



**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 SDN 1 DAN 2  
KLAREYAN PETARUKAN PEMALANG TAHUN  
PELAJARAN 2008 / 2009**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh :**

**Wahidun  
6101907099**

**PERPUSTAKAAN  
UNNES**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2009**

## SARI

**Wahidun, 2009, 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 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 / 2009.**

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 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009”. 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 1 dan 2 Klareyan Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009.

Metode Penelitian ini adalah Penelitian eksperimen, Populasi yang digunakan adalah Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009 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.

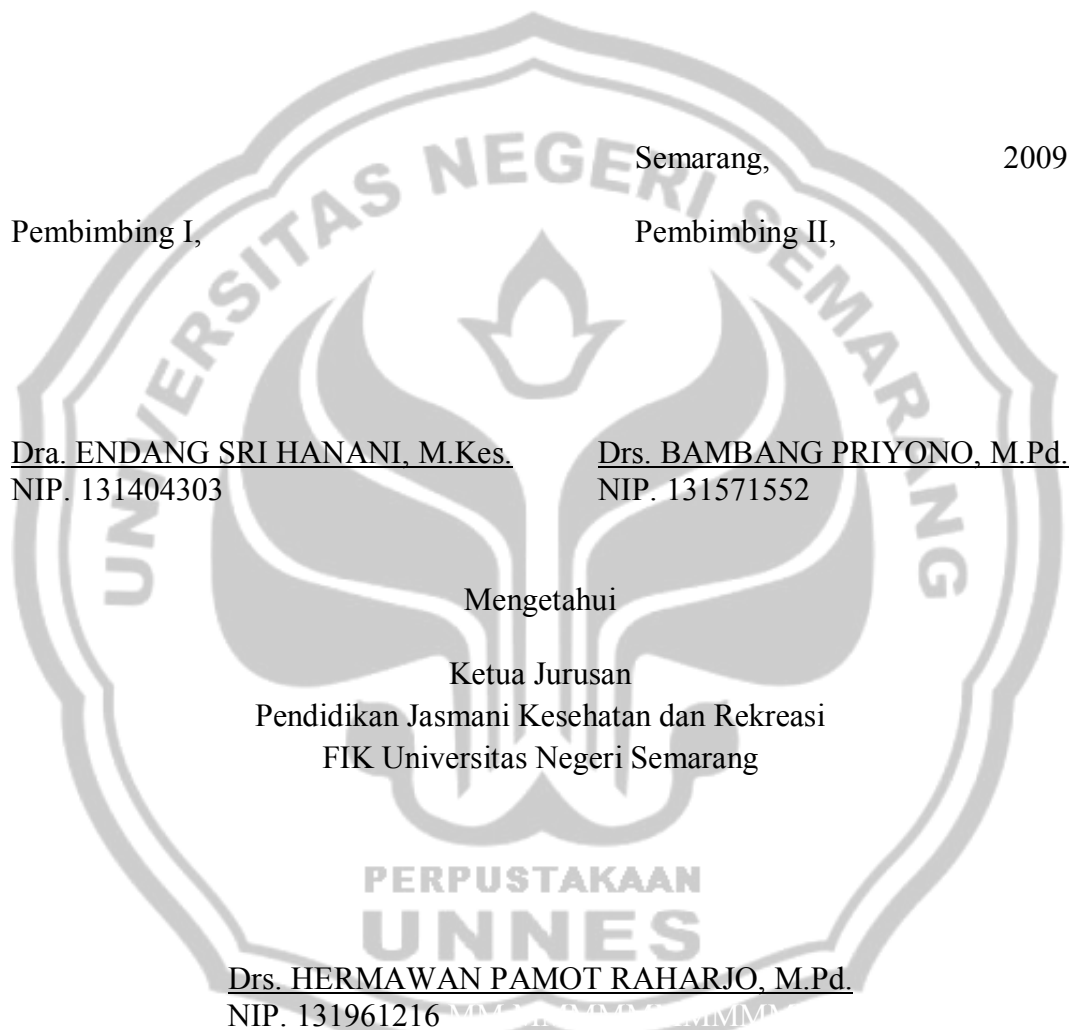
Data Penelitian analisa dengan uji statistik t-tes dengan taraf signifikansi sebesar 5% dan derajat kebebasan 19. Diperoleh hasil t-hitung = 8,734 > t-tabel 2,093. Selanjutnya berdasarkan perbedaan tes lompat jauh di peroleh mean kelompok eksperimen 2 sebesar 3,38 > dari mean yang diperoleh oleh kelompok 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 SDN 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 / 2009. 2) Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap lebih baik dari pada Latihan Naik Turun Naik 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 vatiabel yang berbeda dan lebih rinci sehingga akan di dapat informasi yang lebih lengkap guna meningkatkan prestasi lompat jauh.

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Penguji Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :  
Tanggal :  
Pukul :  
Tempat :

Ketua,

Sekretaris,

NIP. \_\_\_\_\_

NIP. \_\_\_\_\_

### Dewan Penguji :

1. \_\_\_\_\_ (Ketua)  
NIP : \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ (Anggota)  
NIP : \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ (Anggota)  
NIP : \_\_\_\_\_

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*... dalam hidup kita*

*ada sesuatu yang lebih mulai ...*

*dan lebih tinggi*

*daripada KETENARAN*

*Sesuatu itu ialah KARYA BESAR*

*yang membawa ketenaran itu.*

*( Surat Khalil Gibran kepada Amin Guraib, Th 1908 )*

*( Anang Setiawan, 1993 : i )*

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada

yang terhormat:

Bapak, Ibu, Istri tercinta, Kakak,

Adik, saudara-saudaraku dan

Almamater Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri

Semarang.

## KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Yth.

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi.
3. Dosen Pembimbing I, Ibu Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes dan Pembimbing II, Bapak Drs. Bambang Priyono, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan serta bantuan dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala SD Negeri 1 Klareyan, Bapak Jamsari, S.Pd. dan Kepala SD Negeri 2 Klareyan, Bapak Sosro Handoyo, S.Pd. SD yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di sekolah.
6. Bapak dan Ibu serta saudara yang telah memberikan restu, doa dan semangat sehingga penulis mendapat kekuatan, semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009 yang telah dijadikan sampel penelitian.
8. Seluruh teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu tenaga dan pikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Segala upaya ke arah kesempurnaan telah penulis upayakan, namun karena keterbatasan kemampuan dari penulis, maka skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan. Kritik dan saran dari siapa saja yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Semoga isi skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pembinaan olahraga dan dapat meningkatkan pengetahuan para Guru Olahraga dalam meningkatkan prestasi yang maksimal, khususnya cabang olahraga Atletik.

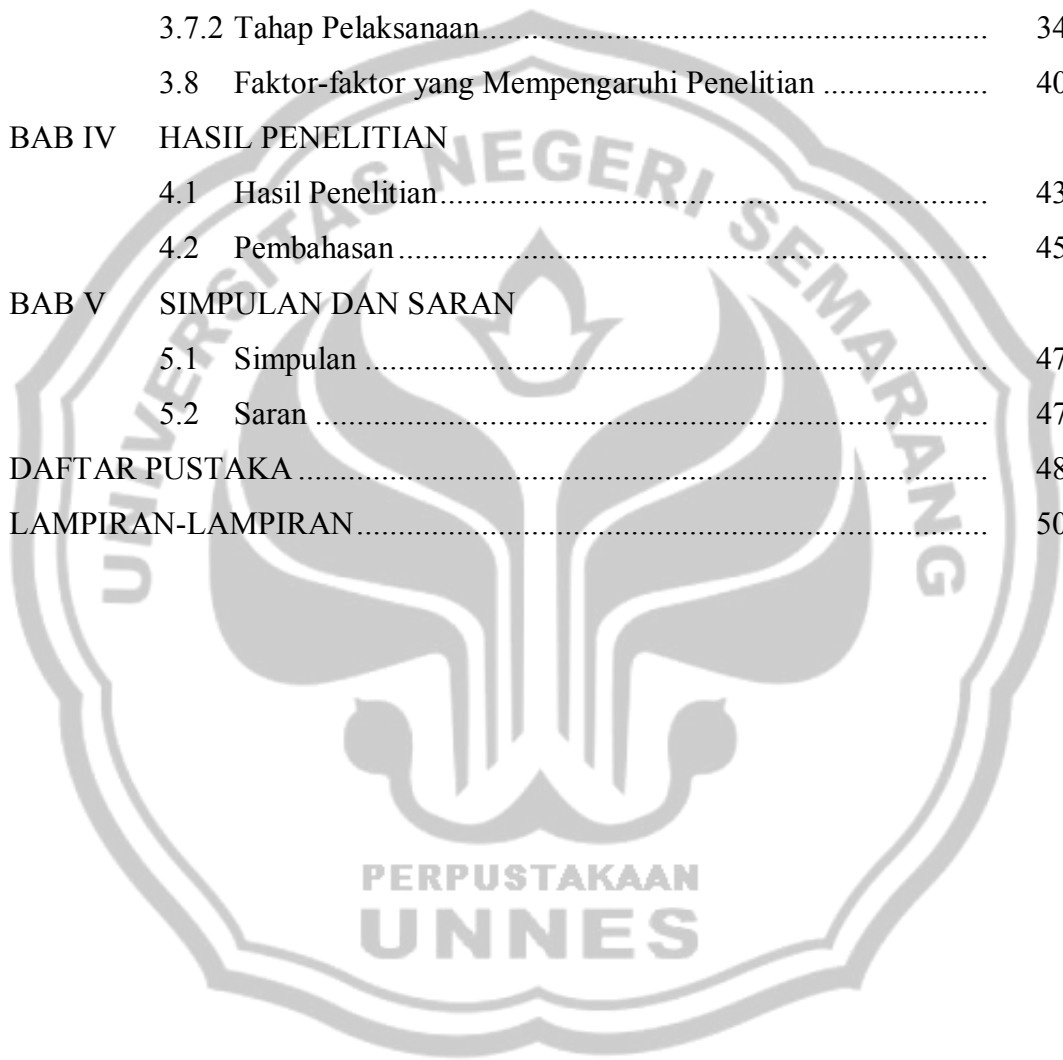


# DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
SARI .....	ii
PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan.....	3
1.3 Penegasan Istilah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
<b>BAB II    LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Atletik.....	7
2.1.2 Lompat Jauh.....	7
2.1.3 Kondisi Fisik .....	13
2.1.4 Daya (Power).....	16
2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan.....	18
2.1.6 Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap.....	22
2.1.7 Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap .....	24
2.2 Hipotesis.....	26
<b>BAB III    METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Populasi Penelitian.....	28
3.2 Sampel Penelitian .....	28



3.3	Variabel Penelitian.....	29
3.4	Metode Pengumpulan Data .....	29
3.5	Instrumen.....	30
3.6	Metode Analisis Data.....	31
3.7	Langkah-langkah Penelitian.....	32
3.7.1	Tahap Persiapan.....	32
3.7.2	Tahap Pelaksanaan.....	34
3.8	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
4.1	Hasil Penelitian.....	43
4.2	Pembahasan.....	45
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Simpulan .....	47
5.2	Saran .....	47
	DAFTAR PUSTAKA.....	48
	LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	50



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Masalah Pengalaman Untuk Memilih Panjang Ancang-ancang .....	9
2. Program Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap.....	40
3. Program Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap .....	42
4. Perolehan Mean Tes Akhir Masing-masing Kelompok.....	46
5. Daftar Nama Sampel Penelitian.....	60
6. Hasil Lengkap Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	61
7. Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok Urut Dari Yang Tertinggi .....	62
8. Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok Untuk Dimatchkan .....	63
9. Pembagian Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2 Berdasarkan Tes Awal Yang Telah Dimatchkan.....	64
10. Hasil Lengkap Tes Akhir Lompat Jauh .....	65
11. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2 .....	66
12. Perhitungan Statistik Dengan t-Test Berdasarkan Tes Akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	67
13. Jadwal Latihan Penelitian.....	69
14. Program Latihan .....	70
15. Tabel Nilai-nilai t.....	73
16. Daftar Nama Petugas Sampel Penelitian.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Kaki Tumpuan Pada Balok Tumpu (Flat Foot) .....	10
2. Sikap dan Gerakan Kaki Ayun Pada Waktu Tolakan .....	11
3. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	11
4. <i>The Scoop Landing Technique</i> .....	12
5. <i>The Side Fall Landing Technique</i> .....	13
6. Naik Turun Bangku Satu Trap .....	24
7. Naik Turun Bangku Dua Trap .....	26
8. Lokasi Penelitian .....	73
9. Pemanasan Tes Awal Lompat Jauh .....	73
10. Tes Awal Lompat Jauh .....	74
11. Pemanasan Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap .....	74
12. Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap .....	75
13. Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap .....	75
14. Pemanasan Tes Akhir Lompat Jauh .....	76
15. Tes Akhir Lompat Jauh .....	76

PERPUSTAKAAN  
UNNES

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usul Penetapan Bimbingan .....	51
2. Keputusan Dekan .....	52
3. Permohonan Izin Penelitian .....	53
4. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri 01 Klareyan .....	54
5. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri 02 Klareyan .....	55
6. Sertifikat Kalibrasi .....	56
7. Data Kalibrasi .....	57
8. Daftar Nama Sampel Penelitian .....	58
9. Hasil Lengkap Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	59
10. Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok Urut Dari Yang Tertinggi .....	60
11. Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok Untuk Dimatchkan .....	61
12. Pembagian Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2 Berdasarkan Tes Awal Yang Telah Dimatchkan .....	62
13. Hasil Lengkap Tes Akhir Lompat Jauh .....	63
14. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2 .....	64
15. Perhitungan Statistik Dengan t-Tes Berdasarkan Tes Akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	65
16. Perhitungan Dengan Rumus t-Tes .....	66
17. Jadwal Latihan Penelitian .....	67
18. Program Latihan .....	68
19. Tabel Nilai-nilai t .....	71
20. Daftar Nama Petugas Sampel Penelitian .....	72
21. Foto – foto Kegiatan Penelitian .....	73

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai zaman modern sekarang ini. Bahkan boleh dikatakan bahwa atletik ada bersamaan dengan adanya kehidupan manusia di bumi ini. Hal ini dapat kita amati dengan gerakan-gerakan yang sering dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar yang merupakan cabang olahraga atletik. Maka tidaklah berlebihan kalau sejarah mengemukakan bahwa atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga atau *Mother of Sport* (Aip Syarifudin, 1992:1)

Olahraga Atletik sudah diajarkan mulai dari Sekolah Dasar, SLTP, SMU sampai Perguruan Tinggi. Lompat jauh yang merupakan bagian dari cabang Olahraga Atletik diberikan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Untuk di tingkat Sekolah Dasar, lompat jauh mulai diajarkan dari kelas 4 (empat) dengan menggunakan gaya jongkok. Kemudian di SLTP Lompat Jauh Gaya Jongkok diajarkan pada siswa kelas 1 (satu). Sedangkan di SMU lompat jauh masih diberikan juga, khususnya Lompat Jauh Gaya Jongkok. Dasar pemberian materi lompat jauh tercantum dalam GBPP SMU tahun 1994 mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang menjadi pedoman bagi guru untuk mengajar siswanya. Untuk memperoleh kesuksesan dalam cabang olahraga

Atletik, khususnya lompat jauh, atlet harus memiliki tiga kualitas penting antara lain :

- 1) Harus mampu mengembangkan kecepatan besar pada saat tinggal landas.
- 2) Harus mampu mempergunakan ekstensi lutut dan posisi tungkai sebelum melakukan gerakan melompat.
- 3) Harus mampu mengembangkan dan menjaga ketinggian selama mungkin di udara dengan sudut lompatan  $45^{\circ}$  sebab dengan melompat sudut  $45^{\circ}$  ini akan membentuk suatu garis parabola yang sempurna, sehingga secara tidak langsung akan menambah lebih jauh hasil dari suatu lompatan.

