

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS VII SMP NEGERI 3 LUBUKLINGGAU**

Rido Agustri Saputra

Nomor Induk Mahasiswa 06071006015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2012

32 07

S
796.43207
Rtd.
P
2012,

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS VII SMP NEGERI 3 LUBUKLINGGAU**

Rido Agustri Saputra

Nomor Induk Mahasiswa 06071006015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2012**

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS VII SMP NEGERI 3 LUBUKLINGGAU

Skripsi oleh

Rido Agustri Saputra

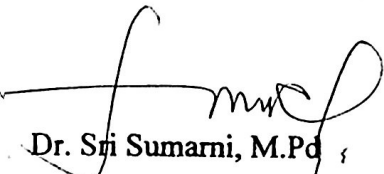
Nomor Induk Mahasiswa 06071006015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Disetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



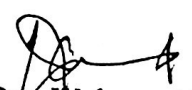
Dr. Sri Sumarni, M.Pd.
Nip 195901011986032001



Dra. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032006

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.
Nip 195601241984031001

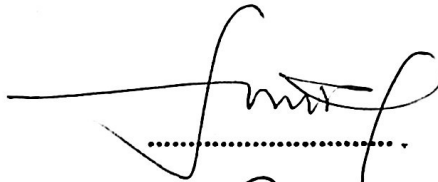
Telah Diujikan dan Lulus pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 11 Januari 2012

Tim penguji :

1. Ketua : Dr. Sri Sumarni, M.Pd



2. Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes



3. Anggota : Dr. Sukirno



4. Anggota : Prof. Dr. Fauziah NK. Sp,R.M,M.Ph



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Indralaya, 31 Januari 2012

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pend. Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd

NIP 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Rido Agustri Saputra
NIM : 06071006015
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku terhadap hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Lubuk Linggau

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademih baik di Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian penyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Inderalaya, Januari 2012



Rido Agustri Saputra

Skripsi ini Kupersembahkan Kepada:

Luapan syukur yang tak terbendung dihanturkan kepada ALLAH SWT, sang maha segalanya. Atas anugerah ALLAH SWT, skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan dengan penuh perjuangan. Sholawat serta salam tak lupa turut dihanturkan kepada junjungan, suri tauladan kita, nabi besar Muhammad SAW.

Tulisan kecil Q ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku tercinta, terima kasih atas semua kasih sayang, kesabaran, peluh keringat, dan doa yang selalu kalian panjatkan demi keberhasilanku.
- ❖ Saudara-saudaraki tersayang, cak rika, kak jerry, yuk rima, aak egy, dek rahmat, dek rifqi, yang selalu mendukung dan mengharapkan keberhasilanku, terima kasih atas bantuan dan doa kalian selama ini.
- ❖ Kedua ponakan q yang ganteng dan cantik, raffa putra sammi, adelia fredella ulani..
- ❖ Adx Uci wahyuni yang tercinta dan tersayang, terima kasih untuk semua dukungan, pengorbanan, kasih sayang, kebersamaan, serta kesetiaan yang telah diberikan selama ini.
- ❖ Buat Arin, hikmah lestari, lizon, doni, terima kasih atas bantuan dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Buat teman-teman seperjuanganku bejonk(pes club), Aanz_jazz, arief hidayat_jazz, theo_jazz, rendy_jazz, gulu_jazz, fhaizal_jazz, alvin_jazz, bamz_jazz, Saad_jazz, david_jazz, hendie_jazz, indro_jazz, Aconk, Jutri, Jefri, Ryan, Happy, Fitri, Dwi, Eta, Asro, Rini, KiKa, Wawan, Maulana, Andre N, Kabuto, Fathan, Fery, Gunadi, Mirza, Wirangga, Azwar, Arif S, Solehan, amrius, Deni, Febriansyah, Maizan, Bayu, Soga terimah kasih banyak atas dukungannya selama ini, menjalin persahabatan dengan kalian hadiah terindah dalam hidupku, disini aku mengenal arti persahabatan, susah senang, pahit manis telah aku rasakan bersama kalian semua, ibu kota indralaya kenangan manisku selama kuliah, jagalah selalu kekompakan kita

penjas'07, karna kita semua satu rumpun, satu rasa, satu keluarga dan SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU. KARENA KITA UNTUK SELAMANYA.

