
Dampak Latihan Naik Turun Bangku Dan *Squat Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur

M. Zam Toni¹, Herman Afrian², Hariadi³, Mahfuz⁴, Rina Nopiana⁵,
Suryansah⁶, Nopi Hariadi⁷

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Hamzanwadi, Jl. Cut Nyak Dien No. 85, Pancor, Selong, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. 8361

*email: mohammadzamtonii@gmail.com, hariadi@hamzanwadi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak latihan naik turun bangku dan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur Tahun 2025. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Eksperimental Desain* dengan bentuk desain "*One Groups Pretest-Posttest Desain*". Instrumen dalam penelitian ini tes lompat jauh gaya jongkok. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur yang berjumlah 40 siswa, yang diambil menggunakan teknik *sampel jenuh*. Kemudian diberikan *treatment* latihan naik turun bangku dan *squat jump*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %. Berdasarkan hasil uji t pada lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur dengan latihan naik turun bangku diperoleh nilai t-hitung (3,442) > t-tabel (2,022), sedangkan uji t pada lompat jauh gaya jongkok dengan latihan *squat jump* diperoleh nilai t-hitung (6,018) > t-tabel (2,022). Hasil tersebut dapat disimpulkan ada Dampak Latihan Naik Turun Bangku dan *Squat Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur Tahun 2025. Hasil *persentase* peningkatan latihan menggunakan *Squat Jump* (8,51 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan menggunakan latihan naik turun bangku (5,36%).

Kata kunci: Latihan naik turun bangku, *Squat jump*, Lompat jauh gaya jongkok.

Abstract

This study aims to determine the impact of step-up and squat jump training on the results of the squat style long jump among Grade VII-F students of SMP Negeri 1 Sikur in the year 2025. The research design used was a Pre-Experimental Design in the form of a "One Group Pretest-Posttest Design." The instrument used in this study is a squat style long jump test. The research subjects consisted of 40 students from class VII-F at SMP Negeri 1 Sikur, selected using a saturated sampling technique. The treatment given was step-up and squat jump training. The data collection technique employed tests and measurements, while data analysis was conducted using a t-test at a 5% significance level. Based on the t-test results for the squat style long jump of the VII-F students at SMP Negeri 1 Sikur with step-up training, the t-value obtained was (3.442) > t-table (2.022). Meanwhile, the t-test for squat jump training yielded a t-value of (6.018) > t-table (2.022). These results indicate that there is an impact of step-up and squat jump training on the results of the squat style long jump of Grade VII-F students at SMP Negeri 1 Sikur in 2025. The percentage

increase in performance using squat jump training (8.51%) showed better improvement compared to step-up training (5.36%).

Keywords: *Step-up training, Squat jump, Squat style long jump.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang dirancang dan diorganisasikan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap olahraga dan kecerdasan emosional. Pendidikan jasmani diajarkan di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), sekolah kejuruan (SMK) dan bahkan di universitas. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, banyak jenis olahraga yang diajarkan, yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani pengetahuan tentang pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sangat luas, salah satunya adalah atletik.

Atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan lain sebagainya. Atletik itu salah satu elemen utama yang harus diajarkan dalam pendidikan jasmani. Angka-angka atletik yang dipelajari meliputi berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Khusus untuk nomor lompat yang dipertandingkan pada tingkat nasional dan internasional antara lain lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah. Nomor lompatan keempat yang akan dibahas selanjutnya adalah nomor lompat jauh.

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Sikur, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah dalam pembelajaran lompat jauh, dimana siswa masih mengalami kesulitan ketika hendak melakukan pembelajaran lompat jauh. Sebagian besar siswa SMP Negeri 1 Sikur hanya baru menguasai cara melakukan awalan dan masih banyak siswa mengalami kesulitan ketika hendak memasuki teknik-teknik berikutnya seperti saat menolak, melayang, dan pendaratan. Salah satu masalah yang ditemukan pada saat penelitian yang umum terjadi adalah kesulitan dalam melakukan tolakan dengan tepat. Tolakan yang tidak optimal dapat mengurangi jarak lompatan

secara signifikan, faktor seperti kekuatan otot kaki yang kurang, atau ketidak mampuan siswa dalam memanfaatkan waktu dan sudut tolakan yang tepat, dapat menghambat kemampuan siswa untuk melompat lebih jauh.