Dalam penelitian ini, penulis mencoba cara untuk meningkatkan daya otot tungkai dengan latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap, yang selanjutnya diintegrasikan dalam lompat jauh, khususnya Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Dari uraian di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Perbedaan Hasil Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan – Pemalang Tahun Pelajaran 2008 / 2009” Sedangkan alasan penulis mengambil judul di atas adalah :

- 1.1.1 Melihat kemampuan lompat jauh siswa kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan. Peserta Ekstrakurikuler Atletik belum dapat dibanggakan untuk dapat meraih prestasi.

- 1.1.2 Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap diharapkan dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai dan koordinasi gerakan lompat jauh.
- 1.1.3 Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap dianggap cukup praktis, murah dan mudah dilakukan siapa saja.
- 1.1.4 Daya otot tungkai yang baik, diharapkan siswa dapat melakukan lari awalan dengan cepat, tolakan kaki yang jauh dan pendaratan.
- 1.1.5 Tolakan kaki yang kuat, otomatis sikap melayang di udara akan semakin lama dan secara tidak langsung siswa akan mampu melakukan gaya lompat jauh yaitu gaya jongkok dengan baik dan benar.
- 1.1.6 Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap belum pernah dilakukan pada siswa SDN 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang

## **1.2 Permasalahan**

Dari alasan pemilihan judul di atas timbul permasalahan :

- 1.2.1 Apakah ada perbedaan antara latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas V Putera Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009.
- 1.2.2 Bila ada perbedaan, manakah yang lebih baik antara latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009.

### **1.3 Penegasan Istilah.**

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini serta penyimpangan-penyimpangan istilah yang tidak diinginkan terhadap judul di atas, maka penulis memberikan penegasan istilah-istilah yang meliputi:

#### **1.3.1 Latihan**

Latihan adalah hasil berlatih, pelatihan, pendidikan untuk memperoleh kemahiran atau kecakapan (WJS. Purwadarminta, 1991:569). Latihan adalah suatu cara melatih atau mendidik yang sistematis dan teratur untuk mencapai hasil dan kecakapan dari suatu latihan (Suharno HP, 1993:7). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan latihan adalah latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap.

#### **1.3.2 Naik Turun Bangku Satu Trap**

Yang dimaksud Naik Turun Bangku Satu Trap dalam penelitian ini adalah gerakan mengangkat kaki ke atas bangku secara bergantian dan setelah dua kaki di atas bangku, kaki diturunkan kembali ke lantai secara bergantian pula. Bangku yang digunakan untuk latihan naik turun ini setinggi 45 cm (18 inch).

Cara melakukan latihan Naik Turun Bangku Satu Trap adalah sebagai berikut: Dari awal posisi berdiri di depan kemudian naik ke atas bangku (missal kaki kanan) maka kaki kiri segera menyusul sehingga kedua kaki berdiri di atas bangku. Hitungan berikutnya kaki kanan turun terlebih dahulu disusul kaki kiri, demikian dilakukan berulang-ulang (Rex Hazeldine, 1988:46).



### **1.3.3 Naik Turun Bangku Dua Trap**

Yang dimaksud dengan Naik Turun Bangku Dua Trap dalam penelitian ini adalah bangku bertingkat yang memiliki ketinggian 45 cm (18 inch) pada masing-masing tingkatannya. Cara melakukan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap adalah sebagai berikut: Dari posisi awal berdiri di depan bangku kemudian naik ke atas bangku (misalnya kaki kanan) maka kaki kiri segera naik pada trap kedua. Kemudian kaki kanan menyusul sehingga kedua kaki berdiri di atas bangku paling atas. Hitungan berikutnya kaki turun terlebih dahulu disusul kaki kanan turun langsung ke lantai disusul kaki kiri, demikian dilakukan berulang-ulang (Rex Hazeldine, 1998:96).

### **1.3.4 Lompat Jauh**

Lompat adalah suatu bentuk gerakan melompat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. (Aip Syaifudin, 1992:90).

Lompat jauh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Lompat Jauh Gaya Jongkok.

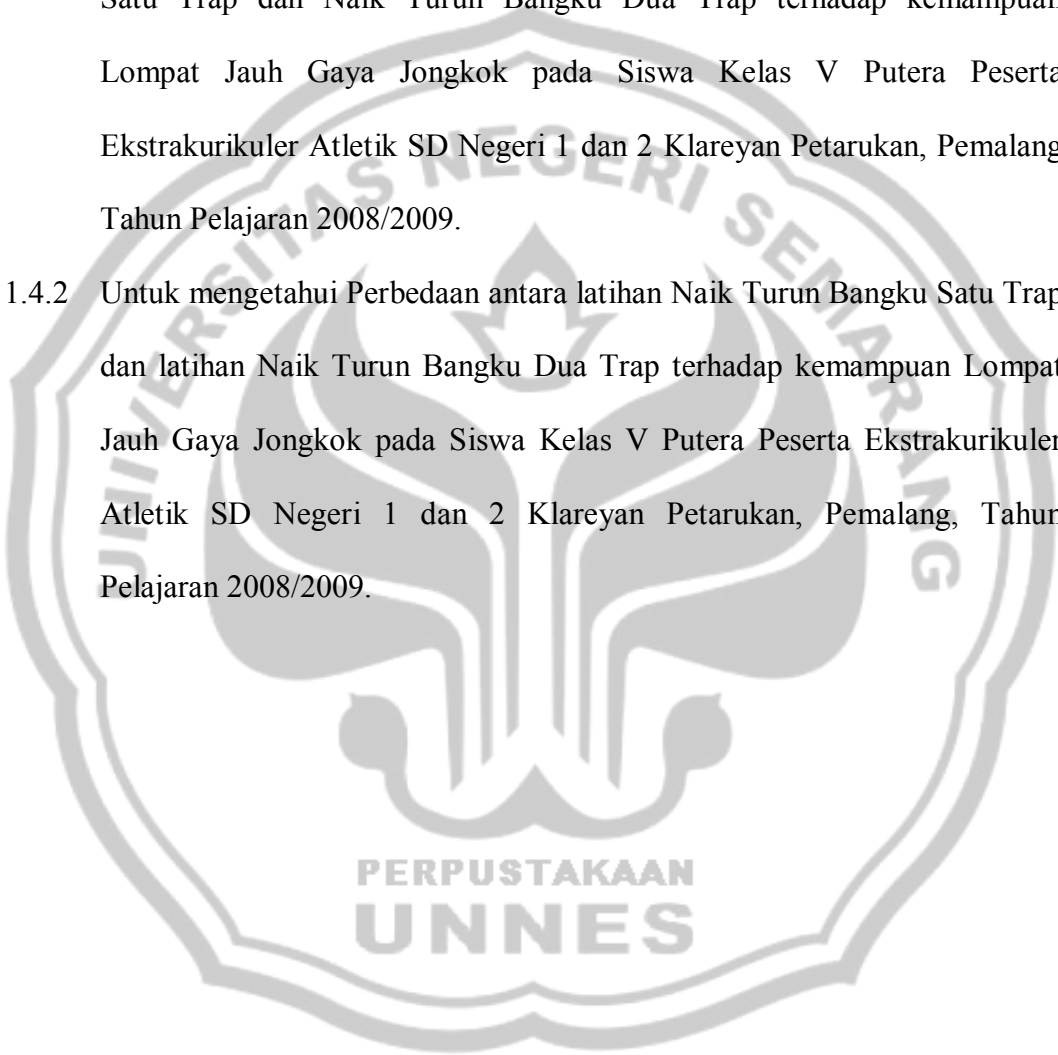
### **1.3.5 Gaya Jongkok**

Gaya Jongkok adalah lompat jauh dengan sikap badan di udara kedua tungkai jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tangan di depan (Tamsir Riyadi, 1985:97).

## 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1.4.1 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 1 dan 2 Klareyan Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009.
- 1.4.2 Untuk mengetahui Perbedaan antara latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan Petarukan, Pemalang, Tahun Pelajaran 2008/2009.



## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

Landasan teori merupakan suatu pernyataan yang merupakan acuan untuk menjelaskan dan memecahkan masalah. Pada landasan teori ini akan dijelaskan tentang atletik, lompat jauh, kondisi fisik, daya atau *power*, prinsip atau latihan, latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap.

##### 2.1.1 Atletik

Atletik berasal dari Bahasa Yunani, yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang artinya pertandingan, pergulatan, perlombaan, atau perjuangan Sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *Athleta* (Aip Syarifudin, 1992:2). Nomor-nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik secara garis besar dapat dijadikan tiga bagian, yaitu nomor Jalan lari, nomor lompat dan nomor lempar (Tamsir Riyadi. 1985:1).

##### 2.1.2 Lompat Jauh

Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis lompat jauh, lompat jangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Sebagai nomor lompat yang selalu dibina dan dikembangkan prestasinya. Gerakan melompat terdiri dari unsur-unsur awalan, tumpuan melayang dan mendarat. Keempat unsur tersebut merupakan suatu kesatuan gerakan lompat yang tidak terputus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan,

kekuatan kaki tumpu, dan koordinasi waktu melayang di udara serta mendarat di bak lompat. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat ketika lari awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kaki tolak (Aip Syarifudin, 1992:98), mengatakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh adalah lompat untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang mempunyai unsur-unsur pokok meliputi awalan, tolakan, sikap badan ketika di udara, dan sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Dalam lompat jauh menurut dibutuhkan teknik-teknik melompat antara lain :

#### 2.1.2.1 Teknik awalan

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan horisontal pada waktu akan melakukan tolakan (Jess Jarver, 1982 : 34). Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen unsur-unsur yang menentukan pencapaian jarak lompatan (Ballesteros, 1979:54). Kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan sangat mempengaruhi pada hasil lompatan. Ini berarti bahwa kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Pelompat tanpa kecepatan dan ketepatan lari awalan tidak mempunyai harapan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Untuk dapat melakukan lari awalan dengan baik perlu memperhatikan dan melaksanakan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Jarak lari awalan.
- 2) Kecepatan lari awalan dan irama langkah harus stabil.
- 3) Pada langkah terakhir, pikiran dipusatkan untuk menolak ke atas setinggi-tingginya.

