

Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 1 Bolo

Muhadi¹ Imaduddin²

STKIP Harapan Bima

Pendidikan Olahraga

[1Blackboxx1512@gmail.com](mailto:Blackboxx1512@gmail.com), [2Imansaitya@gmail.com](mailto:Imansaitya@gmail.com).

(Naskah Masuk : 25 September 2023, diterima untuk diterbitkan : 30 November 2023)

Abstrak: Masalah yang terdapat dalam latarbelakang adalah masih banyak siswa belum mampu mendapatkan hasil lompatan dengan maksimal, hal ini sebagai akibat siswa belum menguasai atau tahu manfaat daya ledak dan belum menguasai teknik dasar lompat jauh dengan benar. Sedangkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap prestasi lompat jauh pada siswa kelas VIII SMPN 1 Bolo". Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model penelitian Eksperimen (*tru experimental*). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bolo yang berjumlah 160 orang dan sampel penelitian yang digunakan berjumlah 32 siswa, dengan teknik *sampling* menggunakan *Pretest-Posttest control design*. Metode yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah metode tes perbuatan. Dalam analisis data menggunakan analisis statistik dengan rumus *t-tes*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} $8,488 > 2,131$ berarti signifikan 5% dan $N = 32$, maka hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "diduga ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap prestasi lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bolo, diterima

Kata Kunci: Latihan, Naik turun tangga, Prestasi lompat jauh.

Abstrack : The problem in the background is that there are still many students who have not been able to get maximum jump results, this is as a results, of students not having mastered or known the benefits of explosive power and not having mastered the basic long jump technique correctly. “Meanwhile, the aim to be achieved in this research of climbing up and down stairs on the long jump performance of class SMPN 1 Bolo. “ The design used in this research is an experimental research model (trueexperimental). The Population used in this research is the action test method. In data analysis, statistical analysis is used with the t-test formula. The results of data analysis show that tcount is greater than ttable $8.488 > 2.131$, meaning it is significant 5% and $N = 32$. So the alternative hypothesis (H_a) Which reads “ it is suspected that there is an influence of training going up and down stairs on the long jump performance of class VIII students at SMP Negeri 1 Bolo accepted

Keywords: Exercise, going up and down stairs, long jump performance

1. Pendahuluan

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Pada masa sekarang ini, upaya peningkatan kualitas manusia melalui kegiatan olahraga yang maksimal serta kebugaran jasmani yang baik. Artinya olahraga sangatlah penting dijadikan sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan dalam kehidupan manusia.

Manusia pada umumnya dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang usianya yang lebih muda. Hal ini menunjukkan bahwa semua cabang olahraga khususnya lompat jauh dapat ditingkatkan pada usia muda. Dengan melakukan latihan naik turun tangga secara teratur dan secara continue serta terprogramkan akan memberikan dampak yang efektif terhadap kekuatan otot-otot khususnya otot tungkai, sehingga memungkinkan atlet lompat jauh dapat melakukan lompatan dengan optimal.

Model latihan naik turun tangga merupakan salah satu model latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada saat melakukan lompatan sehingga atlet lompat jauh dapat menghasilkan hasil lompatan yang sangat jauh atau sangat baik. Melakukan latihan naik turun tangga diharapkan dapat memberikan hasil yang positif dalam cabang olahraga atletik, khususnya lompat jauh. Dapat diketahui bersama bahwa dalam melakukan lompatan lompat jauh organ tubuh yang paling dominan digunakan adalah organ tubuh bagian tungkai.

Jadi dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui manfaat latihan naik turun tangga terhadap prestasi olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh. Nomor lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan pada event-event internasional seperti di kejuaraan dunia Atletik IAAF (Internasional Association Of Athletic Federation), Olimpiade, Asian Game, Sea Game bahkan dilombakan pada ajang Antar Pelajar sehingga perlu adanya keseriusan dalam pembinaan. Nomor lompat jauh bukan hanya menolak saja tetapi berlari menolak

ke papan tolakan sejauh mungkin, oleh karena itu nomor lompat jauh sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, keterampilan, koordinasi, ketepatan, kemampuan, kekuatan dan daya tahan. Proses pencapaian prestasi dan pemecahan rekor dalam perlombaan tidak mudah untuk dicapai tanpa melakukan latihan dengan baik, oleh karena itu proses latihan sangat diperlukan dalam hasil pembinaan dan peningkatan prestasi dalam olahraga khususnya lompat jauh.