Banyak siswa yang belum memiliki kekuatan kaki yang cukup untuk memberikan dorongan maksimal saat melakukan lompat jauh. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya guru dalam memberikan latihan yang tidak sesuai dengan teknik lompat jauh. Seperti rasa takut atau kurang percaya diri, juga dapat menjadi hambatan dalam melakukan lompat jauh. Siswa yang merasa ragu saat melakukan lompatan bisa terhambat dalam mendapatkan hasil yang maksimal dan tekanan untuk mencapai jarak tertentu juga bisa mempengaruhi konsentrasi dan teknik. Dalam hal ini dapat dikuatkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan lompat jauh secara keseluruhan.

Lompat jauh merupakan hasil akumulasi dari kecepatan horizontal menjelang papan tumpuan dan kecepatan vertikal yang dihasilkan dari tolakan kaki pada papan tumpu, maka gabungan dari kedua gerakan itu akan menghasilkan gerakan parabola (Mukhoolid, 2017: 11). Sedangkan menurut Jumidar (2013: 12), lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang di buat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpuan formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gerak para bola dari titik pusat gravitasi. Jadi penulis menyimpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat ke depan dengan kedua kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya dengan tujuan membawa pusat gravitasi tubuh sejauh-jauhnya ke udara (melayang di udara).

Untuk itu diperlukan pola latihan yang berkesinambungan agar tercapai peningkatan prestasi olahraga khususnya lompat jauh. Faktor yang harus dimiliki siswa untuk meningkatkan prestasi olahraga seperti kondisi fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, serta kematangan juara. Hal terpenting dari keempat faktor diatas untuk meningkatkan prestasi lompat jauh seperti pengembangan teknik dan

fisik. Dalam lompat jauh terdapat tiga gaya yang biasa digunakan oleh para pelompat seperti gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara, (Sidik, 2010: 67). Gaya lompat jauh yang paling mudah diajarkan kepada pemula, misalnya siswa SMP adalah lompat jauh gaya jongkok, dikarenakan masih banyak siswa yang tidak tau cara dan masih kurang dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dan siswa masih tidak efektif dalam melakukan lompatan terutama dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Untuk mencapai sebuah prestasi olahraga khususnya lompat jauh gaya jongkok tentu harus memiliki kondisi fisik yang baik bisa dilihat dari kecepatan pada saat melakukan awalan, dan *power* yang kuat saat melakukan tolakan serta pada saat mendarat. Penguasaan teknik yang baik akan menentukan hasil dari lompatan itu sendiri. Lompat jauh gaya jongkok dapat diartikan sebagai gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainya dengan cara menolak menggunakan satu kaki. Gerakan pada lompat jauh gaya jongkok terdiri atas gerak awalan, tumpuan, melayang serta mendarat.

Kekuatan otot tungkai menjadi salah satu hal yang berpengaruh terhadap jarak lompatan yang dihasilkan, otot tungkai sangat berperan dalam upaya mengantarkan tubuh ke udara pada saat melayang di udara sehingga dengan kekuatan otot tungkai yang dimiliki tersebut seorang pelompat mampu mendarat dengan tepat dan dengan jarak sejauh mungkin. Untuk mencapai hasil lompat jauh gaya jongkok perlu mengandalkan latihan yang baik melalui pendekatan ilmiah yang menggunakan ilmu yang berbeda. Dalam latihan ada beberapa unsur yang harus diperhatikan dan ditingkatkan, antara lain: 1) unsur fisik yang lebih sering disebut kebugaran, 2) unsur teknis, 3) unsur mental, 4) kematangan juara.