- ❖ Seluruh teman-teman pendidikan jasmani dan kesehatan angkatan 2007, bagi yang belum selesai teruslah berjuang.
- ❖ Adek2 q 09 khususnya, (gia, adi hasbi, toro, novri (antu), ayes, anggi)
- ❖ Bagi adik-adik tingkatku 2008, 2009, 2010 dan 2011 teruslah berjuang, tunjukan bahwa kita itu mampu dan bangunlahlah selalu rasa kekompakan kita, karna kita disini satu rumpun, satu keluarga dan satu untuk semua, semua untuk satu.
- ❖ Almamaterku.

Motto :

- ❖ “ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 6)
- ❖ “Dan terhadap nikmat Tuhan-mu, maka hendaklah kamu menyebutnyebutnya (dengan bersyukur).” (QS. Ad-Duha: 11)
- ❖ Setetes keringat orang tuaku, seribu langkah majuku...
- ❖ Kita disini...
 - Satu rumpun
 - Satu rasa
 - Satu keluarga
 - Satu untuk semua
 - Semua untuk satu
 - Itu kami, Penjaskes !!!
 - Karna kami untuk selamanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Sriwijaya.

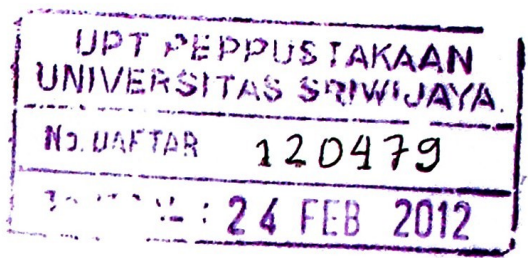
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Parizade, M.B.A sebagai Rektor Unsri, Dekan Fkip Unsri Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Drs. Waluyo, M.Pd, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Sri Sumarni, M.Pd. dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih: kepada Ibu Prof. Dr. Hj. Fauziah N. K. Sp. RM. MPH, Bapak Dr. Sukirno, dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes sebagai penguji skripsi. Dan juga ucapan terima kasih kepada Dosen Penjaskes: Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, Bapak Drs. Muhaimin, Bapak Drs. Iyakrus, M.Kes, Bapak Drs Syamsuramel, M.Kes, Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes, Bapak Drs. Afrizal, M.Kes, Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes, Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd, Bapak Drs. Giartama, M.Pd, Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes, Bapak Drs. Arwinsyah, M.Kes, Bapak Kating, dan juga kepada seluruh Staf pengajar yang telah memberikan pengetahuan dan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan trima kasih kepada Bapak Maspas Korbani, S.Pd., M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Linggau, Bapak Drs. Sarmi selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 3 Lubuk Linggau dan Siswa-Siswa kelas VII SMP Negeri 3 Lubuk Linggau yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Palembang, Januari 2012

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Latihan	5
2.1.1 Tujuan Latihan	6
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	6
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh.....	8
2.2 Latihan Naik Turun Bangku	9
2.3 Lompat Jauh.....	11
2.4 Otot-Otot Yang Berperan Penting.....	14
2.4.1 Gerakan Paha (<i>phoas mayor</i>).....	14
2.4.2 Gerakan Menuruni Bangku	15
2.4.3 Otot- otot Tungkai Lain Yang Berperan.....	15

2.5 Kerangka Berpikir	15
2.6 Hipotesis	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Variabel Penelitian.....	17
3.2 Definisi Operasional Variabel	18
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
3.3.1 Populasi Penelitian.....	18
3.3.2 Sampel Penelitian.....	18
3.4 Rancangan Penelitian	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data	22
3.6 Teknik Analisis Data	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.1.2 Karakteristik Sampel	26
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen	27
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol	28
4.1.5 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen.....	30
4.1.6 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol.....	31
4.1.7 Deskripsi Data Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	33