Panjang ancang-ancang harus disesuaikan masa periode atlet yang dapat dikategorikan dalam table berikut :

TABEL 1  
PANJANG ANCANG-ANCANG

Periode	Remaja Puteri	Remaja Putera
Prestasi Top	28 – 38 m (16 – 32 langkah)	32 – 50 m (16 – 24 langkah)
Persiapan	24 – 34 m (14 – 26 langkah)	28 – 40 m (16 – 22 langkah)
Dasar	20 – 26 m (12 – 16 langkah)	20 – 30 m (12 – 18 langkah)

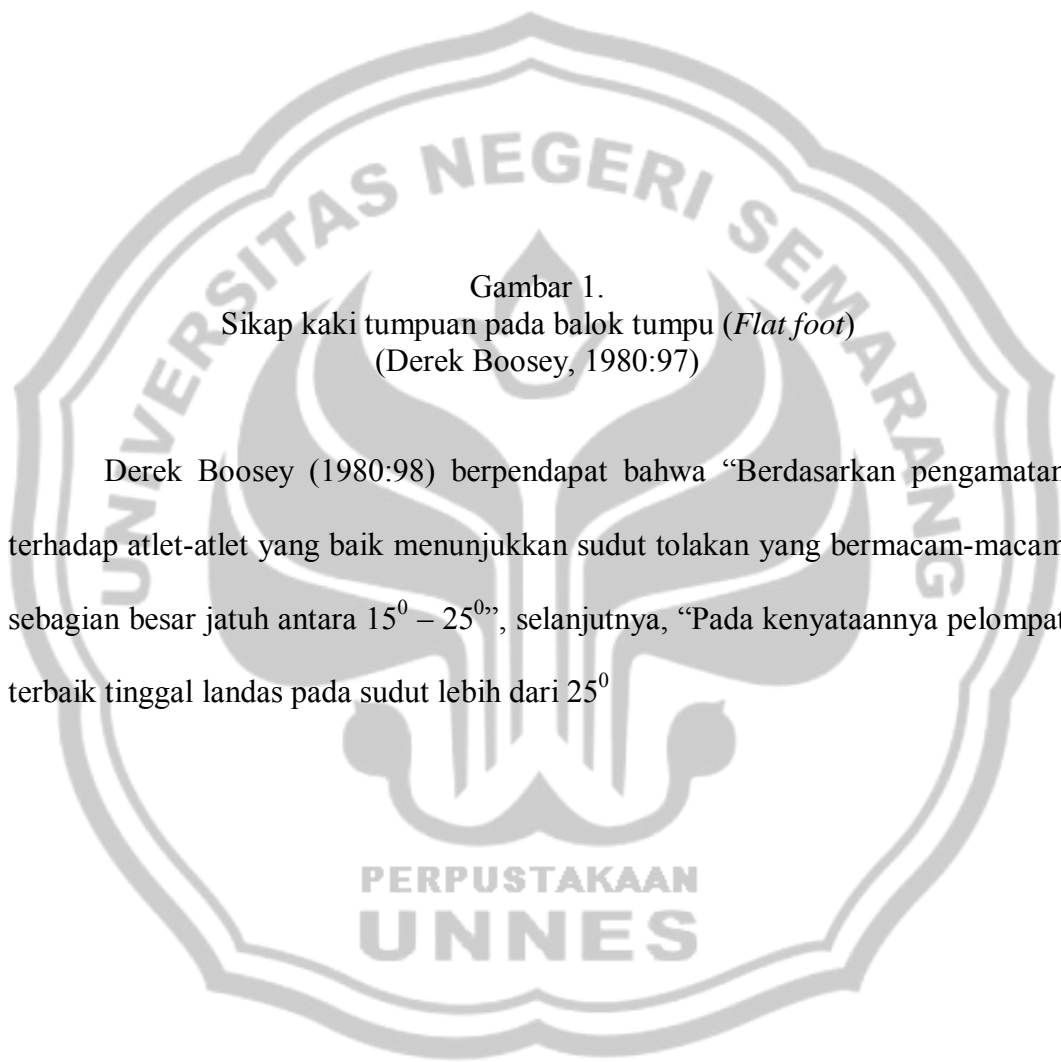
Panjang ancang-ancang awalan lompat jauh.  
(Gunter Benhard, Atletik Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, 1993 : 66)

Pada tabel di atas dijelaskan bahwa untuk putra dan putri mempunyai jarak jumlah langkah yang berbeda-beda yang dibutuhkan dalam melakukan awalan lompat jauh.

#### 2.1.2.2 Teknik Tumpuan Atau Tolakan

Tolakan atau *take off* adalah merupakan gerak lari menjadi suatu lompatan dengan melakukan lompat tegak lurus sambil mempertahankan kecepatan horizontal (Jess Jarver, 1982:36). Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan tolakan adalah :

- 1) Tolakan dilakukan kaki yang terkuat (Tamsir Riyadi, 1985:96).
- 2) Untuk menghindari hilangnya kecepatan horizontal sudut proyeksi tidak boleh terlalu besar.



Gambar 1.

Sikap kaki tumpuan pada balok tumpu (*Flat foot*)  
(Derek Boosey, 1980:97)

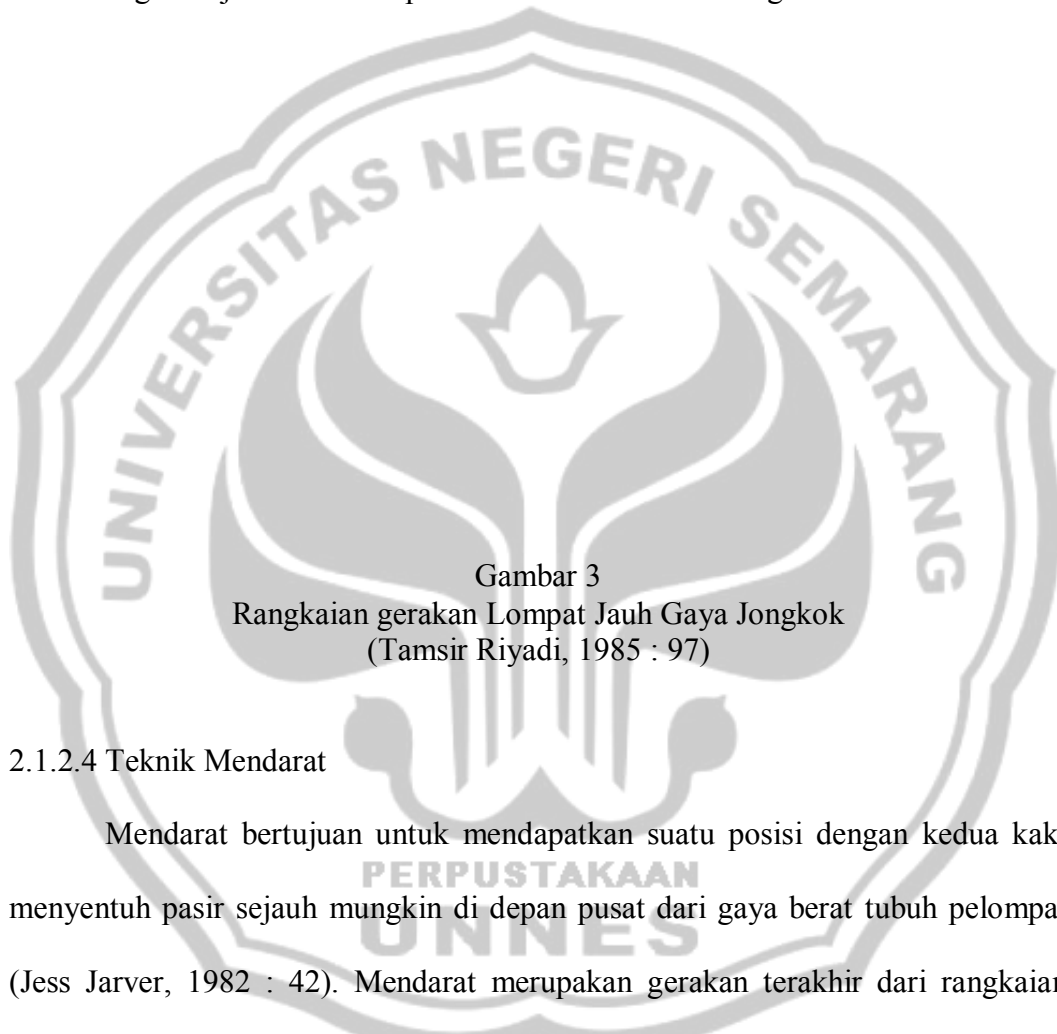
Derek Boosey (1980:98) berpendapat bahwa “Berdasarkan pengamatan terhadap atlet-atlet yang baik menunjukkan sudut tolakan yang bermacam-macam sebagian besar jatuh antara  $15^{\circ} - 25^{\circ}$ ”, selanjutnya, “Pada kenyataannya pelompat terbaik tinggal landas pada sudut lebih dari  $25^{\circ}$ ”

Gambar 2.

Sikap dan gerakan kaki ayun pada waktu tolakan  
(Derek Boosey, 1980 : 102)

### 2.1.2.3 Teknik Melayang

Teknik melayang atau sikap badan di udara Lompat Jauh Gaya Jongkok yaitu waktu lepas dari papan tolak, kedua tungkai di udara dalam keadaan jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua tungkai dijulurkan ke depan kemudian mendarat dengan kedua kaki.

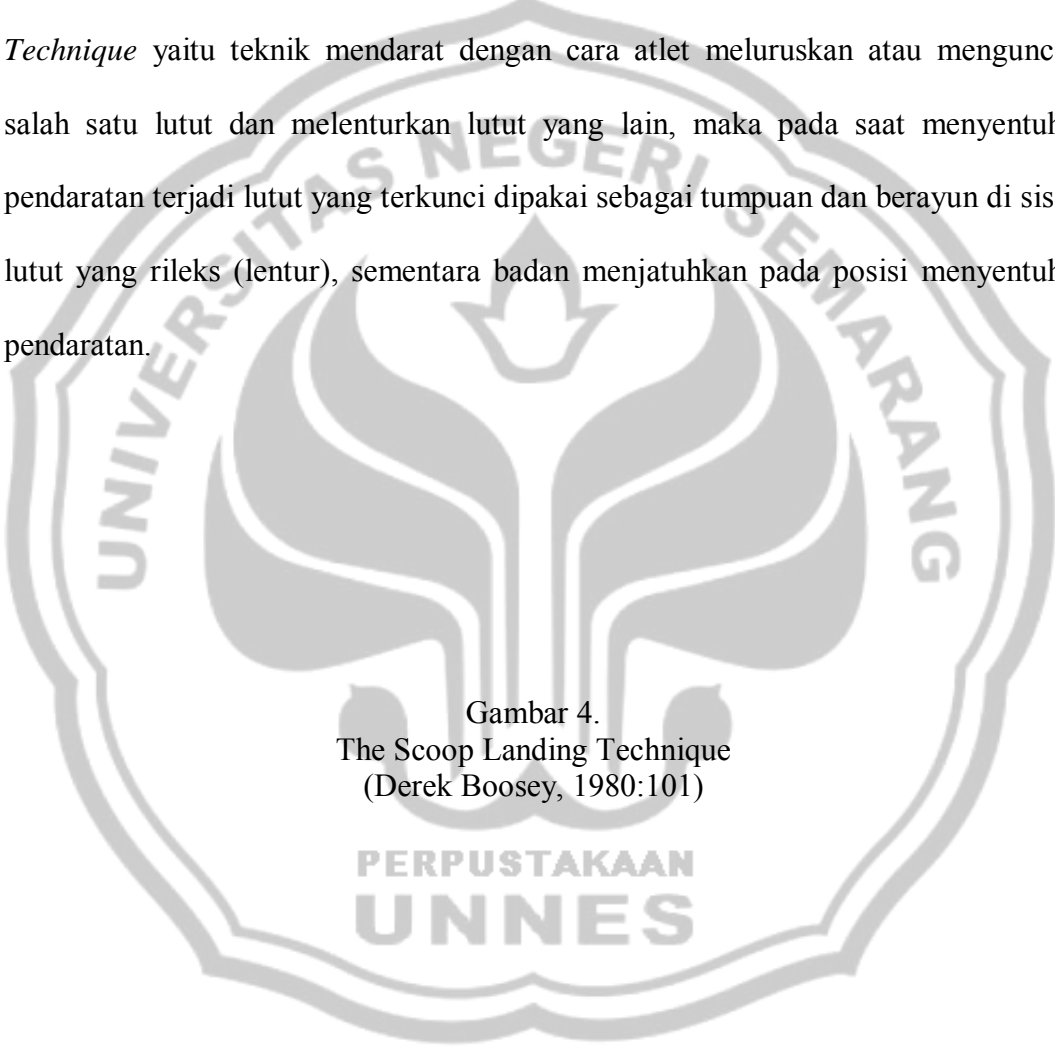


Gambar 3  
Rangkaian gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
(Tamsir Riyadi, 1985 : 97)

### 2.1.2.4 Teknik Mendarat

Mendarat bertujuan untuk mendapatkan suatu posisi dengan kedua kaki menyentuh pasir sejauh mungkin di depan pusat dari gaya berat tubuh pelompat (Jess Jarver, 1982 : 42). Mendarat merupakan gerakan terakhir dari rangkaian lompat jauh. Sebaiknya pendaratan dilakukan dengan kedua belah kaki diluruskan ke depan. Jarak antara kaki dan jangan terlalu berjauhan. Setelah tumit berpijak pada pasir, kedua lutut segera ditekuk dan badan condong ke depan, kedua tangan dijulurkan ke depan (Tamsir Riyadi, 1985:102)

Pada teknik mendarat menurut Derek Boosey (1980:101) ada dua cara mendarat pada lompat jauh yaitu *The Scoop Landing Technique* and *The Side Fall Landing Technique*. *The Scoop Landing Technique* yaitu teknik mendarat dengan cara kedua tungkai dijulurkan ke depan seperti menyekop dan kemudian setelah menyentuh lutut ditekuk di depan badan. Sedangkan *The Side Fall Landing Technique* yaitu teknik mendarat dengan cara atlet meluruskan atau mengunci salah satu lutut dan melenturkan lutut yang lain, maka pada saat menyentuh pendaratan terjadi lutut yang terkunci dipakai sebagai tumpuan dan berayun di sisi lutut yang rileks (lentur), sementara badan menjatuhkan pada posisi menyentuh pendaratan.



Gambar 4.  
The Scoop Landing Technique  
(Derek Boosey, 1980:101)

Gambar 5  
The Side Fall Landing Technique  
(Derek Boosey, 1980:101)



Dari uraian di atas teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Pada saat melakukan awalan dengan lari dari pelan semakin dipercepat, kecepatan dipertahankan sampai menjelang bertolak.
- 2) Pada saat melakukan tolakan, kaki yang digunakan menolak (*Take Off*) harus tepat pada tumpu.
- 3) Lompat jauh, gaya jongkok pada saat ketinggian maksimal sikap badan kaki berjongkok, setelah bergerak turun ke dua kaki diluruskan ke depan.

### 2.1.3 Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1995:8). Latihan kondisi fisik pada olahraga, bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Latihan kondisi fisik harus diberikan seirama dengan latihan teknik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Seorang atlet memiliki kondisi puncak dapat diartikan bahwa atlet tersebut mempunyai kemampuan untuk melakukan latihan atau pertandingan dengan intensitas tinggi sampai selesai, tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Suharno, 1991:27).

Berikut sepuluh macam komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1995:8-9) adalah sebagai berikut :

- (1) Kekuatan (*Strength*), adalah komponen kondisi fisik seorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- (2) Daya Tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan yakni :
  - (a). Daya tahan umum (*general endurance*), kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
  - (b). Daya tahan otot (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.
- (3) Daya Otot (*muscular power*), adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat disebut daya otot = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*).
- (4) Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan-gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- (5) Daya lentur (*flexibility*), adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- (6) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di arena tertentu.