Diantara keempat unsur diatas tersebut, salah satunya menjadi faktor utama yaitu kondisi fisik. Diantara berbagai unsur kebugaran jasmani, yang mempunyai pengaruh paling besar terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok adalah kekuatan otot tungkai. Termasuk kecepatan seperti saat

lepas landas, dan kekuatan saat mendorong kedua elemen fisik ini bagus untuk meningkatkan daya ledak. Kekuatan otot tungkai sangat penting bagi pelompat jauh, hal ini selaras dengan pengertian salah satu unsur kebugaran dalam perlombaan lompat jauh yaitu power atau daya ledak.

Kekuatan otot tungkai sangat berperan dalam menunjang gerakan menumpu untuk menolak. Kemampuan melatih kekuatan otot tungkai dengan teknik yang tepat akan menghasilkan lompatan yang lebih tinggi dan jauh, karena melakukan lompat jauh gaya jongkok dapat dilakukan dengan lebih maksimal. Upaya peningkatan kekuatan memerlukan latihan yang disesuaikan dengan kemampuan siswa, karena siswa pada setiap disiplin ilmu, baik dari disiplin yang sama atau bahkan berbeda disiplin ilmu, mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Oleh karena itu perlu dicari bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kekuatan otot khususnya kemampuan melompat. Untuk meningkatkan tenaga saat melompat diperlukan latihan penguatan otot. Oleh karena itu, guru harus memperhatikan beberapa faktor yang berpotensi berperan dalam performa lompat jauh gaya jongkok. Dengan adanya berbagai bentuk latihan lompat jauh, tujuannya adalah untuk merangsang dorongan kaki yang cukup kuat untuk menghasilkan lompatan ke atas.

Pada penelitian ini ingin menerapkan model latihan kebugaran yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Hasil observasi di SMP Negeri 1 Sikur menunjukkan sebagian besar siswa berprestasi buruk dalam melakukan lompatan terutama pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini disebabkan oleh faktor fisik, taktis, dan mental yang kurang mendapat perhatian dari guru dan siswa. Pada penelitian ini, jadi model latihan yang ingin digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok khususnya kekuatan otot tungkai adalah latihan naik turun bangku dan *squat jump*. Bentuk latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Kedua model latihan di atas dipilih karena latihan ini terutama ditujukan untuk merangsang dan menantang gerakan kaki yang kuat,

menghasilkan lompatan tinggi yang tidak menyebabkan cedera dan dapat dengan mudah dilakukan oleh siswa. Selain itu, peralatan penelitian tidak terlalu mahal dan dapat didapatkan dengan mudah. Gerakan latihan naik turun pada bangku merupakan gerakan melompat bangku dan kembali turun dengan kedua kaki rapat. Sedangkan latihan *squat jump* merupakan gerakan yang sangat sederhana ini jenis latihan kekuatan yang menggunakan beban eksternal. *Jump squat* dilakukan dengan satu kaki di depan dan satu kaki di belakang. Lompatlah dengan cara menurunkan badan dan mengubah posisi kaki sehingga kaki belakang berada di depan, begitu pula sebaliknya.

Latihan ini diberikan kepada siswa dengan program pelatihan menggunakan berat badan mereka sendiri dan mudah dilakukan. Masih belum jelas bentuk latihan mana di antara kedua bentuk latihan ini yang lebih efektif dalam meningkatkan performa hasil lompat jauh gaya jongkok. Untuk menentukan bentuk latihan mana yang mungkin memberikan dampak terbaik penelitian perlu dilakukan. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengamati perbedaan antara kedua model latihan tersebut dan bagaimana keduanya mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur. Untuk tujuan ini, peneliti memilih judul "Dampak latihan naik turun bangku dan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur."