4.1.8 Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan	
Lompat Jauh Gaya Jongkok	33
4.1.9 Analisa Data	34
4.1.9.1 Uji Normalitas Data	34
4.1.9.2 Uji Normalitas Sampel <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	34
4.1.9.3 Uji Normalitas Sampel <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	37
4.1.9.4 Uji Normalitas Sampel <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	39
4.1.9.5 Uji Normalitas Sampel <i>Postest</i> Kelompok Kontrol	42
4.1.10 Uji Hipotesis.....	48
4.2 Pembahasan	51
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Lompat Jauh Gaya	
Jongkok Pada Kelompok Eksperimen	52
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Lompat Jauh Gaya	
Jongkok Pada Kelompok Kontrol	52
4.2.3 Pembahasan Uji Beda Setelah Diberikan Perlakuan Naik	
Turun Bangku	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Sampel Populasi Penelitian.....	19
Tabel 3.2 Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat hasil Tes	20
Tabel 4.1 Jumlah Sampel dalam Penelitian	26
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	27
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	29
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	30
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	32
Tabel 4.6 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Postest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen.....	45
Tabel 4.7 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Postest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol	46
Tabel 4.8. Beda <i>Pretest</i> Dan <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	47
Tabel 4.13 Selisih Nilai <i>Pretest</i> Dan <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Naik Turun Bangku	11
Gambar 2.2 Gerakan Lompat Jauh	12
Gambar 2.3 Gerakan Dalam Melakukan Tolakan	13
Gambar 2.4 Gerakan Saat Mendarat	14
Gambar 4.1 Diagram Batang Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	28
Gambar 4.2 Diagram Batang Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	29
Gambar 4.3 Diagram Batang Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	31
Gambar 4.4 Diagram Batang Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Kontrol	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup.....	56
2. Surat SK Pembimbing.....	57
3. Rencana Usul Judul Penelitian.....	58
4. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	59
5. Surat Izin Penelitian.....	60
6. Dokumentasi penelitian.....	61
7. Program Latihan.....	62
8. Dokumentasi Penelitian.....	63
9. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	65
10. Kartu Bimbingan	66

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Lubuk Linggau”. Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Dalam meningkatkan lompat jauh dapat diberikan latihan-latihan khusus sebelum proses pembelajaran salah satunya melalui metode latihan naik turun bangku. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII yang berjumlah 134 siswa dengan jumlah sampel 60 siswa putra. Pengambilan sampel menggunakan ordinal pearing dengan diberikan tes awal kemudian hasil pre test di ranking dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 30 untuk kelompok kontrol dan 30 untuk kelompok eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan lompat jauh dan analisa data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t. Setelah dilakukan perhitungan data maka terdapat pengaruh, dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “ terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 LubukLinggau” dapat diterima.

Kata kunci : Latihan naik turun bangku, hasil lompat jauh

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua dan ibu dari semua cabang (*mother of sport*), hal ini dikarenakan gerakan atletik telah dilakukan oleh setiap manusia sejak lama seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Pada dasarnya atletik merupakan unsur yang penting dalam kehidupan manusia karena merupakan perwujudan dari kehidupan sehari-hari, oleh karena itu atletik merupakan sarana untuk pembinaan jasmani untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga atletik ini sangat berguna diajarkan kepada siswa dari taman kanak hingga perguruan tinggi (Suherman, 2001: 2). Atletik merupakan gerakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga lainnya, maka program ini seharusnya diajarkan dan ditanamkan sejak dini. Atletik juga bertujuan menanamkan dasar-dasar gerakan yang baik dan benar untuk meningkatkan daya optimal suatu cabang olahraga yang digemari. Sehingga terjadi keseimbangan antara pembelajaran pendidikan jasmani.