Untuk mendapatkan permasalahan yang menjadi latar belakang peneliti melakukan pengamatan langsung lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Bolo, menurut pengamatan awal pada praktik lompat jauh di SMP Negeri 1 Bolo, peneliti menemukan gejala-gejala seperti, masih banyak siswa yang belum mampu mendapatkan hasil lompatan dengan maksimal. Hal ini sebagai akibat kurangnya pengetahuan siswa dengan model-model latihan apa saja yang digunakan untuk mencapai hasil lompatan yang optimal.

Untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka diperlukan latihan yang cukup. Dalam pengertian latihan yang rutin baik latihan yang dilakukan setiap hari. Lompatan yang maksimal merupakan keinginan semua atlet olahraga, khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Lompatan yang maksimal akan dapat dicapai apabila para atlet secara rutin melakukan latihan setiap hari.

Menurut hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti bahwa Siswa SMP Negeri 1 Bolo hanya melakukan latihan disetiap jam mata pelajaran olahraga saja? Hal ini diakui oleh guru mata pelajaran PENJASKES bahwa memang siswa putra sekolah tersebut selalu melakukan latihan pada jam mata pelajaran olahraga saja.
Selasa 25 Agustus 2023

Berangkat dari masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 1 Bolo".

2. Metode Penelitian

Penelitian ini ialah jenis atau desain dengan model penelitian Eksperimen. Adapun jenis penelitian ini menggunakan. *Pretest-Posttest control design*. Pada desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random. Populasi Dalam penelitian ini berjumlah 160 orang siswa. Dan sampel yang digunakan Kemudian 32 orang siswa. diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan". (Sugiyono, 2010). Karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalanya eksperimen. Dengan demikian validitas internal (kualitas pelaksanaan rancangan penelitian) dapat menjadi tinggi. Ciri utama dari *tru experimental* adalah bahwa, sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kelompok kontrol diambil secara random dari populasi tertentu. Jadi cirinya adalah adanya kelompok kontrol dan sampel dipilih secara random (Sugiyono, 2010 : 107). Sedangkan menurut (Nazir, 2020) "metode penelitian *tru experimental* adalah esperimental sungguhan penelitian bermaksud mencari kemungkinan hubungan sebab-akibat dengan memberikan perlakuan khusus terhadap kelompok percobaan dan membandingkan dengan kelompok banding.

Adapun Rancangan penelitian yang maksud adalah sebagai berikut :

R	O₁	X	o₂
R	O₃		O₄

Gambar 3.1 *Desain Pretest-Posttest Control design*
(Sugiyono 2010:112)

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah data hasil *pre-test* dan *post-test* lompat jauh diperoleh oleh peneliti, maka langkah berikutnya peneliti harus dapat membuktikan hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya, yakni : “Diduga apakah ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap prestasi lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bolo tahun”. Maka dilakukan uji dari hasil *pre-test* dan *post-test* subyek penelitian dengan menggunakan analisis statistik (*t-test*) yang sesuai rancangan yang telah ditetapkan.

Untuk mewujudkan atau membuktikan hipotesis diperlukan data penunjang yang diperoleh dari 32 orang siswa yang menjadi subyek penelitian yang identitasnya sebagai berikut.

Tabel 4 : 1 Data identitas siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bolo

No Subyek	Nama-Nama Subyek Penelitian	Kelas
1	ASD	A
2	EF	A
3	KA	A
4	MAA	A
5	AL	B
6	AF	B
7	FMJ	B
8	RS	B
9	MA	C
10	EH	C
11	MJ	C
12	MY	C
13	AS	D
14	FR	D
15	MT	D
16	RA	D
17	RD	D
18	AJ	E
19	AS	E
20	IS	E
21	JS	E

22	KM	E
23	AS	F
24	IB	F
25	MR	F
26	RL	F
27	SL	F
28	IM	G
29	LB	G
30	MR	G
31	SR	G
32	WR	G

Tabel 4.1 diatas merupakan tabel identitas siswa yng digunakan dalam penelitian yang berjumlah 32 orang yang terbagi dalam tujuh kelas VIII.