METODE

Penelitian yang digunakan di dalam penulisan ini adalah penelitian eksperimen. Menurut (Purwanto, 2010: 180) penelitian eksperimen adalah penelitian dimana variabel yang hendak diteliti (variabel terikat) kehadirannya sengaja ditimbulkan dengan memanipulasi menggunakan perlakuan. Menurut (Sugiyono, 2022: 72) penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dengan kata lain, variabel yang hendak diteliti belum ada pada saat penelitian dan baru hadir setelah diberikan perlakuan dalam proses penelitian.

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen adalah perlakuan yang dilakukan untuk mencari pengaruh terhadap perlakuan yang diberikan setelah melakukan penelitian. Penelitian ini untuk menjawab pertanyaan bagaimana dampak latihan naik turun bangku dan squat jump terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sikur.

Desain penelitian eksperimen dalam penelitian ini adalah "*Pre-experimental desigen*" yang berdesain "*One-grup pretest-posttest desigen*". Dalam penelitian ini terdapat *pretest*, sebelum diberikan suatu perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2022: 74). Dengan menggunakan metode penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan suatu variabel atas kelompok eksperimen dengan mendasarkan pada hasil *pretest* dengan *posttest*.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur yang berjumlah 40 siswa 22 perempuan dan 18 laki-laki. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Menurut Sugiyono, (2022: 85) sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Seluruh sampel tersebut melakukan *pretest* lompat jauh gaya jongkok dan selanjutnya diberikan *treatment* latihan naik turun bangku *squat jump*. Kemudian, diambil nilai akhir *posttest* nya setelah diberi perlakuan naik turun bangku dan *squat jump*.

Teknik analisis data menggunakan uji *t paired sampel t-tes* yaitu dengan maksud untuk mengetahui perbedaan dua rata-rata yang berasal dari dua data yang berpasangan, misalnya data sebelum dan sesudah perlakuan atau dua perlakuan yang berbeda pada objek yang sama, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil dari data tersebut berdistribusi normal dan homogen.

HASIL

Hasil data lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur dengan latihan naik turun bangku dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif, untuk hasil *pretest* diperoleh nilai minimal = 2,56, nilai maksimal = 3,51, rata-rata (*mean*) = 3,1780, nilai tengah (*median*) = 3,2000, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,20331. Sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 2,72, nilai maksimal = 3,70, rata-rata (*mean*) = 3,3432, nilai tengah (*median*) = 3,3500, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,20399. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Statistik Data *Pretest* dan *Posttest* Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Latihan Naik Turun Banku

No	Nama	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
1	AA	3,05	3,45
2	NZ	3,10	3,55
3	AM	3,15	3,60
4	AW	3,20	3,70
5	OP	3,08	3,34
6	BA	3,04	3,29
7	DR	3,15	3,20
8	DN	3,10	3,15
9	DP	3,07	3,13
10	AF	3,20	3,30
11	EZ	2,95	3,16
12	AL	3,37	3,40

13	ZA	3,43	3,49
14	AN	3,45	3,50
15	EG	3,40	3,46
16	HA	3,32	3,37
17	SU	3,34	3,39
18	FA	3,26	3,30
19	HU	2,98	3,21
20	RA	3,31	3,36
21	LI	3,05	3,25
22	LI	3,09	3,20
23	MA	3,15	3,30
24	MI	3,20	3,40
25	AL	3,20	3,50
26	NA	3,15	3,30
27	DA	3,25	3,47
28	NA	2,99	3,20
29	NU	3,21	3,52
30	SO	3,47	3,59
31	YU	3,51	3,60
32	ZH	3,44	3,56
33	FI	3,46	3,67

34	RE	3,21	3,23
35	SS	2,77	2,95
36	SF	2.80	2,98
37	SL	3,05	3,15
38	SA	3,34	3,46
39	FA	3.27	3,33
40	YL	2,56	2,72
Mean		3,1780	3,3432
Median		3,2000	3,3500
Std.Deviation		.20331	.20399
Minimum		2,56	2,72
Maximum		3,51	3,70