Di sekolah, atletik merupakan mata pelajaran yang termasuk dalam kurikulum sehingga harus di ajarkan disekolah. Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Cabang olahraga atletik yang diajarkan disekolah bermacam-macam salah satunya adalah lompat jauh. Pembelajaran lompat jauh di sekolah dilaksanakan dengan melihat pada keberadaan sarana dan prasarana sekolah yang bersangkutan, kemampuan siswa, dan arah pengembangan selanjutnya. Lompat jauh yang diajarkan di sekolah merupakan latihan bagi siswa untuk melakukan gerakan melompat dan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan dalam melompat kemudian menolak pada papan tumpuan atau tolakan kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh ke dalam bak pasir sebagai media pendaratannya. Dalam

upaya pencapaian jarak lompatan sejauh-jauhnya tersebut seorang siswa harus memiliki beberapa persyaratan tertentu seperti misalnya kondisi fisik dan penguasaan teknik dalam lompat jauh yang baik. Dengan demikian pemberian latihan sebelum pembelajaran akan lebih meningkatkan prestasi yang akan dicapai disamping telah tersedianya sarana dan prasarana yang telah dipenuhi oleh sekolah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan observasi di SMP Negeri 3 Lubuklinggau, menunjukkan bahwa sarana dan prasarana olahraga atletik lompat jauh cukup dipenuhi oleh pihak sekolah. Sarana dan prasarana tersebut meliputi, bak lompat, papan tolakan, meteran, dan perata pasir ,akan tetapi dalam proses pembelajarannya hanya menggunakan tehnik lompat jauh secara biasa tanpa diberikan latihan-latihan khusus untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Dalam meningkatkan hasil lompat jauh dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan sebelum proses pembelajaran, salah satunya dengan memberikan latihan naik turun bangku, yaitu latihan yang dilakukan dengan memindahkan posisi tubuh ke atas bangku dengan cara menaikkan salah satu kaki ke atas bangku kemudian turun dengan menggunakan salah satu kaki sebagai tumpuan, dengan intensitas yang semakin lama semakin bertambah maka akan timbul gerakan seperti melompat. Naik turun bangku merupakan jenis latihan yang melatih kekuatan dan daya ledak yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Dalam lompat jauh kekuatan merupakan unsur yang penting dalam melatih gerak karena kekuatan merupakan daya penggerak untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat melakukan tolakan yang tinggi, dan daya ledak berfungsi sebagai tenaga lompat pada saat melakukan tolakan pada papan tolakan setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertikal sehingga memperjauh hasil lompatan.

Berdasarkan data tes awal menunjukkan rata-rata lompatan siswa 265,3 padahal setelah peneliti amati postur tubuh siswa cukup menunjang seperti pada tinggi badan siswa rata-rata 150 cm dan rata-rata berat badan siswa 30 kg. Hal ini menunjukkan bahwa dari segi postur tubuh siswa tersebut sudah mendukung untuk melakukan

lompat jauh, akan tetapi pada kenyataannya masih kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh, padahal dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh bisa dilakukan dengan pemberian latihan-latihan khusus sebelum proses pembelajaran salah satunya dengan menggunakan latihan naik turun bangku.

Itulah sebabnya penulis memilih latihan naik turun bangku sebagai metode untuk meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Lubuk Linggau”

1.2. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup permasalahannya, agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya. Penelitian ini terbatas untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Lubuk Linggau.

1.3. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, rumusan masalahnya adalah bagaimana pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Lubuk Linggau.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Lubuk Linggau.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan dapat dijadikan tambahan wawasan pengetahuan :

1. Bagi peneliti untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Lubuk Linggau.
2. Sebagai bahan acuan bagi guru penjas dalam bahan pertimbangan untuk bahan pengajaran pendidikan jasmani.
3. Bagi lembaga dan pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memilih atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernhard, Gunther dalam sutriswati. 1993. *Atletik. Semarang* : Dahara Prize.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Djumidar. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Kurniati, Rizki. 2009. *Pengaruh Latihan Lompat Satu Kaki Menggunakan Kotak Lompat Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Gantung Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Palembang*. Skripsi. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Lutan, Rusli., dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Riyadi, Tamsir. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suherman, Adang. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Syarifudin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Tamat, Trisnowati dan Moekarto Mirman. 1998. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yudiana, Yuyun., dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.