

SARI

Skripsi ini berjudul Perbedaan Latihan Loncat Naik Turun Bangku Dengan Latihan Loncat Melewati Kotak terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Sidakaton 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2008/2009.

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan antara latihan loncat naik turun bangku dan latihan loncat melewati kotak, dan mana yang lebih baik antara latihan loncat naik turun bangku dengan latihan loncat melewati kotak terhadap hasil kemampuan lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan metode latihan loncat naik turun bangku dengan latihan loncat melewati kotak serta untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara kedua latihan tersebut terhadap hasil kemampuan loncat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Sidakaton 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2008/2009.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, populasi yang digunakan adalah siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Sidakaton 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal 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 subjek, yang dalam pelaksanaan latihan-latihan kelompok eksperimen 1 melakukan latihan loncat naik turun bangku dan kelompok eksperimen 2 melakukan latihan loncat melewati kotak dan variabel terikatnya adalah lompat jauh. Data penelitian dianalisa dengan uji statistik t-tes dengan taraf signifikansi sebesar 5% dan derajat kebebasan sebesar 19. Diperoleh hasil $t\text{-hit} = 2.580 > t\text{-tab} = 2.093$. Selanjutnya berdasarkan perbedaan tes lompat jauh diperoleh hasil mean kelompok eksperimen 2 sebesar 309,85 dari mean yang diperoleh oleh kelompok eksperimen 1 sebesar 301,3.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 1). Ada perbedaan yang signifikan antara latihan loncat naik turun bangku dengan latihan loncat melewati kotak terhadap hasil kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Sidakaton 01 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal 2). Latihan loncat melewati kotak lebih baik dibanding dengan latihan loncat naik turun bangku terhadap hasil kemampuan lompat jauh.

Sebagai saran yang digunakan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar dalam melatih dan membina siswanya dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan daya otot tungkai, latihan loncat naik turun bangku dan loncat melewati kotak dapat digunakan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan dengan tidak melupakan bentuk-bentuk latihan yang sudah diberikan. Perlu dikembangkan lebih lanjut penelitian ini misalnya dengan penelitian yang sama namun jumlah sampel yang lebih besar atau dengan variabel bebas yang beragam sehingga diperoleh informasi yang lebih lengkap.