Hasil data lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur dengan latihan *squat jump* dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif, untuk hasil *pretest* diperoleh nilai minimal = 2,56, nilai maksimal = 3,51, rata-rata (*mean*) = 3,1780, nilai tengah (*median*) = 3,2000, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,20331. Sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 3,00, nilai maksimal = 3,87, rata-rata (*mean*) = 3,4440, nilai tengah (*median*) = 3,4350, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,20377. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Statistik Data *Pretest* dan *Posttest* Lompat Jauh gaya jongkok dengan Latihan *Squat Jump*

No	Nama	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
1	AA	3,05	3,25

2	NZ	3,10	3,30
3	AM	3,15	3,31
4	AW	3,20	3,45
5	OP	3,08	3,28
6	BA	3,04	3,20
7	DR	3,15	3,28
8	DN	3,10	3,37
9	DP	3,07	3,20
10	AF	3,20	3,37
11	EZ	2,95	3,20
12	AL	3,37	3,54
13	ZA	3,43	3,58
14	AN	3,45	3,62
15	EG	3,40	3,62
16	HA	3,32	3,46
17	SU	3,34	3,53
18	FA	3,26	3,39
19	HU	2,98	3,33
20	RA	3,31	3,42
21	LI	3,05	3,20
22	LI	3,09	3,28

23	MA	3,15	3,51
24	MI	3,20	3,60
25	AL	3,20	3,66
26	NA	3,15	3,46
27	DA	3,25	3,68
28	NA	2,99	3,36
29	NU	3,21	3,67
30	SO	3,47	3,79
31	YU	3,51	3,81
32	ZH	3,44	3,73
33	FI	3,46	3,87
34	RE	3,21	3,55
35	SS	2,77	3,23
36	SF	2.80	3,20
37	SL	3,05	3,28
38	SA	3,34	3,66
39	FA	3.27	3,52
40	YL	2,56	3,00
Mean		3,1780	3,4440
Median		3,2000	3,4350
Std.Deviation		.20331	.20377

<i>Minimum</i>	2,56	3,00
<i>Maximum</i>	3,51	3,87

Persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan latihan naik turun bangku sebesar 5,36 %, dan persentase peningkatan lompat jauh gaya jongkok dengan latihan *squat jump* sebesar 8,51 %. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Persentase Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Latihan Naik Turun Bangku dan *Squat Jump*

<i>Variabel</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Persentase Peningkatan
Dampak Latihan			
Naik Turun Bangku Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok	3,17	3,34	5,36 %
Dampak Latihan			
<i>Squat Jump</i> Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok	3,17	3,44	8,51 %

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS 16. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan (*p-value* >0,05). Data dalam penelitian ini terdiri dari *pretest* dan *posttest*. Berikut hasil uji normalitas yang diperoleh dalam penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Menggunakan SPSS 16

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> kelompok latihan naik turun bangku	0,116	0,05	Normal
<i>Posttest</i> kelompok latihan naik turun bangku	0,236	0,05	Normal
<i>Pretest</i> kelompok latihan <i>squat jump</i>	0,116	0,05	Normal
<i>Posttest</i> kelompok latihan <i>squat jump</i>	0,393	0,05	Normal

Bedasarkan hasil uji tes normalitas pada lompat jauh gaya jongkok dengan latihan naik turun bangku diperoleh nilai sig. *Pretest* adalah 0,116 dan nilai sig. *Posttest* adalah 0,236. Sedangkan untuk latihan menggunakan *squat jump* diperoleh nilai sig. *Pretest* adalah 0,116 dan nilai sig. *Posttest* adalah 0,393, maka data menunjukan berdistribusi normal. Sementara, uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Data dikatakan homogen apabila nilai Sig > 0,05 dan data dikatakan tidak homogen jika nilai Sig < 0,05. Berikut hasil uji homogenitas dengan aplikasi SPSS 16.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Menggunakan SPSS 16