- (7) Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- (8) Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot seperti dalam handstand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.
- (9) Ketepatan (*accuracy*), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
- (10) Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya.

Dalam penelitian ini yang akan dibahas unsur daya, yaitu daya otot tungkai untuk melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Peneliti memilih unsur daya dalam penelitian ini dengan alasan, bahwa latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap adalah latihan untuk melatih otot tungkai. Dalam melakukan naik turun bangku terdapat unsur kekuatan, yaitu kekuatan baik bangku melawan gaya gravitasi bumi yang dipadukan dengan unsur kecepatan. Unsur kecepatan di sini, adalah kecepatan melakukan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap. Pada latihan ini siswa hanya diberi batas waktu tertentu yaitu 1 detik untuk sekali Naik Turun Bangku Satu Trap dan 2 detik untuk sekali Naik Turun Bangku Dua Trap. Menurut Sajoto, daya ialah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat

dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Kekuatan adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya untuk mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 8-9).

#### 2.1.4 Daya (*Power*)

*Strength* yang diartikan kekuatan, sering kali disalahartikan dengan istilah *power* (daya), walaupun keduanya berarti kekuatan. Hal tersebut dapat dibedakan dengan satuan yang menyertainya, *power* akan selalu disertai oleh satuan waktu. Kalau dibedakan menurut istilahnya *strength* adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas (Suharno, 1993: 23).

Power adalah hasil dari  $force \times velocity$  di mana *force* adalah sama (*equivalent*) dengan *strength*, dan *velocity* dengan *speed* (Harsono, 1993: 26). Oleh karena itu atlet tidak sekedar latihan untuk meningkatkan kekuatannya saja, akan tetapi kekuatan tersebut haruslah ditingkatkan menjadi apa yang disebut sebagai *power*. Sedangkan menurut Harsono (1986: 47), faktor yang sangat esensial dan mutlak dipergunakan guna prestasi olahraga adalah kekuatan (*strength*). Kekuatan adalah energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resistance*). Akan tetapi kekuatan tidak lepas dari faktor waktu dan kecepatan (*velocity*). Di dalam *power* kecuali ada kekuatan terdapat pula kecepatan, di mana *power* itu sendiri,  $power = strength \times speed$ . Dapat disimpulkan batasan *power* sebagai berikut,

*power* adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1993: 26).

Oleh karena itu, latihan *power* tidak boleh hanya menekankan pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat beban. Karena harus mengangkat dengan cepat, maka dengan sendirinya berat bebannya tidak bisa seberat beban untuk latihan kekuatan. Akan tetapi juga tidak boleh terlalu ringan sehingga otot tidak merasakan rangsangan beban. Bebannya juga tidak boleh terlalu berat sehingga transfer optimal dari *strength* ke *power* tidak terjadi. Jadi bebannya adalah sedemikian rupa sehingga masih memungkinkan atlet untuk mengangkat beban dengan cepat. Biasanya dipakai patokan berat beban yang bisa diangkat dengan repetisi range 12-15 RM. Kekuatan tetap merupakan dasar untuk pembentukan *power*. Istilah kekuatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah merupakan terjemahan dari *explosive strength* yang juga sering diterjemahkan sebagai daya atau kekuatan *ekplosif*. Kekuatan *ekplosif* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan *ekplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam waktu yang cepat.

Sedangkan bentuk latihan daya (*power*) dalam penelitian ini adalah Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap. Peneliti berusaha membuat kedua latihan ini sesuai dengan prinsip latihan peningkatan daya otot tungkai dengan alasan sebagai berikut:

- (1) Dalam latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap, siswa harus mengangkat tubuhnya sendiri sebagai beban, hal ini

merupakan bentuk dari latihan peningkatan kekuatan yaitu kekuatan otot tungkai.

- (2) Selain siswa harus mengangkat tubuhnya sendiri sebagai beban, dalam melakukan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap siswa dibatasi waktunya. Yaitu Naik Turun Bangku Satu Trap waktunya 1 detik dan untuk Naik Turun Bangku Dua Trap waktunya 2 detik.

Gabungan dari kedua unsur latihan kondisi fisik itu menurut peneliti dapat meningkatkan daya otot tungkai yang diperlukan dalam melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

#### **2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan**

Banyak orang berlatih tetapi sebenarnya mereka tidak berlatih. Hal ini disebabkan karena mereka tidak memahami pengertian latihan yang sebenarnya. Latihan adalah proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, tehnik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan bertahap dan selalu berulang-ulang waktunya (Harsono, 1993: 5). Lebih lanjut oleh Harsono dijelaskan, sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis serta berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Jadi latihan yang tidak memenuhi salah satu atau lebih persyaratan tersebut bukanlah latihan yang dilaksanakan secara sistematis. Gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluh atau beratus kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan

yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin halus sehingga tidak akan mengeluarkan banyak energi (*efisien*). Menurut Harsono (1993: 5), hal dimaksud dengan beban kian hari kian bertambah naik, bahwa secara berkala beban mesti ditingkatkan manakala tiba saatnya untuk ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak bertambah, prestasipun tidak akan meningkat.

Proses berlatih agar efektif dan efisien perlu adanya interaksi antara atlet dan pelatih yang selaras, serasi dan seimbang, maksudnya atlet dalam proses berlatih perlu modal sebagai berikut:

- a) Kondisi fisik sehat dan bugar.
- b) Memiliki bakat olahraga yang tinggi.
- c) Memiliki daya fikir yang tinggi dan kreatif.
- d) Minat, perhatian dan konsentrasi yang tinggi.
- e) Berkemauan kuat dan semangat tinggi.
- f) Bersikap disiplin, tekun, ulet dan tabah.
- g) Sadar akan tujuan latihan dan senang melakukan olahraga (Suharno HP, 1993: 6-7)

Menurut Yosef Nossel (1982: 24), salah satu sifat dasar latihan adalah pengulangan latihan tersebut. Latihan akan berhasil baik apabila dilaksanakan secara terprogram, teratur, terarah dan memenuhi prinsip-prinsip latihan serta dikaitkan dengan peningkatan ketrampilan motorik khusus.

Pelatih maupun atlet di dilakukan melaksanakan latihan harus selalu berpegang pada prinsip-prinsip latihan. Masalah prinsip-prinsip latihan sangat

penting demi mempercepat tercapainya tujuan latihan suatu cabang olahraga. Beberapa prinsip latihan yang paling penting untuk dijadikan pedoman oleh siapapun yang ingin meningkatkan prestasinya dalam olahraga dikemukakan oleh Suharno (1993: 7-15) sebagai berikut:

a) Latihan harus Sepanjang Tahun Tanpa Terseling (*continuitas*)

Untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban sepanjang tahun terus-menerus secara teratur, terarah dan kontinyu, supaya prestasi tetap tinggi, meningkat dan fluktuasi prestasi tidak tajam.

b) Kenaikan Beban Meningkat (*Overloads*)

Latihan makin lama makin meningkat beratnya, akan tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Hal ini penting untuk menjaga agar tidak terjadi *over training* dan proses adaptasi atlet terhadap beban latihan akan terjamin keteraturannya karena daya adaptasi organisme atlet ada keterbatasannya.

c) Prinsip Tekanan (*Stress*)

Latihan harus mengakibatkan stress fisik dan mental atlet. Beban latihan yang dikerjakan oleh atlet, sebaiknya atlet betul-betul merasakan berat, kemudian timbul kelelahan fisik dan mental secara menyeluruh.

d) Prinsip Individual

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkatan kemampuan. Perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu.



e) Prinsip Penyempurnaan Menyeluruh

Atlet sebagai kesatuan jiwa dan raga yang utuh, dalam usaha meningkatkan kualitas atlet untuk mencapai prestasi puncak diusahakan secara serempak, selaras dan seimbang. Menurut JP. O'Shea (1976) yang dikutip oleh Sajoto dalam Desertasinya (1992: 92) menyatakan, bahwa latihan berbeban mempunyai dua dasar fisiologis yang dapat mengembangkan kekuatan secara maksimum. Pertama bahwa semua program latihan harus berdasar "SAID", yaitu *Specific Adaption to Impose Demands*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan hormat sasaran yang hendak dicapai. Maksudnya ialah apabila akan meningkatkan kekuatan, maka program latihan harus memenuhi syarat sesuai ketentuan-ketentuan yang memenuhi syarat untuk tujuan itu. Kedua, bahwa latihan harus diberikan dengan prinsip overload. Prinsip ini akan menjamin agar sistem tubuh yang menjalankan latihan mendapat tekanan beban yang besarnya makin meningkat, serta diberikan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan beban latihan adalah latihan naik turun bangku. Latihan naik turun bangku dianggap sebagai beban, karena untuk dapat melaksanakan gerakan naik turun bangku dibutuhkan tenaga. Tenaga tersebut berupa mengangkat berat badan atlet sendiri untuk naik dan turun bangku selama waktu tertentu dan dengan jumlah tertentu. Karena gerakan ini dilakukan berulang-ulang maka akan menimbulkan rangsang pada fisiologi tubuh. Sedangkan untuk prinsip beban lebih dalam latihan ini adalah latihan Naik Turun

Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap yaitu waktu tempuh dan ulangan atau repetisinya semakin lama semakin meningkat.

### 2.1.6 Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap

Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap menggunakan bangku setinggi 45 cm (18 inch). Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut, dari posisi awal berdiri di depan bangku kemudian naik ke atas bangku (missal kaki kanan) maka kaki kiri segera menyusul sehingga kedua kaki berdiri di atas bangku. Hitungan berikutnya kaki kanan turun terlebih dahulu disusul kaki kiri, demikian dilakukan berulang-ulang (Rex Hazeldine, 1988: 46).

Dalam latihan Naik Turun Bangku Satu Trap yang dilakukan secara berulang-ulang dan dimulai dengan kaki kanan naik terlebih dahulu kemudian kaki kanan turun terlebih dahulu, maka akan dapat meningkatkan kemampuan daya otot tungkai kanan disbanding otot tungkai kiri. Hal ini disebabkan karena pada saat tungkai kanan sudah ada di atas bangku, kaki kanan harus berusaha mengangkat badan untuk naik ke atas bangku. Pada saat turun ke lantai, kaki kanan juga harus menahan berat badan ke bawah. Usaha yang digunakan untuk Naik Turun Bangku Satu Trap setinggi 45 cm menurut rumus energi potensial gravitasi adalah :

$$\begin{aligned}
 W &= E_{p2} - E_{p1} \\
 &= wh_2 - wh_1 \\
 &= w (h_2 - h_1) \\
 &= w (45 - 0) \\
 &= 45 w \text{ joule}
 \end{aligned}$$

Keterangan :

$W$  = usaha

$w$  = berat siswa

$h$  = ketinggian diukur dari permukaan tanah

$Ep_1$  = Energi potensial gravitasi saat di permukaan tanah

$Ep_2$  = Energi potensial gravitasi di atas bangku (Yohanes Surya, 1989: 67)

Dengan jumlah energi potensial gravitasi yang dilakukan pada latihan naik turun bangku sebesar  $45 w$  joule, penulis menganggap latihan ini sangat efektif untuk meningkatkan daya otot tungkai pada saat melakukan tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Kelebihan dari latihan Naik Turun Bangku Satu Trap ini adalah baik untuk meningkatkan daya otot tungkai terutama untuk melakukan tolakan kaki ke atas, hal ini dikarenakan latihan yang dilakukan adalah Naik Turun Bangku Satu Trap. Sedangkan kekurangan dari latihan ini adalah kaki, yang dilatih untuk naik hanya satu kaki yaitu kaki kanan, sehingga kaki tolak adalah kaki yang kuat yaitu hanya kaki kiri.

Gambar 6.  
Naik Turun Bangku Satu Trap (Rex Hazeldine, 1988: 46)

### 2.1.7 Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap

Bangku Dua Trap memiliki ketinggian 90 cm, yaitu dua kali ketinggian bangku biasa atau 2 x 45 cm (18 inch). Cara melakukan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap adalah sebagai berikut, dari posisi awal berdiri di depan bangku kemudian naik ke atas bangku (misal kaki kanan) maka kaki kiri segera naik pada tingkat kedua. Kemudian kaki kanan menyusul sehingga kedua kaki berdiri di atas bangku paling atas. Hitungan berikutnya kaki kiri turun terlebih dahulu disusul kaki kanan turun langsung ke lantai disusul kaki kiri, demikian dilakukan berulang-ulang \*Rex Hazeldine, 1988: 96).

