

SARI

Bambang Hermanto, Perbedaan Hasil Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri Pamedaran 02 Kecamatan Ketanggungan Kabupaten Brebes Tahun Pelajaran 2009/2010.

Penelitian ini berjudul “Perbedaan Hasil Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri Pamedaran 02 Kecamatan Ketanggungan Kabupaten Brebes Tahun Pelajaran 2009/2010”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil antara latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri Pamedaran 02 Kecamatan Ketanggungan Kabupaten Brebes Tahun Pelajaran 2009/2010.

Metode Penelitian ini adalah Penelitian Eksperimen, Populasi yang digunakan adalah Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri Pamedaran 02 Kecamatan Ketanggungan Kabupaten Brebes Tahun Pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 40 siswa. Penentuan Sampel dengan menggunakan *Total Sampling* atau menggunakan keseluruhan jumlah populasi yaitu sejumlah 40 siswa. Pembagian kelompok ditentukan dengan jalan *matched by subject*, yang dalam pelaksanaan latihan kelompok Eksperimen 1 melakukan latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Kelompok Eksperimen 2 melakukan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap dan variabel terikatnya adalah lompat jauh.

Data penelitian analisa dengan uji statistik t-tes dengan taraf signifikan sebesar 5% dan derajat kebebasan 19. Diperoleh hasil $t_{hitung} = 8,734 > t_{tabel} 2,093$. selanjutnya berdasarkan perbedaan tes lompat jauh diperoleh mean kelompok eksperimen 2 sebesar $3,38 >$ dari mean yang diperoleh oleh kelompok eksperimen 1 sebesar $3,22$.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 1) Ada perbedaan yang signifikan antara Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap terhadap kemampuan hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri Pamedaran 02 Kecamatan Ketanggungan Kabupaten Brebes Tahun Pelajaran 2009/2010. 2) Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap lebih baik dari pada Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dalam meningkatkan hasil lompat jauh.

Sebagai saran guru-guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar (SD) dalam melatih dan membina siswanya pada cabang-cabang olahraga lompat jauh dapat menggunakan metode Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap. Hal ini terbukti Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap dapat meningkatkan hasil lompat jauh. Diharapkan pada penelitian lebih lanjut dengan variabel yang berbeda dan lebih rinci sehingga akan didapat informasi yang lebih lengkap guna meningkatkan prestasi lompat jauh.