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> lompat jauh dengan latihan naik turun bangku	1	78	0,898	Homogen
Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> lompat jauh dengan latihan <i>squat jump</i>	1	78	0,537	Homogen

Bedasarkan hasil uji homogenitas diatas. Pada tabel tes homogenitas menunjukan bahwa nilai signifikan lompat jauh gaya jongkok dengan latihan naik turun bangku diperoleh nilai Sig. $0,898 > 0,05$. Sedangkan untuk latihan menggunakan *squat jump* diperoleh nilai Sig. $0,537 > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan varians data dalam penelitian ini adalah homogen.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penolakan atau penerimaan dari hipotesis yang diajukan. Hipotesis diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat dampak latihan naik turun bangku dan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur”. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji-t (*paired sampel t-test*) pada taraf signifikan 5% dengan perhitungan manual. Hasil uji hipotesis uji t dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji t *Pretest* dan *Posttest* Dengan Latihan Naik Turun Bangku dan *Squat Jump*

Kelompok	Df	t _{tabel}	t _{hitung}	P	Sig 5%
<i>Pretest-Posttest</i> Lompat jauh					
gaya jongkok dengan latihan naik turun bangku	39	2,022	3,442	0,000	0,05
<i>Pretest-Posttest</i> Lompat jauh					
gaya jongkok dengan latihan <i>squat jump</i>	39	2,022	6,018	0,000	0,05

Bedasarkan tabel diatas, untuk lompat jauh gaya jongkok dengan latihan naik turun bangku diperoleh nilai t_{hitung} $3,442 > t_{\text{tabel}} 2,022$, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan. Sedangkan untuk latihan menggunakan *squat jump* diperoleh nilai t_{hitung} $6,018 > t_{\text{tabel}} 2,022$, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada dampak latihan naik turun bangku dan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak latihan naik turun bangku dan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Sikur. Berdasarkan analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest*, nilai hasil lompat jauh gaya jongkok menunjukkan adanya perbedaan. Hasil *pretest* dengan latihan naik turun bangku dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 3,1780, sedangkan hasil *pretest* dengan latihan *squat jump* dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 3,1780. Sedangkan untuk hasil *posttest* dengan latihan naik turun bangku dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 3,3432, sedangkan hasil *pretest* dengan latihan *squat jump* dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 3,4440. Maka dari itu, bila dilihat dari besarnya nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* hasil lompat jauh gaya jongkok, dapat dilihat bahwa peningkatan untuk latihan naik turun bangku 5,36 %, sedangkan peningkatan untuk latihan *squat jump* sebesar 8,51 %. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan untuk latihan *squat jump* lebih besar daripada latihan menggunakan naik turun bangku.

Latihan naik turun bangku atau *step-up* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan power otot tungkai, khususnya otot quadriceps, hamstring, dan otot betis (*gastrocnemius*). Menurut Rahmawati, A. dan Hidayat, R. (2022: 45-47), dalam jurnal *JPOK Unesa*, latihan naik turun bangku dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan ketahanan otot bagian bawah tubuh.

Latihan ini juga berperan dalam meningkatkan stabilitas dan keseimbangan tubuh, yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga seperti atletik dan senam lantai. Dengan latihan naik turun bangku dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki ke atas bangku secara bergantian, dalam latihan tersebut kaki dilatih untuk melakukan lompatan ke atas, sehingga secara tidak langsung aktifitas