Dalam latihan Naik Turun Bangku Dua Trap secara otomatis kedua tungkai bergantian dalam mengangkat dan menahan berat badan secara bergantian pula. Untuk melakukannya diperlukan usaha yang lebih besar sehingga dibutuhkan energi yang lebih besar sesuai dengan usaha yang berhubungan dengan energi potensial gravitasi. Energi potensial gravitasi adalah energi yang dimiliki oleh suatu benda karena pengaruh gaya gravitasi (Yohanes Surya, 1989:

67). Usaha yang diperlukan untuk Naik Turun Bangku Dua Trap setinggi 90 cm adalah:

$$\begin{aligned}
 W &= E_{p2} - E_{p1} \\
 &= wh_2 - wh_1 \\
 &= w (h_2 - h_1) \\
 &= w (90 - 0) \\
 &= 90 w \text{ joule}
 \end{aligned}$$

Keterangan :

W = usaha

w = berat siswa

h = ketinggian diukur dari permukaan tanah

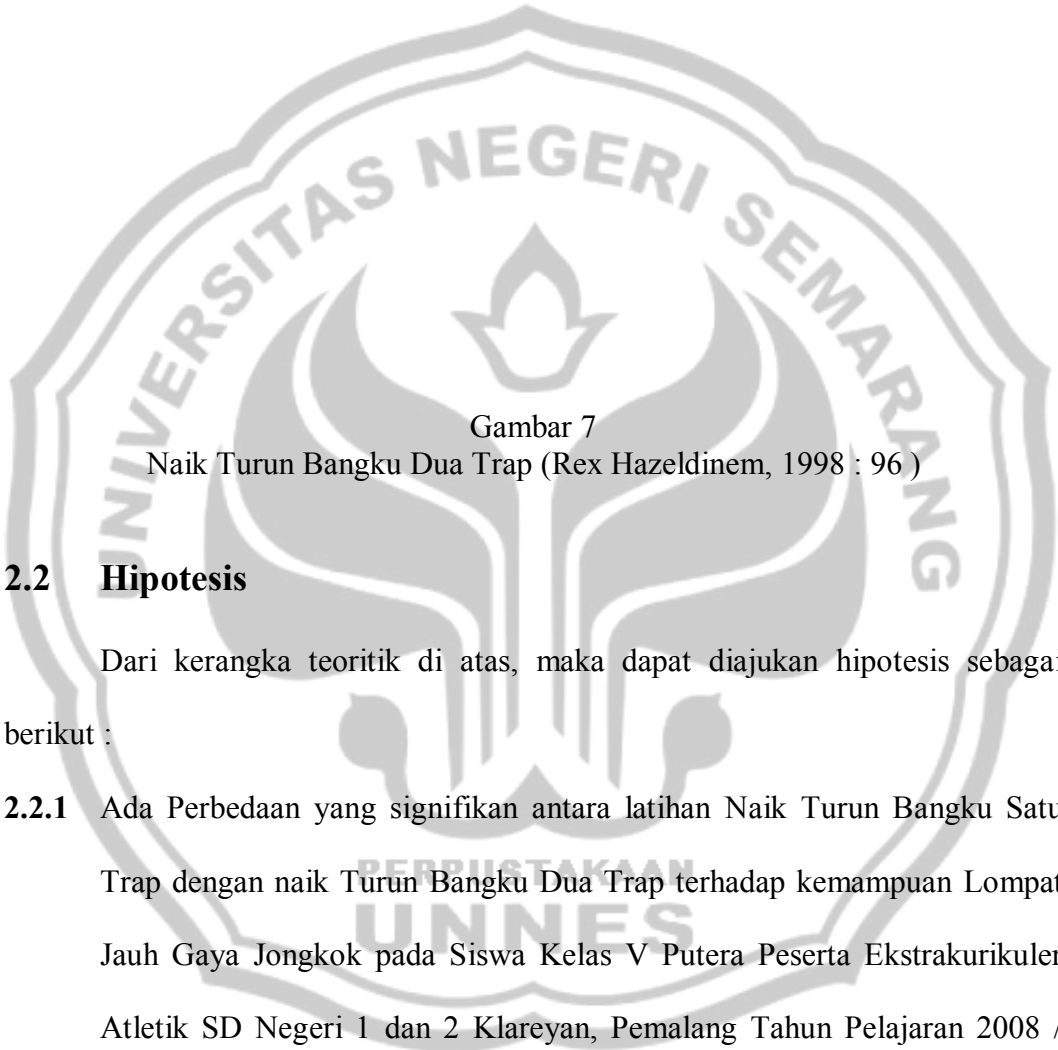
$E_{p1}$  = Energi potensial gravitasi saat di permukaan tanah

$E_{p2}$  = Energi potensial gravitasi di atas bangku (Yohanes Surya, 1989: 67)

Dengan jumlah energi potensial gravitasi yang dilakukan pada latihan Naik Turun Bangku Dua Trap sebesar 90 w Joule, penulis menganggap latihan ini sangat efektif untuk meningkatkan daya otot tungkai khususnya pada lompat Jauh Gaya Jongkok.

Kelebihan dari latihan Naik Turun Bangku Dua Trap ini adalah melatih kedua tungkai memiliki kemampuan daya yang sama karena kedua kaki sama-sama digunakan untuk melakukan gerakan naik ke atas bangku, sehingga apabila menggunakan tungkai untuk tolakan kaki dapat menggunakan tungkai kiri maupun tungkai kanan. Sedangkan kekurangan dari latihan ini adalah, karena

kedua tungkai memiliki kemampuan daya otot tungkai yang sama maka latihan ini sebenarnya kurang cocok untuk latihan lari



Gambar 7  
Naik Turun Bangku Dua Trap (Rex Hazeldinem, 1998 : 96 )

## **2.2 Hipotesis**

Dari kerangka teoritik di atas, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

- 2.2.1** Ada Perbedaan yang signifikan antara latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dengan naik Turun Bangku Dua Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 / 2009.
- 2.2.2** Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap lebih baik dari pada latihan Naik Turun Bangku Satu Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD

Negeri 1 da 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 – 2009.



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, agar dalam penelitian tersebut memperoleh hasil sesuai dengan yang diharapkan. Ada bermacam-macam metode yang digunakan dalam penelitian. Suatu metode dipilih dengan mempertimbangkan kesesuaiannya dengan obyek penelitian.

#### **3.1 Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1992 : 102). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009 yang berjumlah 40 siswa.

#### **3.2 Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1998 : 117). Sebagian individu yang diselidiki disebut sample (Sutrisno Hadi, 1980 : 70). Sample merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam penelitian, besarnya sample yang akan diambil untuk penelitian merupakan suatu hal penting, namun tidak ada ketentuan pasti, sehingga beberapa persen sampai yang akan diambil tergantung dari penelitian yang



bersangkutan. Teknik sampling yang digunakan adalah *teknik total* sampling dari jumlah populasi sebanyak 40 siswa. Dalam penentuan jumlah sampel ini penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1998 :120) yang mengatakan untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih.

### **3.3 Variabel Penelitian**

Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998 : 99). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

#### **3.3.1 Variabel bebas yaitu :**

Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap.

#### **3.3.2 Variabel Terikat yaitu :**

Kemampuan melakukan lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok. Yaitu gerakan saat melayang di udara siswa mampu melakukan gerakan gaya jongkok dengan baik dan benar.

### **3.4 Metode Pengumpulan data**

Metode pengumpulan data merupakan salah satu faktor yang penting dalam penelitian, untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, dengan menggunakan metode eksperimen.

### 3.5 Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh. Adapun tujuan dari tes lompat jauh ini adalah untuk mengetahui dan mengukur prestasi siswa eksperimen.

Sebelum tes awal dimulai terlebih dahulu siswa diberi petunjuk pelaksanaan tes dan teknik pengambilan lompatan.

- 1). Petunjuk dalam pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut :
  - (a). Siswa dipanggil satu persatu secara urut yaitu dari nomor tes 1 sampai nomor tes 40 dan menempatkan diri pada tempat yang telah ditentukan.
  - (b). Siswa melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok setelah semua petugas siap.
  - (c). Masing-masing siswa diberi kesempatan 3 kali lompatan, dan hasil terbaik yang dipakai sebagai hasil tes.

- 2). Syarat Lompatan yang sah.

Seorang pelompat dinyatakan gagal apabila :

- (a). Menyentuh tanah di belakang garis batas tumpuan dengan bagian tubuh manapun, baik sewaktu membuat gerakan untuk suatu lompatan atau waktu lari ancang-ancang dan belum membuat lompatan.
- (b). Bertumpu dari luar ujung balok tumpuan baik sebelum atau sesudah perpanjangan garis tumpuan.
- (c). Pada waktu mendarat, menyentuh tanah di luar tempat pendaratan lebih dekat kepada tempat tumpuan dari pada bekas (injakan) terdekat pada tempat pendaratan.
- (d). Setelah selesai melompat, berjalan kembali melewati pendaratan.

(e). Melakukan suatu bentuk gerakan seperti salto sewaktu mendarat (PASI, 1996 : 142).

Semua lompatan harus diukur dari tempat bekas pendaratan terdekat dengan garis batas tumpuan atau perpanjangan. Cara mengukur harus tegak lurus dengan garis batas tumpuan atau perpanjangannya (PASI, 1996 : 142). Selain tes awal kegiatan eksperimen ini meliputi perlakuan (*Treatment*) berupa latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap. Kemudian tes akhir berupa Lompat Jauh Gaya Jongkok

### 3.6 Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis dengan alasan data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang berupa angka-angka. Adapun analisis data tersebut menggunakan rumus t-tes sebagai berikut :

$$t = \frac{[MD]}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

MD = Mean dari kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2

$\sum d^2$  = Jumlah kuadrat dari deviasi perbedaan

N = Jumlah dari subyek

Untuk dapat memasukkan data ke dalam rumus t-tes tersebut harus diketahui terlebih dahulu mean perbedaan (MD), yang dicari dengan rumus :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan :

$\sum D$  = Jumlah dari perbedaan tiap-tiap pasangan

Untuk memasukkan ke dalam rumus, diperlukan tabel persiapan statistic.

Dalam perhitungan statistic pola MS dengan rumus t-tes, dengan taraf signifikansi 5% dan db 19, maka kemungkinan-kemungkinan hasil yang akan diperoleh dalam perhitungan ini adalah:

- 1) Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistic itu sama atau lebih besar dari nilai t dalam tabel berarti signifikansi, maka hipotesis nihil **ditolak**.
- 2) Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistic itu lebih kecil dari nilai t dalam tabel berarti tidak signifikan, maka hipotesis nihil **diterima**.

### 3.7 Langkah-langkah Penelitian

#### 3.7.1 Tahap Persiapan

- 1) Cara Mendapatkan Populasi

Untuk mendapatkan populasi, penulis minta izin kepada Kepala SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang. Kemudian penulis mengumpulkan dan memilih Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik. Kemudian konsultasi dengan pembimbing mengenai pelaksanaan tes awal, latihan dan tes akhir.

- 2) Tempat Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis mendapatkan izin dari Kepala SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang untuk dapat menggunakan lapangan lompat jauh sebagai tempat penelitian.

### 3) Waktu Penelitian

Latihan dilaksanakan pada sore hari mulai pukul 15.30 WIB sampai pukul 17.30 WIB.

### 4) Alat dan Perlengkapan

Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas alat perlengkapan tes dan alat perlengkapan latihan.

#### a) Alat dan perlengkapan tes.

- (1) Daftar nama siswa dan blangko tes awal lompat jauh
- (2) Sebuah rool meter.
- (3) Delapan bendera tancap
- (4) Satu buah cangkul
- (5) Satu batang kayu untuk meratakan pasir
- (6) Alat tulis
- (7) Peluit
- (8) Lapangan lompat jauh.

#### b) Alat dan perlengkapan latihan terdiri dari:

- (1) Daftar nama siswa dari dua kelompok penelitian.
- (2) Program latihan
- (3) Satu bangku dan satu bangku bertingkat
- (4) Dua buah stop watch

(5) Lapangan olahraga

(6) Alat tulis menulis

(7) Peluit

### 3.7.2 Tahap Pelaksanaan

#### 1) Tes Awal

Tes awal dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 15 April 2009 pukul 08.00 WIB bertempat di SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang. Tujuan dari tes awal adalah untuk mendapatkan data awal. Tes awal dalam penelitian ini adalah Lompat Jauh Gaya Jongkok. Tes awal Lompat Jauh Gaya Jongkok digunakan untuk mengukur hasil prestasi awal lompat jauh sebelum diberi latihan. Pada tes ini semua peserta yang berjumlah 40 siswa diberi kesempatan melompat sebanyak tiga kali lompatan dan dari ketiga lompatan tersebut diambil hasil lompatan yang terjauh (hasil lompatan terlampir).

Berdasarkan hasil lompatan yang terbaik penulis membuat rangking dari yang terbaik sampai yang terendah, sebagai dasar pembagian kelompok. Pengelompokan tersebut dilakukan dengan cara *match subject*, yaitu memisahkan pasangan-pasangan subyek ke kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Yang selanjutnya dari kedua kelompok tersebut akan mendapat perlakuan yang berbeda dengan program latihan.

#### 2) Pelaksanaan Latihan

Setelah subyek dipisahkan menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Selanjutnya kelompok eksperimen 1 melakukan latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan kelompok eksperimen 2 melakukan latihan Naik Turun

Bangku Dua Trap. Pada prinsipnya kedua latihan tersebut untuk meningkatkan daya otot tungkai agar memperoleh hasil yang bermanfaat pada lompat jauh dan teknik lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok. Program latihan sebanyak 18 kali pertemuan terdiri dari 1 kali pertemuan untuk tes awal, 16 kali pertemuan untuk latihan dan 1 kali pertemuan untuk tes akhir. Atau dalam waktu tujuh minggu dengan frekuensi latihan sebanyak tiga kali per minggu. Hal ini didasarkan pada pendapat Fox yang dikutip oleh Sajoto (1995: 70), bahwa “Apakah mau memakai frekuensi 3 atau 5 kali per minggu, tetapi yang penting lama latihan adalah 4 sampai 8 minggu”. Secara rinci dapat dilihat pada lampiran 13.

a) Pemanasan

Pemanasan adalah penting guna menghindari cedera otot, urat atau sendi. Memang harus diakui bahwa meskipun kita sudah berhati-hati, kemungkinan akan timbul cedera masih ada dalam latihan (Harsono, 1988: 31). Pemanasan mempunyai dua bagian penting, 1) Menarik dan memanaskan otot-otot punggung, tangan dan kaki. 2) Menyiapkan denyut jantung, sehingga tubuh dapat bergerak berangsur-angsur untuk mendapat denyut jantung yang lebih cepat. Pemanasan dalam penelitian ini meliputi penguluran kaki dan pemanasan sendi-sendi kaki.

b) Latihan Inti

Latihan ini dipimpin oleh seorang guru yang mempunyai tugas memberikan penjelasan teknik, contoh, koreksi dan evaluasi. Dalam pelaksanaan latihan selain diawasi oleh peneliti juga dibantu oleh satu tenaga pembantu yang mengawasi jalannya latihan agar kesungguhan latihan, program latihan dan pemberian teknik gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok dapat dilaksanakan sesuai dengan program

yang sudah direncanakan. Dalam melakukan latihan, antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 dilakukan dalam waktu yang bersamaan dan masing-masing kelompok dalam pelaksanaannya sekaligus dilakukan oleh dua orang siswa. Waktu latihan adalah 120 menit untuk setiap kali pertemuan. Dengan alokasi waktu sebagai berikut: persiapan dan pemanasan 10 menit, latihan inti 100 menit yang dibagi dalam dua tahap, tahap pertama latihan Naik Turun Bangku Satu Trap atau Naik Turun Bangku Dua Trap selama 85 menit dan tahap kedua latihan teknik lompat jauh menggunakan gaya jongkok selama 15 menit, dan terakhir pertandingan selama 10 menit.