Selama penelitian berlangsung dibantu oleh guru dan mahasiswa

- a) AH guru olahraga SMP Negeri 1 Bolo sebagai pengawas dan pemantau jalanya penelitian.
- b) NED bertugas sebagai pengambil gambar dari latihan naik turun tangga dan disaat pengambilan hasil tes awal dan tes akhir.
- c) DD bertugas sebagai pencatat hasil tes awal dan tes akhir lompatan.

Peneliti bertugas memberikan latihan naik turun tangga dan sebagai pengukur jarak lompatan

1) Nilai Variabel X, Variabel Y

Pada rekapitulasi dibawah ini merupakan langkah-langkah yang digunakan peneliti untuk mendapatkan hasil penelitian yang relefan.

- a) Pengambilan data sebelum melakukan latihan

Setelah peneliti mempersiapkan segala keperluan yang akan mendukung proses penelitian, maka tibalah pada proses pengumpulan data, yaitu pengukuran tes lompat jauh kepada masing-masing anggota subyek penelitian. Adapun tempat pelaksanaan tes lompat jauh tersebut di lapangan bola Monta Baru, dengan hasil tes awal (*pre-test*) yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.2 Data hasil *pre-test* lompat jauh pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum memberikan latihan naik turun tangga.

No	Nama Subyek Penelitian	Kemampuan Lompat Jauh			Hasil Terbaik	Nilai
		1	2	3		
1	ASD	346	340	341	346	75
2	EF	340	343	327	343	75
3	KA	369	347	345	369	80
4	MAA	304	323	319	323	70
5	AL	340	356	370	370	80
6	AF	374	377	363	377	85
7	FMJ	323	320	327	327	75
8	RS	344	337	340	344	75
9	MA	299	315	307	315	70
10	EH	349	343	356	356	80
11	MJ	346	343	336	346	75
12	MY	355	347	359	358	80
13	AS	358	367	360	367	80
14	FR	343	340	345	345	75
15	MT	328	319	326	328	75
16	RA	355	358	352	358	80
17	RD	354	347	351	354	80
18	AJ	375	373	379	379	85
19	AS	367	370	365	370	80
20	IS	338	345	340	345	75
21	JS	348	346	343	348	75
22	KM	308	314	318	318	70
23	AS	356	348	351	356	80
24	IB	344	341	339	344	75
25	MR	373	370	376	376	85
26	RL	350	355	348	355	80
27	SL	366	363	367	367	80
28	IM	328	324	320	328	75
29	LB	349	357	350	357	80
30	MR	338	340	344	344	75
31	SR	339	344	347	347	75
32	WR	366	363	358	366	80

Tabel 4.2 diatas merupakan data hasil tes awal (*pre-test*) yang dilakukan peneliti

pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada tes tersebut subjek penelitian diberikan kesempatan masing-masing tiga kali untuk melakukan lompatan dan hasil terbaik dari tiga kali lompatan tersebut yang peneliti ambil sebagai nilai tes awal.

b) Memberikan Latihan yang Sudah Diprogramkan.

Setelah peneliti mengambil nilai awal (*pree-test*) pada subyek penelitian disekolah SMP Negeri 1 Bolo, maka langkah peneliti selanjutnya memberikan latihan naik turun tangga kepada subyek penelitian dengan frekuensi 3 (tiga) kali seminggu yang sudah diprogramkan sebelumnya guna untuk meningkatkan hasil lompat jauh, program latihan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.3. Program Latihan Naik Turun Tangga.

