis latihan naik turun bangku memiliki kelebihan yaitu, untuk meningkatkan *power* otot tungkai, meningkatkan kebugaran dan daya tahan. Menurut Tri Ulandari (2014:12) naik turun bangku adalah memindahkan posisi tubuh ke atas bangku dengan cara menaikkan salah satu kaki ke bangku kemudian turun dengan menggunakan salah satu kaki sebagai tumpuan. Menurut (Meirizal Usra, 35:1995) latihan naik turun bangku adalah metode latihan untuk melatih kekuatan otot kaki. Latihan naik turun bangku merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah *power* tungkai. Menurut Yusuf Adisamita (1992:70) mengemukakan bahwa metode latihan naik turun bangku (NTB) dilakukan dengan cara memindahkan posisi tubuh ke atas bangku dengan salah satu kaki dengan tumpuan. Berdasarkan latar belakang, dapat diambil kesimpulan bahwa hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 9 Palembang pada kegiatan ekstrakurikuler kurang maksimal. Sehingga, perlu ditingkatkan melalui latihan *plyometric* dengan jenis latihan naik turun bangku.

Oleh karena itu, penulis ingin mengangkat judul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang”.

## **1.2. Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, maka di dapat beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut:

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

- a. Siswa belum menguasai teknik gerakan lompat jauh
- b. Kurangnya tolakan pada saat melakukan lompat jauh
- c. Saat melakukan pendaratan siswa sering melakukan kesalahan tumpuan

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang

### 1.2.3. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang ?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang.

### 1.4. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan atau manfaat yang berharga untuk peningkatan prestasi lompat jauh SMP Negeri 9 Palembang. Secara rinci manfaat penelitian ini sebagai berikut :

- 1.4.1. Bagi siswa, penelitian ini akan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih baik dalam menguasai tehnik lompat jauh dan meningkatkan hasil lompat jauh melalui latihan naik turun bangku pada siswa ekstrakurikuler lompat jauh.
- 1.4.2. Bagi pelatih dan guru, khususnya guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PENJASKES) penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi atau pengetahuan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam ekstrakurikuler lompat jauh dengan latihan naik turun bangku.
- 1.4.3. Bagi sekolah, penelitian ini sebagai informasi dalam upaya meningkatkan prestasi siswa dan menyalurkan minat dan bakat siswa dalam ekstrakurikuler lompat jauh dengan metode latihan naik turun bangku.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyil Faruq, 2015. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta : Andi.
- Depdikbud. 2000. *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Destriani, (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Tematik Integratif Penjasorkes Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Dasar. *Sebatik* 1410-3737:168.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (2015). *Kepeleatihan Olahraga*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Heri Yusfi, Sukirno, dkk. 2018. *Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Tugok Dengan Hasil Smash Open Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli*. Palembang: *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan ALTIUS*. Vol. 7. No. 1 ISSN 2078-927X Hal 83.
- Halim Susilodinata. 2012. *Manfaat Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani Untuk Menilai Tingkat Kebugaran*: *Jurnal Kedokteran Meditek*. Vol.18. No. 47 ISSN 0854-2988. Hal 35.
- Hengki Kumbara dan Sukirno. 2017. *Korelasi Kebutuhan Kalori, Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Atlet Pelajar Sumatera Selatan*: *Jurnal Physical Education, Health And Recreation*. Vol. 2. No. 1 ISSN-E 25489208- ISSN-P 25489194 Hal 59.
- Irwansyah, Riza. (2012). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Tinggi Lompatan Smash Atlet Bulu Tangkis Usia 13-17 Tahun. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 19-21
- Ismayati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS PRESS.
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press.
- Jarver, Jess. (2007). *Atletik*, Bandung: Pionir Jaya.
- Khamdani. Ajun. (2010). *Olahraga Tradisional Indonesia*. Aceh: Maraga Borneo Tarigas.

- Mashuri, Hendra. (2013). Pengaruh Pelatihan *Single Leg Depth Jumps* dan *Plyometric Depth Jumps* Terhadap Power Otot Tungkai. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, Volume 2, Nomor 3: 29-30.
- Meirizal Usra. 1995. *Perbedaan Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat Berselang Aktif Dengan Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat Berselang Pasif Terhadap Daya Otot Tungkai Serta Denyut Nadi Maksimal*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Memet. (2010). Pengaruh Latihan Continuous Running Terhadap Tingkat Kebugaran (Aerobik) Pada Siswa Sepak Bola Usia 15-18 Tahun Di Akademi Training Centre Kota Salatiga. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung
- Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: PT. Ghalia Indonesia Printing.
- Mylsidayu dan Kurniawana 2015. *Ilmu Daasar Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Pratama Resah, Reza. (2018). Pengaruh Latihan Lompat Kardus Terhadap Hasil Lompatan Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SD Negeri 132 Palembang. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2,2:4.
- Radcliffe, J. d. (2002). *Plyometrik untuk Meningkatkan Power*. Surakarta.
- Rosa Efri Yeni, Marsiyem, dkk. 2016. *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Jump Shoot Bola Basket Pada Siswa Putri Kelas 11 SMA Plus Negeri Banyuasin III*. Palembang: *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan ALTIUS*. Vol. 5. No. 1 ISSN 2078-927X Hal 5
- Saputra.M. Yudha. 2001. *Dasar- Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsita.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sukirno. (2015). *Dasar–Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Suryabrata, Sumadi. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syamsuramel. 2012. Penerapan Penyediaan Umpan Balik Pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepakbola Sriwijaya FC. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 63-68.
- Ulandari Tri, 2014. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Iama Cepat (Metronom) Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas VI Sd Negeri 185 Baturaja*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Universitas Sriwijaya.
- Yusuf Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Zumerchik. John. *Encyclopedia to Sport Science*. New York: Simon & Schuter Macmillan, 1997