#### (1) Naik Turun Bangku Satu Trap

Program latihan dalam kelompok latihan ini terdiri dari 16 pertemuan, setiap minggu dilaksanakan 3 kali latihan. Lama latihan tiap pertemuan kurang lebih 120 menit. Sedangkan waktu latihan dibagi dalam tiga tahap. Penentuan seminggu 3 kali latihan didasarkan pada pendapat E.L. Fox yang dikutip Sajoto (1988: 48) menyatakan, para pelatih dewasa ini pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih. Sedangkan pendapat dari Cooper yang dikutip oleh Sudarno SP. (1992: 68) menyatakan, bahwa kurang bijaksana berlatih setiap hari, sebab bila latihan dilakukan setiap hari pasti akan timbul kelelahan yang menumpuk yang cenderung akan menimbulkan cedera pada otot, sendi atau tulang. Untuk memenuhi prinsip latihan, maka latihan yang diadakan semakin lama semakin meningkat. Menurut Sajoto (1992 : 104) dalam desentrasinya bahwa cara yang



paling baik untuk menetapkan berat beban awal adalah dengan tiga patokan (*Trial and Error*), berdasarkan kemampuan masing-masing. Dalam hal ini peningkatan dititikberatkan pada waktu latihan Naik Turun Bangku Satu Trap. Peningkatan beban latihan dilakukan sekali. Pada latihan tahap pertama, yaitu pada pertemuan I sampai dengan pertemuan ke 9, Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dilakukan sebanyak 150 kali ulangan dalam 3 set. Jadi tiap 1 set dilakukan 50 kali ulangan Naik Turun Bangku Satu Trap, dengan istirahat selama 2 menit tiap set. Waktu melakukan gerakan, yaitu tiap 1 kali naik turun bangku adalah 1 detik. Jadi dalam satu set waktunya 50 menit.

Latihan tahap kedua meningkat yaitu pada pertemuan 10 sampai 17 menjadi 200 kali ulangan Naik Turun Bangku Satu Trap dalam 4 set. Jadi tiap 1 set dilakukan 50 kali ulangan Naik Turun Bangku Satu Trap 1 detik. Jadi dalam satu set waktunya 50 detik. Intensitas latihan 40% sampai 60% dari kemampuan maximal. Dosis latihan tersebut di atas mengacu pada pendapat dari Suharto (1991 : 29) tentang dosis latihan yang tepat untuk latihan daya (*explosive power*) sebagai berikut :

- (a). Volume beban latihan dalam satu unit latihan 4 – 6 set.
- (b). Intensitas 40% - 60% dari kemampuan maximal.
- (c). Recovery antara satu set dengan yang lain 2 – 3 menit.
- (d). Tiap angkatan merupakan satu gerak yang selaras dan utuh dengan gerakan tepat.

**TABEL 3**  
**PROGRAM LATIHAN NAIK TURUN BANGKU SATU TRAP**

No.	Program Latihan	Jumlah
	Latihan Ke 1 - 9	
1	Intensitas latihan	Sub Maximal
2	Repetisi	50 x ulangan
3	Set	3 x
4	Waktu latihan tiap set	50 detik
5	Istirahat antar set	2 menit
6	Frekuensi tiap minggu	3 x
7	Lama latihan	4 minggu
	Latihan Ke 10 - 17	
1	Intensitas latihan	Sub Maximal
2	Repetisi	50 x ulangan
3	Set	3 x
4	Waktu latihan tiap set	50 detik
5	Istirahat antar set	2 menit
6	Frekuensi tiap minggu	3 x
7	Lama latihan	4 minggu

(2) Naik Turun Bangku Dua Trap

Sama dengan kelompok latihan yang dilaksanakan terdiri dari 6 kali pertemuan, setiap minggu dilaksanakan 3 kali latihan. Lama latihan tiap pertemuan kurang lebih 120 menit. Sedangkan waktu latihan dibagi dalam dua tahap. Untuk memenuhi prinsip latihan, maka latihan yang diadakan semakin meningkat. Dalam hal ini peningkatan dititikberatkan pada peningkatan prestasi atau ulangan Naik Turun Bangku Dua Trap. Peningkatan beban latihan dilakukan 2 kali. Pada latihan tahap pertama, yaitu pada pertemuan 1 sampai pertemuan ke 9, latihan naik turun bangku dilakukan sebanyak 75 kali ulangan dalam 3 set. Jadi tiap satu set dilakukan 25 kali ulangan Naik Turun Bangku Dua Trap, dengan

istirahat dua menit tiap set. Sedangkan tiap 1 kali naik Turun Bangku Dua Trap waktunya 2 detik. Jadi dalam tiap set waktunya 50 detik.

Latihan tahap kedua meningkat yaitu pada pertemuan ke 10 sampai 17 menjadi 100 kali ulangan Naik Turun Bangku Dua Trap yang dilakukan dalam 4 set. Jadi tiap set melakukan 25 kali ulangan Naik Turun Bangku Dua Trap, dengan istirahat selama 2 menit tiap set. Waktu melakukan gerakan, yaitu tiap 1 kali Naik Turun Bangku Dua Trap adalah 2 detik. Jadi dalam satu set waktunya 50 detik. Intensitas latihan 40% sampai 60% dari kemampuan maximal.

**TABEL 4**  
**PROGRAM LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DUA TRAP**

No.	Program Latihan	Jumlah
1	Latihan Ke 1 - 9	
2	Intensitas latihan	Sub Maximal
3	Repetisi	25 x ulangan
4	Set	3 x
5	Waktu latihan tiap set	50 detik
6	Istirahat antar set	2 menit
7	Frekuensi tiap minggu	3 x
7	Lama latihan	4 minggu
1	Latihan Ke 10 - 17	
2	Intensitas latihan	Sub Maximal
3	Repetisi	25 x ulangan
4	Set	4 x
5	Waktu latihan tiap set	50 detik
6	Istirahat antar set	2 menit
7	Frekuensi tiap minggu	3 x
7	Lama latihan	4 minggu

### (3) Pendinginan

Pendinginan ditujukan untuk memulihkan kembali kondisi tubuh dalam keadaan normal, sehingga tegangan otot berangsur-angsur berkurang. Tujuan

Pendinginan adalah mengurangi kemungkinan cedera, sakit-sakit pada persendian maupun kaku otot akibat masih banyaknya asam laktat pada otot. Pendinginan adalah fase ketiga dari latihan yang memerlukan waktu sedikitnya 5 menit.

### 3) Tes Akhir

Setelah siswa menjalani latihan selama 16 kali pertemuan, pada hari Jum'at tanggal 19 Juni 2009 melaksanakan Tes Akhir yang bertempat di SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang. Tes Akhir adalah Lompat Jauh Gaya Jongkok. Tujuan Tes Akhir adalah untuk mengetahui hasil lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok yang dicapai siswa setelah melakukan latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap.

## **3.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian**

Banyak sekali kendala-kendala atau faktor-faktor yang mempengaruhi hasil latihan. Tidak ketinggalan dalam penelitian ini banyak sekali kendala-kendala atau faktor-faktor yang mempengaruhi hasil latihan, diantaranya :

### **3.8.1 Faktor Kesungguhan Hati Dalam Melaksanakan Latihan**

Kesungguhan dalam melakukan latihan adalah sangat besar pengaruhnya di dalam penelitian yang akan berakibat mempengaruhi hasil. Dalam hal ini penulis telah berusaha untuk memberikan pengertian dengan tujuan agar sampel menjalankan latihan dengan kesadaran penuh.

Penulis juga memberikan pengarahan akan manfaat dari latihan bagi sampel, dengan harapan agar penelitian dapat berhasil dengan baik. Di mana

penulis berusaha menangani secara langsung setiap latihan, di samping dibantu oleh Guru SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pematang.

Salah satu masalah penting dalam tiap-tiap eksperimen adalah pengaruh-pengaruh di luar variabel eksperimen. Seharusnya semua pengaruh variabel non eksperimental itu dikontrol setertib-tertibnya, sehingga hasil-hasil perbedaan yang diobservasi semata-mata hanya disebabkan karena perbedaan metode (Sitrisno Hadi, 1995 : 491).

### **3.8.2 Faktor Bentuk dan Cara Latihan yang Dilakukan**

Faktor bentuk dan cara latihan yang dilakukan pada penelitian ini adalah sangat penting dan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil penelitian. Dalam memberikan latihan, penulis memberikan berbagai macam variasi latihan yang ada hubungannya dan akan menuju ke arah latihan daya otot tungkai. Pemberian variasi latihan itu diharapkan tidak menyimpang dari yang diharapkan, sehingga dapat tercapai apa yang menjadi tujuan dalam penelitian ini. Agar sampel melaksanakan dengan benar, penulis berusaha semaksimal mungkin memberikan pengarahan-pengarahan dan demonstrasi pada saat latihan, pemakaian alat dan cara-cara dalam latihan.

### **3.8.3 Faktor Ketelitian Petugas**

Faktor kemampuan petugas untuk melaksanakan penelitian maupun pelaksanaan penelitian dapat mempengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu petugas penelitian diambil dari Guru Penjaskes, dan para Sarjana yang pernah mengerjakan skripsi dan telah mendapatkan mata kuliah Tes dan Pengukuran.

#### 3.8.4 Faktor Alat

Dalam hal ini faktor alat yang sangat mempengaruhi sekali kondisi siswa, disebabkan bangku yang digunakan oleh kelompok eksperimen 2 yaitu bangku bertingkat lebih tinggi keadaannya dibanding dengan bangku yang dipakai oleh kelompok eksperimen 1. Karena lebih tinggi, siswa merasa agak takut dan ragu-ragu untuk melaksanakan gerakan Naik Turun Bangku Dua Trap.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Cara yang ditempuh untuk menguji t-hitung terhadap t-tabel adalah sebagai berikut : mengubah hipotesis kerja ( $H_a$ ) menjadi hipotesis nihil ( $H_0$ ). Hipotesis kerja yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ada perbedaan yang signifikan antara latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dengan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009.

Menguji hipotesis nihil ( $H_0$ ) dengan taraf signifikan 5 % dalam tabel nilai. Dengan cara menyiapkan tabel nilai t. melihat db yang dimaksud, lalu diluruskan ke kanan. Dari atas ditarik garis lurus ke bawah, maka pertemuan antar garis tersebut terdapat nilai/angka yang dimaksud.

Apabila nilai t hasil perhitungan menunjukkan hasil yang lebih kecil atau sama dengan t-tabel, berarti hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima. Apabila nilai t hasil perhitungan menunjukkan hasil sama atau lebih besar dari t tabel, berarti hipotesis ditolak.

Dari perhitungan statistik untuk menguji perbedaan mean antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 berdasarkan tes akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok diperoleh nilai t-hitung 8,374, Dan pada nilai t-tabel dengan taraf

signifikansi 5% diperoleh nilai sebesar 2,093. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel atau  $8,374 > 2,093$

Berdasarkan hal tersebut di atas, hipotesis nihil yang menyatakan bahwa tak ada pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun bangku dengan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009 ditolak. Sehingga hipotesis kerja yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dengan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009 diterima.

Untuk menentukan latihan mana yang lebih baik antara kelompok eksperimen 1 dengan kelompok eksperimen 2 dalam meningkatkan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok ditempuh dengan jalan analisis perbedaan selisih mean data test akhir masing-masing kelompok.

**TABEL 5**  
**PEROLEHAN MASING-MASING KELOMPOK**

Kelompok	Mean Test Akhir	Selisih Perbedaan
Eksperimen 1	3,22	0,16
Eksperimen 2	3,38	

Ternyata mean yang diperoleh kelompok eksperimen 2 lebih besar dibanding dengan mean kelompok eksperimen 1, yaitu mean kelompok eksperimen 2 sebesar 3,38 dan mean kelompok eksperimen 1 sebesar 3,22. atau



latihan Naik Turun Bangku Dua Trap lebih baik dibanding latihan Naik Turun Bangku Satu Trap.

Sehingga hipotesis nihil yang menyatakan bahwa latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap sama baiknya dalam meningkatkan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 – 2009, ditolak. Dan hipotesis kerja yang menyatakan bahwa latihan Naik Turun Bangku Dua Trap lebih baik dibanding Naik Turun Bangku Satu Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 – 2009, diterima.