No	Frekuensi Latihan 3 (tiga) Kali Seminggu Hari/Tanggal	Repetisi	Set	Recovery
1	Kamis 7 September 2023		4	4 Menit
2	Senin 11 September 2023	4	4	4 Menit
	Kamis 14 September 2023	4	4	4 Menit
3	Senin 18 September 2023	6	4	4 Menit
	Selasa 19 September 2023	6	4	4 Menit
	Kamis 21 September 2023	6	4	4 Menit
4	Senin 25 September 2023	8	4	4 Menit
	Selasa 26 September 2023	8	4	4 Menit
	Kamis 28 September 2023	8	4	4 Menit
5	Senin 30 September 2023		4	4 Menit

Dalam latihan yang peneliti lakukan, terdapat beberapa komponen latihan

yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang peneliti lakukan. Salah satu komponen tersebut adalah intensitas latihan. Intensitas latihan merupakan berat atau tidaknya latihan yang peneliti lakukan. Ketika berolahraga kita berarti melakukan aktivitas yang intensitasnya lebih tinggi dari biasanya. Secara mudah kita dapat melihat apakah intensitas latihan yang dilakukan berat atau ringan dari tingkat kelelahan yang dirasakan setelah berolahraga.

Olahraga terdiri dari tiga fase, yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Masing-masing fase tersebut mempunyai intensitas ideal. Jika tujuan latihan yang dilakukan memiliki tujuan untuk kesehatan, latihan inti intensitasnya berada pada level 60 – 80% dari denyut jantung maksimal. Sebagai contoh jika berusia 20 tahun maka denyut jantung adalah 200 per menit sehingga untuk menentukan upper limit-nya kalikan 60 persen dengan 200, yaitu 120 kali denyutan per menit. Untuk upper limit-nya kalikan 80 persen dengan 200 sehingga ditemukan angka 180 kali denyutan per menit. Denyut jantung maksimal = $220 - \text{usia Anda}$

Tabel 4.4 Intensitas berdasarkan reaksi denyut nadi jantung terhadap beban latihan

No	Jenis Intensitas	Denyut Jantung Per Menit
1	Rendah	120-150
2	Menengah	150-170
3	Tinggi	170-185
4	Maksimal	Lebih 185

a) Pengambilan Data Sesudah Memberikan Latihan

Setelah semua siswa yang dijadikan subyek penelitian melaksanakan latihan

naik turun tangga sesuai jadwal yang telah diprogramkan oleh peneliti, maka langkah peneliti selanjutnya melakukan tes akhir (*post-test*), yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan hasil lompat jauh sebelum dan sesudah melakukan latihan naik turun tangga yang telah peneliti berikan.

Tabel 4.5 Data hasil *post-test* lompat jauh pada kelompok eksperimen sesudah memberikan latihan naik turun tangga.

No	Nama Subyek Penelitian	Kemampuan Lompat Jauh			Hasil Terbaik	Nilai
		1	2	3		
1	D	375	370	362	370	80
2	EF	368	350	354	368	80
3	KA	373	371	398	398	85
4	MAA	336	347	340	347	75
5	AL	387	378	395	395	85
6	AF	393	386	380	393	85
7	FMJ	360	372	365	372	80
8	RS	369	355	353	369	80
9	MA	339	348	335	348	75
10	EH	365	369	382	382	85
11	MJ	368	365	373	373	80
12	MY	367	356	359	367	80
13	AS	367	361	383	383	85
14	FR	367	350	350	367	80
15	MT	352	372	360	372	80
16	RA	368	391	375	391	85

Pada tabel 4.6 diatas peneliti melakukan tes akhir (*post-test*) pada kelompok eksperimen, dari tes tersebut peneliti kembali memberikan tiga kali kesempatan pada subjek penelitian untuk melakukan lompatan, dimana dari tiga kali lompatan yang dilakukan tersebut hasil terbaik yang peneliti ambil sebagai data tes akhir (*post-test*).

Tabel 4.6 Data hasil *post-test* lompat jauh pada kelompok kontrol yang tidak

diberikan perlakuan atau latihan.

No	Nama Subyek Penelitian	Kemampuan Lompat Jauh			Hasil Terbaik	Nilai
		1	2	3		
17	RD	368	356	363	368	80
18	AJ	398	402	387	402	90
19	AS	365	353	361	365	80
20	IS	319	313	334	334	75
21	JS	334	338	342	342	75
22	KM	319	308	311	319	70
23	AS	364	369	358	369	80
24	IB	335	326	321	335	75
25	MR	379	377	387	387	85
26	RL	372	384	376	384	85
27	SL	363	356	371	371	80
28	IM	330	320	317	330	75
29	LB	358	355	367	367	80
30	MR	359	373	367	373	80
31	SR	338	346	340	346	75
32	WR	457	352	365	365	80

Pada tabel 4.7 diatas peneliti melakukan tes akhir (*post-test*) pada kelompok kontrol, dari tes tersebut peneliti kembali memberikan tiga kali kesempatan pada subjek penelitian untuk melakukan lompatan, dimana dari tiga kali lompatan yang dilakukan tersebut hasil terbaik yang peneliti ambil sebagai data tes akhir (*post-test*).