#### **4.2 Pembahasan**

Dari hasil perhitungan statistik ternyata ada pengaruh yang signifikan antara latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap dalam meningkatkan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 – 2009. Hal ini disebabkan latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap keduanya sama-sama melatih daya otot tungkai. Karena daya terdiri dari dua komponen yaitu komponen kekuatan dan komponen kecepatan. Dalam melakukan gerakan naik turun bangku komponen kekuatan terdapat pada saat mengangkat beban tubuh melawan gravitasi bumi. Sedangkan komponen kecepatan terdapat

pada saat melaksanakan gerakan Naik Turun Bangku Satu Trap waktunya dibatasi yaitu satu kali naik turun bangku waktunya 1 detik dan sekali Naik Turun Bangku Dua Trap waktunya 2 detik. Rumus ini sesuai dengan pendapat Harsono (1993 : 26), kekuatan adalah energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resistance*). Akan tetapi kekuatan tidak lepas dari faktor waktu dan kecepatan (*velocity*). Di dalam *power* kecuali ada kekuatan terdapat pula kecepatan, dimana *power* itu sendiri,  $power = strength \times speed$

Dari dua latihan tersebut ternyata latihan Naik Turun Bangku Dua Trap lebih baik dibanding Naik Turun Bangku Satu Trap dalam meningkatkan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 – 2009. Hal ini disebabkan karena, dalam melakukan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap selain dayanya yang semakin menanjak secara langsung memerlukan daya yang lebih besar pula sesuai dengan usaha yang berhubungan dengan energi potensial gravitasi sebanding dengan usaha energi potensial yang dibutuhkan pada latihan naik turun bangku.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan pembahasan sebagai berikut :

- 5.1.1 Ada perbedaan antara latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap dalam meningkatkan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 – 2009.
- 5.1.2 Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap lebih baik dibanding latihan naik Turun Bangku Satu Trap dalam meningkatkan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 – 2009.

#### **5.2 Saran**

Disarankan kepada para pelatih, pembina olahraga dan guru pendidikan Jasmani dan Kesehatan, bahwa dalam melatih kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dapat ditambah dengan jalan meningkatkan kemampuan daya otot tungkai melalui Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap. Juga dapat diberikan latihan Naik Turun Bangku Satu Trap sebagai variasi dalam latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin. 1992. *Atletik*. Jakarta Dirjen Dikti : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Ballesteros. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Diterjemahkan untuk PASI. Bandung : Erika Parahyangan.
- Derek Boosey. 1980. *The Jumps Conditioning And Technical Training*, Victoria Australia. Beatrice Publishing PTY. LTD.
- Gunter Benhard. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Lompat Galah*. Semarang : Dahara Prize.
- Jerver Jess. 1982. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pioner.
- Mendikbud RI. 1976. *Petunjuk Mengajar Olahraga Pendidikan*. Ditjen Pendidikan. Luar Sekolah dan Olahraga : Proyek Pembinaan Organisasi dan Aktivitas Olahraga Massal.
- Nasution dan Thomas. 1980. *Buku Penuntun Membuat Deserasi, Thesis, Skripsi, Report, Paper*. Bandung : CV : Jammars.
- Purwodarminto, WJS. 1991. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Rex Hazeldine. 1988. *Fitness For Sports*. USA : Majalah Arena.
- Sudarno, SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. WJS. Depdikbud.
- Suharno, HP. 1993. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : KONI Pusat.
- Suharsimi Arikunto. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi revisi II.)* Jakarta : Rineke Cipta.
- Sulaiman, 2002. *Perbedaan Hasil Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas II (Dua) Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SLTP Islam Al-Khoiriyah Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2001 / 2002*
- Sitrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research (Jilid IV Cetakan Ke VIII)*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik Yogyakarta* : FOPKP IKIP.

Yohanes Surya. Fisika SMU Kelas 1. Klaten : PT. Intan Pariwara.

Yosef Nossek. 1982. Teori Umum Latihan. Lagod : Institut Nasional Olagraga  
Lagos Pan Afrikan Press LTD.

\_\_\_\_\_. 1981. Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan 1. Jakarta : Bagian  
Proyek Pengadaan Buku Kejuruan Non Teknik.

\_\_\_\_\_. 1992. Efek Program Metode Latihan Pliometrik dan Isotonik  
Terhadap Kemampuan Daya Explosif Otot Tungkai dan Pinggul.  
Semarang : Disertasi Fakultas Pasca Sarjana IKIP Semarang.

\_\_\_\_\_. 1993. Prinsip-prinsip Pelatihan. Jakarta : KONI Pusat.



# LAMPIRAN – LAMPIRAN



## JADUAL LATIHAN

### NAIK TURUN BANGKU SATU TRAP DAN DUA TRAP SISWA KELAS V PUTRA SDN 01 DAN 02 KLAREYAN

NO	PERTEMUAN	HARI	TANGGAL	WAKTU	TEMPAT	KETERANGAN
1	Awal	Jum'at	15-05-2009	08.30 - selesai	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Pre Test dan Penjelasan
2	1	Minggu	17-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
3	2	Selasa	19-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
4	3	Kamis	21-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
5	4	Sabtu	23-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
6	5	Senin	25-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
7	6	Rabu	27-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
8	7	Jum'at	29-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
9	8	Minggu	31-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
10	9	Selasa	02-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
11	10	Kamis	04-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
12	11	Sabtu	06-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
13	12	Senin	08-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
14	13	Rabu	10-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
15	14	Jum'at	12-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
16	15	Minggu	14-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
17	16	Selasa	16-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
18	Akhir	Jum'at	19-06-2009	08.00 - selesai	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Post Test

Lampiran : 9

**DAFTAR NAMA SAMPEL PENELITIAN**

<b>No Urut</b>	<b>NAMA</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	Andri Pratama	5.1
2	Alpin	5.1
3	Agum Pratama	5.1
4	Agusta	5.1
5	Ahmad Subekhi	5.1
6	Riki Anggil	5.1
7	Hafis	5.1
8	Joko Kuswantoro	5.1
9	M. Kundoyo	5.1
10	M. Royanul Mustofa	5.1
11	Slamet R.	5.1
12	Wisnu B.	5.1
13	Mustalat Puad	5.1
14	Sugiarto	5.1
15	Tresno Eko P.	5.2
16	Sabar Iman	5.2
17	Agung Prakoso	5.2
18	Candra Saeri	5.2
19	M. Fikri	5.2
20	Nur Kholis	5.2
21	Ruslani	5.2
22	Eko Wahyudi	5.2
23	Cayo	5.2
24	Ragil Anggoro	5.2
25	M. Mursalim	5.2
26	Saiful Kiron	5.2
27	Abdul Jamal	5.2
28	Alip Purnomo Hadi	5.2
29	M. Romadhon	5.2
30	M. Zuhuf Fahrudin	5.2
31	Lutfi	5.2
32	Wawan	5.2
33	Hadi Sutimbang	5.2
34	Cipto Wibowo	5.2
35	Sopan	5.2
36	Aji Prayoga	5.2
37	Slamet	5.2
38	Tubagus	5.2
39	Isrorudin	5.2
40	Heru Santoso	5.2



Lampiran : 10

**HASIL LENGKAP TEST AWAL LOMPAT JAUH**

No Urut	NAMA	Nomor Test	Hasil Lompatan Ke			Hasil Terbaik
			1	2	3	
1	Andri Pratama	01	3,05	3,57	3,85	3,85
2	Alpin	02	2,75	2,55	2,40	2,75
3	Agum Pratama	03	2,80	2,80	2,60	2,80
4	Agusta	04	2,88		3,20	3,20
5	Ahmad Subekhi	05	2,70	2,75	2,65	2,75
6	Riki Anggil	06	2,04	2,20	2,20	2,20
7	Hafis	07	2,80	2,75	2,80	2,80
8	Joko Kuswanto	08	3,00	2,01		3,00
9	M. Kundoyo	09	3,00	3,10	3,05	3,10
10	M. Royanul Mustofa	10	2,65	2,45	2,70	2,70
11	Slamet R.	11	3,04	3,35	3,15	3,35
12	Wisnu B.	12	3,60	3,40	3,40	3,60
13	Mustalat Puad	13	2,70	2,70	2,85	2,85
14	Sugiarto	14	3,05	3,20	3,40	3,40
15	Tresno Eko P.	15	3,89	4,00	3,90	4,00
16	Sabar Iman	16	3,70	3,45	3,55	3,70
17	Agung Prakoso	17	3,50	3,35	3,30	3,50
18	Candra Saeri	18	2,90	2,80	2,75	2,90
19	M. Fikri	19	2,95	2,92	2,75	2,95
20	Nur Kholis	20	3,05	3,00	2,50	3,05
21	Ruslani	21	3,22	3,25		3,25
22	Eko Wahyudi	22	3,44	3,15	3,50	3,50
23	Cayo	23	3,30	3,40	3,50	3,50
24	Ragil Anggoro	24	3,15	3,00	2,90	3,15
25	M. Mursalim	25	3,35	3,35	3,25	3,35
26	Saiful Kirom	26	2,80	2,70	2,80	2,80
27	Abdul Jamal	27	3,15	3,40	3,25	3,40
28	Alip Purnomo Hadi	28		2,90	3,00	3,00
29	M. Romadhon	29	2,85	2,90	2,90	2,90
30	M. Zuhrof Fahrudin	30	3,10	3,10	3,10	3,10
31	Lutfi	31	3,35	3,40	3,40	3,40
32	Wawan	32	3,43	3,25	3,50	3,50
33	Hadi Sutimbang	33	3,80	3,75	3,80	3,80
34	Cipto Wibowo	34	2,90	2,90	3,00	3,00
35	Sopan	35	3,30	3,40	3,50	3,50
36	Aji Prayoga	36	2,90	2,95	3,00	3,00
37	Slamet	37	3,15	3,10	3,15	3,15
38	Tubagus	38	3,00		3,10	3,10
39	Isrorudin	39	3,00	3,00	3,15	3,15
40	Heru Santoso	40	3,15	3,15	3,10	3,15

Lampiran : 11

**TES AWAL LOMPAT JAUH URUT DARI YANG TERTINGGI**

No Urut	NAMA	Nomor Test	Nilai
1	Tresno Eko P.	15	4,00
2	Andri Pratama	01	3,85
3	Hadi Sutimbang	33	3,80
4	Sabar Iman	16	3,70
5	Wisnu B.	12	3,60
6	Cayo	23	3,50
7	Agung Prakoso	17	3,50
8	Sopan	35	3,50
9	Wawan	32	3,50
10	Eko Wahyudi	22	3,50
11	Abdul Jamal	27	3,40
12	Sugiarto	14	3,40
13	Lutfi	31	3,40
14	Slamet R.	11	3,35
15	M. Mursalim	25	3,35
16	Ruslani	21	3,25
17	Agusta	04	3,20
18	Ragil Anggoro	24	3,15
19	Slamet	37	3,15
20	Heru Santoso	40	3,15
21	Isrorudin	39	3,15
22	Tubagus	38	3,10
23	M. Kundoyo	09	3,10
24	M. Zuhurf Fahrudin	30	3,10
25	Nur Kholis	20	3,05
26	Joko Kuswantoro	08	3,00
27	Cipto Wibowo	34	3,00
28	Aji Prayoga	36	3,00
29	Alip Purnomo Hadi	28	3,00
30	M. Fikri	19	2,95
31	Candra Saeri	18	2,90
32	M. Romadhon	29	2,90
33	Mustalat Puad	13	2,85
34	Agum Pratama	03	2,80
35	Hafis	07	2,80
36	Saiful Kirom	26	2,80
37	Alpin	02	2,75
38	Ahmad Subekhi	05	2,75
39	M. Royanul Mustofa	10	2,70
40	Riki Anggil	06	2,20

Lampiran : 13

**PEMBAGIAN KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DAN KELOMPOK EKSPERIMEN 2  
BERDASARKAN TES AWAL YANG TELAH DIMATCKAN**

NO	KELOMPOK EKSPERIMEN 1			NO	KELOMPOK EKSPERIMEN 2		
	NAMA	NO TEST	NILAI L. JAUH		NAMA	NO TEST	NILAI L. JAUH
1	Tresno Eko P.	15	4,00	1	Andri Pratama	01	3,85
2	Sabar Iman	16	3,70	2	Hadi Sutimbang	33	3,80
3	Wisnu B.	12	3,60	3	Cayo	23	3,50
4	Sopan	35	3,50	4	Agung Prakoso	17	3,50
5	Wawan	32	3,50	5	Eko Wahyudi	22	3,50
6	Sugiarto	14	3,40	6	Abdul Jamal	27	3,40
7	Lutfi	31	3,40	7	Slamet R.	11	3,35
8	Ruslani	21	3,25	8	M. Mursalim	25	3,35
9	Agusta	04	3,20	9	Ragil Anggoro	24	3,15
10	Heru Santoso	40	3,15	10	Slamet	37	3,15
11	Isrorudin	39	3,15	11	Tubagus	38	3,10
12	M. Zuhurf Fahrudin	30	3,10	12	M. Kundoyo	09	3,10
13	Nur Kholis	20	3,05	13	Joko Kuswantoro	08	3,00
14	Aji Prayoga	36	3,00	14	Cipto Wibowo	34	3,00
15	Alip Purnomo Hadi	28	3,00	15	M. Fikri	19	2,95
16	M. Romadhon	29	2,90	16	Candra Saeri	18	2,90
17	Mustalat Puad	13	2,85	17	Agum Pratama	03	2,80
18	Saiful Kirom	26	2,80	18	Hafis	07	2,80
19	Alpin	02	2,75	19	Ahmad Subekhi	05	2,75
20	Riki Anggil	06	2,20	20	M. Royanul Mustofa	10	2,70

Lampiran : 14

**HASIL LENGKAP TEST AKHIR LOMPAT JAUH**

No Urut	NAMA	Nomor Test	Hasil Lompatan Ke			Hasil Terbaik
			1	2	3	
1	Andri Pratama	01	3,87	3,80	3,85	3,87
2	Alpin	02	2,68	2,85	3,85	3,85
3	Agum Pratama	03	2,98	3,08	3,03	3,08
4	Agusta	04	2,92	3,04	3,22	3,22
5	Ahmad Subekhi	05	3,00		2,60	3,00
6	Riki Anggil	06	2,00	2,01	2,25	2,25
7	Hafis	07	2,98	2,73	2,80	2,98
8	Joko Kuswantoro	08		3,22	3,30	3,30
9	M. Kundoyo	09	3,60	3,42	3,43	3,60
10	M. Royanul Mustofa	10	2,90	2,85	2,85	2,90
11	Slamet R.	11	3,05	3,40	3,10	3,40
12	Wisnu B.	12	3,65	3,34	3,43	3,65
13	Mustalat Puad	13	2,80	2,85	2,80	2,85
14	Sugiarto	14	3,21	3,41	3,13	3,41
15	Tresno Eko P.	15	3,69	3,82	3,86	3,86
16	Sabar Iman	16	3,70	3,48	3,43	3,70
17	Agung Prakoso	17	3,50	3,26	3,80	3,80
18	Candra Saeri	18	2,89	2,78	3,00	3,00
19	M. Fikri	19	3,20	3,14		3,20
20	Nur Kholis	20	3,10	2,77	3,08	3,10
21	Ruslani	21	3,30	3,40	3,40	3,40
22	Eko Wahyudi	22	3,56	3,60		3,60
23	Cayo	23	3,55	3,29	3,27	3,55
24	Ragil Anggoro	24	3,20	3,31	3,37	3,37
25	M. Mursalim	25	3,54	3,43	3,55	3,55
26	Saful Kirom	26	2,89	2,90	2,90	2,90
27	Abdul Jamal	27	3,55	3,32	3,39	3,55
28	Alip Purnomo Hadi	28		3,06	3,07	3,07
29	M. Romadhon	29	3,00	2,70	3,00	3,00
30	M. Zuhurf Fahrudin	30	2,85	2,90	3,15	3,15
31	Lutfi	31	3,42	3,10	3,30	3,42
32	Wawan	32	3,41	3,55	3,50	3,55
33	Hadi Sutimbang	33	4,05	3,90	4,00	4,05
34	Cipto Wibowo	34	3,20	3,23	2,85	3,23
35	Sopan	35	3,50	3,53	3,40	3,53
36	Aji Prayoga	36	2,20	2,90	3,05	3,05
37	Slamet	37	3,25	3,00	3,03	3,25
38	Tubagus	38	2,90	3,38	3,20	3,38
39	Isrorudin	39	3,00		3,20	3,20
40	Heru Santoso	40	3,15	3,00	3,05	3,15

Lampiran : 15

**HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR LOMPAJ JAUH  
KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DAN KELOMPOK  
EKSPERIMEN 2**

N O	KELOMPOK EKSPERIMEN 1			N O	KELOMPOK EKSPERIMEN 2		
	NAMA	TEST AWA L	TEST AKHI R		NAMA	TEST AWA L	TEST AKHI R
1	Tresno Eko P.	4,00	3,86	1	Andri Pratama	3,85	3,87
2	Sabar Iman	3,70	3,70	2	Hadi Sutimbang	3,80	4,05
3	Wisnu B.	3,60	3,65	3	Cayo	3,50	3,55
4	Sopan	3,50	3,53	4	Agung Prakoso	3,50	3,80
5	Wawan	3,50	3,55	5	Eko Wahyudi	3,50	3,60
6	Sugiarto	3,40	3,41	6	Abdul Jamal	3,40	3,55
7	Lutfi	3,40	3,42	7	Slamet R.	3,35	3,40
8	Ruslani	3,25	3,40	8	M. Mursalim	3,35	3,55
9	Agusta	3,20	3,22	9	Ragil Anggoro	3,15	3,37
10	Heru Santoso	3,15	3,15	10	Slamet	3,15	3,25
11	Isrorudin	3,15	3,20	11	Tubagus	3,10	3,38
12	M. Zuhurf Fahrudin	3,10	3,15	12	M. Kundoyo	3,10	3,60
13	Nur Kholis	3,05	3,10	13	Joko Kuswantoro	3,00	3,30
14	Aji Prayoga	3,00	3,05	14	Cipto Wibowo	3,00	3,23
15	Alip Purnomo Hadi	3,00	3,07	15	M. Fikri	2,95	3,20
16	M. Romadhon	2,90	3,00	16	Candra Saeri	2,90	3,00
17	Mustalat Puad	2,85	2,85	17	Agum Pratama	2,80	3,03
18	Saiful Kirom	2,80	2,90	18	Hafis	2,80	2,98
19	Alpin	2,75	2,85	19	Ahmad Subekhi	2,75	3,00
20	Riki Anggil	2,20	2,25	20	M. Royanul Mustofa	2,70	2,90
<b>JUMLAH</b>		63,5	64,31	<b>JUMLAH</b>		63,65	67,61
<b>RATA-RATA</b>		3,18	3,22	<b>RATA-RATA</b>		3,18	3,38

Lampiran : 16

**PERHITUNGAN STATISTIK DENGAN t-TEST**

NO TES	PASANGAN SUBJEK	$X_{E1}$	$X_{E2}$	D	d	$d^2$
				$(X_{E1} - X_{E2})$	$(D - MD)$	
1	15 - 01	3,86	3,87	-0,010	-0,175	0,031
2	16 - 33	3,70	4,05	-0,350	-0,515	0,265
3	12 - 23	3,65	3,55	0,100	-0,065	0,004
4	35 - 17	3,53	3,80	-0,270	-0,435	0,189
5	32 - 22	3,55	3,60	-0,050	-0,215	0,046
6	14 - 27	3,41	3,55	-0,140	-0,305	0,093
7	31 - 11	3,42	3,40	0,020	-0,145	0,021
8	21 - 25	3,40	3,55	-0,150	-0,315	0,099
9	04 - 24	3,22	3,37	-0,150	-0,315	0,099
10	40 - 37	3,15	3,25	-0,100	-0,265	0,070
11	39 - 38	3,20	3,38	-0,180	-0,345	0,119
12	30 - 09	3,15	3,60	-0,450	-0,615	0,378
13	20 - 08	3,10	3,30	-0,200	-0,365	0,133
14	36 - 34	3,05	3,23	-0,180	-0,345	0,119
15	28 - 19	3,07	3,20	-0,130	-0,295	0,087
16	29 - 18	3,00	3,00	0,000	-0,165	0,027
17	13 - 03	2,85	3,03	-0,180	-0,345	0,119
18	26 - 07	2,90	2,98	-0,080	-0,245	0,060
19	02 - 05	2,85	3,00	-0,150	-0,315	0,099
20	06 - 10	2,25	2,90	-0,650	-0,815	0,664
		$\sum X_{E1}$	$\sum X_{E2}$	$\sum D$	$\sum d$	$\sum d^2$
	N = 20	64,31	67,61	-3,300	-6,600	2,725
	Rata-rata =	3,216	3,381	-0,165	-0,330	0,136
MD = 0,165						

Lampiran : 17

### PERHITUNGAN DENGAN RUMUS t-TEST

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{0,165}{\sqrt{\frac{0,135}{20 \times 19}}}$$

$$t = \frac{0,165}{\sqrt{\frac{0,135}{380}}}$$

$$t = \frac{0,165}{\sqrt{0,0003553}}$$

$$t = \frac{0,165}{0,018849403}$$

$$t = 8,734$$



### JADUAL LATIHAN

#### NAIK TURUN BANGKU SATU TRAP DAN DUA TRAP SISWA KELAS V PUTRA SDN 01 DAN 02 KLAREYAN

NO	PERTEMUAN	HARI	TANGGAL	WAKTU	TEMPAT	KETERANGAN
1	Awal	Jum'at	15-05-2009	08.30 - selesai	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Pre Test dan Penjelasan
2	1	Minggu	17-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
3	2	Selasa	19-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
4	3	Kamis	21-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
5	4	Sabtu	23-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
6	5	Senin	25-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
7	6	Rabu	27-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
8	7	Jum'at	29-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
9	8	Minggu	31-05-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
10	9	Selasa	02-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
11	10	Kamis	04-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
12	11	Sabtu	06-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
13	12	Senin	08-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
14	13	Rabu	10-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
15	14	Jum'at	12-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
16	15	Minggu	14-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
17	16	Selasa	16-06-2009	15.30 - 17.30	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Latihan
18	Akhir	Jum'at	19-06-2009	08.00 - selesai	SDN 1 dan SDN 2 Klareyen	Post Test



Lampiran : 19

**Tabel : 15**  
**PROGRAM LATIHAN NAIK TURUN BANGKU SATU TRAP**  
**DAN NAIK TURUN BANGKU DUA TRAP**  
**KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DAN KELOMPOK EKSPERIMEN 2**

Pertemuan	LATIHAN KEL. EKPERIMEN 1 Naik Turun Bangku 1 Trap	LATIHAN KEL. EKPERIMEN 2 Naik Turun Bangku 2 Trap
Tes Awal	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol> <p>B. TES AWAL</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penjelasan</li> <li>2. Tes Awal</li> </ol> <p>Lompat Jauh Gaya Jongkok</p> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penenangan</li> </ol>	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol> <p>B. TES AWAL</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penjelasan</li> <li>2. Tes Awal</li> </ol> <p>Lompat Jauh Gaya Jongkok</p> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penenangan</li> </ol>
1-3 Minggu I	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Repetisi (sub max) 50 kali ulangan naik turun bangku</li> <li>b. Set 3 x (50 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>c. Waktu 1 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>50 \times 1 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>d. Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>2. Latihan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penenangan</li> </ol>	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Repetisi (sub max) 25 kali ulangan naik turun bangku 2 trap</li> <li>b. Set 3 x (25 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>c. Waktu 2 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>25 \times 2 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>d. Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>2. Latihan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penenangan</li> </ol>
4-6 Minggu II	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Repetisi (sub max) 50 kali ulangan naik turun bangku</li> <li>b. Set 3 x (50 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>c. Waktu 1 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>50 \times 1 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>d. Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>2. Latihan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p>	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Repetisi (sub max) 25 kali ulangan naik turun bangku 2 trap</li> <li>b. Set 3 x (25 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>c. Waktu 2 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>25 \times 2 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>d. Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>2. Latihan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol>

	1. Penenangan	C. PENUTUP 1. Penenangan
Pertemuan	LATIHAN KEL. EKPERIMEN 1 Naik Turun Bangku 1 Trap	LATIHAN KEL. EKPERIMEN 2 Naik Turun Bangku 2 Trap
7-9 Minggu III	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Repetisi (sub max) 50 kali ulangan naik turun bangku</li> <li>b. Set 4 x (50 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>c. Waktu 1 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>50 \times 1 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>d. Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>2. Latihan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penenangan</li> </ol>	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Repetisi (sub max) 25 kali ulangan naik turun bangku 2 trap</li> <li>b. Set 4 x (25 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>c. Waktu 2 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>25 \times 2 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>d. Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>2. Latihan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penenangan</li> </ol>
10-12 Minggu IV	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Repetisi (sub max) 50 kali ulangan naik turun bangku</li> <li>b. Set 3 x (50 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>c. Waktu 1 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>50 \times 1 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>d. Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>2. Latihan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penenangan</li> </ol>	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Repetisi (sub max) 25 kali ulangan naik turun bangku 2 trap</li> <li>b. Set 3 x (25 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>c. Waktu 2 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>25 \times 2 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>d. Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>2. Latihan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penenangan</li> </ol>

Pertemuan	LATIHAN KEL. EKPERIMEN 1 Naik Turun Bangku 1 Trap	LATIHAN KEL. EKPERIMEN 2 Naik Turun Bangku 2 Trap
13-15 Minggu II	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Persiapan</li> <li>Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>Repetisi (sub max) 50 kali ulangan naik turun bangku</li> <li>Set 3 x (50 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>Waktu 1 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>50 \times 1 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>Latihan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Penenangan</li> </ol>	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Persiapan</li> <li>Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>Repetisi (sub max) 25 kali ulangan naik turun bangku 2 trap</li> <li>Set 3 x (25 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>Waktu 2 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>25 \times 2 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>Latihan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Penenangan</li> </ol>
16-18 Minggu II	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Persiapan</li> <li>Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>Repetisi (sub max) 50 kali ulangan naik turun bangku</li> <li>Set 3 x (50 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>Waktu 1 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>50 \times 1 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>Latihan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Penenangan</li> </ol>	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Persiapan</li> <li>Pemanasan</li> </ol> <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Latihan (Beban Awal) <ol style="list-style-type: none"> <li>Repetisi (sub max) 25 kali ulangan naik turun bangku 2 trap</li> <li>Set 3 x (25 x naik turun bangku tiap set)</li> <li>Waktu 2 detik tiap 1 x naik turun bangku. Jadi <math>25 \times 2 = 50</math> detik. Jadi tiap set 50 x naik turun bangku 50 detik</li> <li>Istirahat tiap set 2 menit</li> </ol> </li> <li>Latihan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Penenangan</li> </ol>
	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Persiapan</li> <li>Pemanasan</li> </ol> <p>B. TES AWAL</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Penjelasan</li> <li>Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Penenangan</li> </ol>	<p>A. PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Persiapan</li> <li>Pemanasan</li> </ol> <p>B. TES AWAL</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Penjelasan</li> <li>Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok</li> </ol> <p>C. PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Penenangan</li> </ol>

Lampiran : 21



Gambar 8  
Lokasi Penelitian  
SDN 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang



Gambar 9  
Peneliti Sedang Memimpin Pemasanan  
Tes Awal Lompat Jauh



Gambar 10  
Peneliti Sedang Mengamati Tes Awal  
Lompat Jauh



Gambar 11  
Peneliti Memimpin Pemanasan Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap  
dan Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap



Gambar 12  
Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap



Gambar 13  
Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap



Gambar 14  
Peneliti Memimpin Pemanasan Tes Akhir Lompat Jauh



Gambar 15  
Peneliti Mengamati Tes Akhir Lompat Jauh

**DAFTAR NAMA PETUGAS PENELITIAN**

<b>NO</b>	<b>NAMA PETUGAS</b>	<b>TUGAS</b>	<b>STATUS</b>
1.	Sulaiman, S.Pd.	Guru Penjaskes	Guru SDN 01 dan 02 Klareyan
2.	Winarni	Pencatat Skor	Guru Olah Raga
3.	Suswanto	Pembantu Umum	Guru Olah Raga
4.	Saropi	Pembantu Umum	Guru Olah Raga
5.	Nanang	Pembantu Umum	Guru Olah Raga
6.	Yuli	Pembantu Umum	Guru Olah Raga
7.	Wahidun	Peneliti	Peneliti