2) Analisis Data Pada Kelompok Eksperimen

Guna untuk mempermudah peneliti bekerja dengan rumus statistik yang telah ditentukan, maka tabel kerja yang memuat aspek-aspek penting dalam perhitungan nantinya mutlak diperlukan, seperti dalam tabel berikut:

Tabel 4.7 Analisis data perbedaan hasil *pree-test* dan *post-test* terhadap prestasi lompat jauh pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan atau latihan naik turun tangga.

No Subyek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	D	D ²
1	75	80	5	25
2	75	80	5	25
3	80	85	5	25
4	70	75	5	25
5	80	85	5	25
6	85	85	0	0
7	75	80	5	25
8	75	80	5	25
9	70	75	5	25
10	80	85	5	25
11	75	80	5	25
12	80	80	0	0
13	80	85	5	25
14	75	80	5	25
15	75	80	5	25
16	80	85	5	25
Σ	1230	1300	70	370

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{(N - 1)}}$$

$$t = \frac{70}{\sqrt{\frac{16 \cdot 370 - (70)^2}{(16 - 1)}}$$

$$t = \frac{70}{\sqrt{\frac{5920 - 4900}{15}}}$$

$$t = \frac{70}{\sqrt{\frac{1020}{15}}}$$

$$t = \frac{70}{\sqrt{68}}$$

$$t = \frac{70}{8,246}$$

$$t = 8,488$$

Menguji Nilai t-test Pada Kelompok Eksperimen

Setelah mendapatkan nilai t_{hitung} diperoleh nilai sebesar 8,488 kemudian nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan d.t (N : 2 - 1) yaitu $32 : 2 - 1 = 15$ sebesar 2,131. Untuk dapat menerima hipotesis alternatif (H_a) diperlukan nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} dan pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka sebesar 2,131, hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} diperoleh lebih besar dari angka batas penerimaan hipotesis alternatif (H_a) yang dicantumkan dalam t_{tabel} dengan demikian kesimpulan peneliti adalah hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima

3) Analisis Data Pada Kelompok Kontrol

Untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh latihan naik turun tangga terhadap prestasi lompat jauh, peneliti menganalisis data pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan atau latihan naik turun tangga, dapat kita lihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.8 Analisis data perbedaan hasil *pree-test* dan *post-test* terhadap prestasi lompat jauh pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan atau latihan naik turun tangga.

No Subyek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	D	D ²
17	80	80	0	0
18	85	90	5	25
19	80	80	0	0
20	75	75	0	0
21	75	75	0	0
22	70	70	0	0
23	80	80	0	0
24	75	75	0	0
25	85	85	0	0
26	80	85	5	25
27	80	80	0	0
28	75	75	0	0
29	80	80	0	0

30	75	80	5	25
31	75	75	0	0
32	80	80	0	0
Σ	1250	1265	15	75

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{(N - 1)}}$$

$$t = \frac{15}{\sqrt{\frac{16 \cdot 75 - (15)^2}{(16 - 1)}}$$

$$t = \frac{15}{\sqrt{\frac{1200 - 225}{15}}}$$

$$t = \frac{15}{\sqrt{\frac{975}{15}}}$$

$$t = \frac{15}{\sqrt{65}}$$

$$t = \frac{15}{8,062}$$

$$t = 1,860$$

Menguji Nilai t-test Pada Kelompok Kontrol Yang Tidak Diberi Perlakuan

Setelah mendapatkan nilai t_{hitung} diperoleh nilai sebesar 1,860 kemudian nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan d.t (N : 2 - 1) yaitu 32 : 2 - 1 = 15 sebesar 2,131. Untuk dapat diterima hipotesis nihil (H_0) diperlukan nilai

t_{hitung} lebih kecil dari nilai t_{tabel} dan pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka sebesar 2,131, hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} diperoleh lebih kecil dari angka batas penerimaan hipotesis (H_0) yang dicantumkan dalam t_{tabel} .

Berdasarkan hasil hitungan diatas peneliti menyimpulkan bahwa pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh, dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Pembahasan

Dalam daya ledak lompat jauh memerlukan suatu daya tahan tubuh dan kekuatan otot-otot dalam keseimbangan, kelentukan, kelincahan, stamina, dan koordinasi yang baik dalam mencapai lompatan yang maksimal, disamping memperhatikan awalan, tumpuan dan sikap pada waktu pendaratan. Dalam hal ini, sudah tentu memerlukan suatu latihan yang tepat untuk mencapai prestasi lompat jauh yang diharapkan

1) Latihan Naik Turun Tangga (X)

Naik turun tangga merupakan variabel (X) memiliki arti bahwa naik turun tangga adalah menaiki dan menuruni tiga sampai lima anak tangga untuk memperkuat otot tungkai, latihan ini diberikan secara *continue* kepada subjek penelitian dengan frekuensi (3) kali seminggu selama 1 (satu) bulan setengah sesuai dengan program latihan yang telah ditetapkan sebelumnya, guna meningkatkan prestasi lompat jauh.

2) Prestasi Lompat Jauh (Y)

Prestasi Lompat Jauh yang merupakan variabel (Y) pada penelitian ini adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-sejauhnya dan mendapatkan hasil yang baik. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara.

3) Pengaruh Variabel X Terhadap Variabel Y

Dari hasil analisis data, nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu senilai $8,488 > 2,131$. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga (X) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lompat jauh (Y).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang melakukan latihan naik turun tangga (X) ternyata dapat meningkatkan prestasi lompat jauh (Y) pada cabang atletik khususnya nomor lompat jauh. Dengan demikian dari hasil analisis data, nilai t_{hitung} 8,488 lebih besar dari nilai t_{tabel} 2,131, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "Ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap prestasi lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Bolo". Diterima.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga sangat berpengaruh pada prestasi lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Bolo. Berdasarkan hal itu dapat dilihat dari nilai t_{hitung} sebesar 8,488 lebih besar dari nilai t_{tabel} yang digunakan taraf 5% sebesar 2,131.

Saran

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengadakan penelitian dari hasil analisis data, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

- 1) Kepada guru olahraga, guru pembina/pelatih agar memperhatikan potensi anak didiknya terutama dalam hal prestasi, kemudian berusaha untuk mengembangkan bakat yang dimiliki anak didiknya, dengan memberikan latihan-latihan yang terprogram.
- 2) Kepada peneliti lain diharapkan agar mengadakan penelitian dalam masalah lain yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik yang belum dijangkau

oleh peneliti ini. Dengan demikian kelak akan memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga Atletik.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Adi, dkk ,(2008 : 4), *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Agus, Mukholid. 2004. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anggreani, Dian, Agatha. 2013. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Jurnal. Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Lampung.
- Azizi, M. M. (2014). Kontribusi kekuatan otot tungkai, berat badan, dan tinggi badan terhadap kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara (Studi pada Atlet PASI-Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 180-188.
- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 186-197.
- Deswanti, S. (2020). *Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Smp Negeri 2 Rambah* (Doctoral dissertation, Universitas Pasir Pengaraian).
- Hidayat, T., Puriana, R. H., & Rohman, M. T. H. (2024). Kontribusi variasi latihan terhadap keterampilan dasar passing dalam permainan futsal. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi dan Terapannya*, 1(1), 22-30.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kabupaten Dompu pada Porprov NTB Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(1), 1-7.
- Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie, D. (2020). Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3), 848-859
- Maksum Ali, (2009) *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Humas Kinetics. PT Intan Sejati.

- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(1), 72.
- Prayoga, H. D., & Maulana, A. (2022). Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku dan Jumping Jack di Lahan Rawa Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Porses*, 5(2), 695-705.
- Prastowo, Andi. 2011. *Memahami Metode-Metode Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Medi
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabet
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar TeoriS dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- .