yang secara terus menerus akan meningkatkan kekuatan otot kaki. Otot pada saat naik turun bangku menggunakan satu kaki tumpu, saat melakukan latihan naik turun bangku terhadap otot-otot yang digunakan yaitu otot gastrocnemius, quadriceps femoris, biceps femoris, rectus femoris, dengan berlatih secara kontinyu, yaitu latihan yang dilakukan secara terus menerus selama 16 kali pertemuan selama satu bulan.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan teori-teori tentang latihan naik turun bangku (step-up). Teori tersebut diantaranya, Menurut Rahmawati dan Hidayat (2022: 45), menyatakan bahwa latihan step up dapat melatih otot tungkai secara menyeluruh, meningkatkan power otot serta memperbaiki kontrol neuromuscular. Sedangkan menurut Putra, R. dan Syamsudin, A. (2021: 38), dari hasil penelitiannya menemukan bahwa latihan naik turun bangku secara rutin selama 6 minggu memberikan peningkatan signifikan terhadap power otot tungkai mahasiswa peserta ekstrakurikuler bola voli dan terjadi peningkatan power otot tungkai sebesar 18% setelah pemberian latihan step up. Jika menurut Yuliana, D. (2023: 52), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kombinasi latihan naik turun bangku dengan latihan beban memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan performa lompat jauh siswa SMP, dan latihan step up memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kekuatan eksplosif yang dibutuhkan dalam lompat jauh.

Latihan *squat jump* merupakan salah satu bentuk latihan power. *Squat jump* adalah jenis latihan otot kaki, ini dilakukan dengan melompat ke atas dengan kedua kaki lurus dan kemudian turun dengan kedua lutut ditekuk dan pinggul sedikit diturunkan (Roji, 2007: 100). Latihan *squat jump* dilakukan dengan membebani organ tubuh dengan suatu barbel atau tubuh itu sendiri. Latihan squat jump dilakukan dengan program latihan yang sudah disusun secara progresif, yaitu dengan meningkatkan beban secara periodik.

Latihan yang dilakukan secara progresif, dapat menjadikan otot otot beradaptasi membentuk otot lebih baik untuk melompat, latihan squat jump dilakukan dengan menggunakan 2 kaki tumpuan, sehingga dapat

merangsang otot-otot extremitas inferior yaitu otot quadriceps, gastrocnemius, biceps femoris, gluteus maximus, rectus femoris untuk berkontraksi dengan cepat, baik saat memanjang (eccentric) maupun memendek (concentric). Terdapat oto otot yang digunakan untuk latihan squat jump yaitu quadriceps, gastrocnemius, biceps femoris, gluteus maximus, rectus femoris. Keadaan tersebut harus dipertahankan, dengan cara berlatih secara kontinyu, yaitu latihan yang dilakukan secara terus menerus selama 16 kali pertemuan selama satu bulan.

Disetiap pertemuan repitisi, frekuensi, lama latihannya selalu bertambah, sehingga dapat menimbulkan efek latihan berupa peningkatan daya ledak serta daya tahan otot quadriceps, gastrocnemius, biceps femoris, gluteus maximus, rectus femoris. Dengan latihan squat jump siswa dituntut untuk aktif menggerakkan anggota badan khususnya kaki, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan power otot kaki, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk melakukan lompatan. Latihan squat jump memberi efek loncatan ke atas, sehingga menguatkan kaki dalam melompat ke atas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa latihan squat jump dapat meningkatkan power tungkai pada siswa.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan teori-teori tentang latihan squat jump. Teori tersebut diantaranya, Fahey (2005: 113), menyatakan bahwa squat adalah salah satu model multisendi latihan yang dapat meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah, yang pada dampaknya dapat menyebabkan peningkatan dalam kinerja olahraga. Sedangkan menurut Sandler (2010: 152), squat adalah latihan terbaik daripada model latihan lainnya. Latihan squat jump berpengaruh terhadap reaksi dan kecepatan awalan sprint (Utari dan Wahyuni, 2021: 60-64). Jika menurut Sari dan Kurniawan (2021: 27-30), dari hasil penelitiannya menunjukan latihan squat jump yang terstruktur secara signifikan meningkatkan kekuatan otot tungkai dan dapat di aplikasikan sebagai metode pelatihan standar.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada sebelumnya dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat dampak yang signifikan dari latihan naik turun bangku dan *squat jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok. Namun, latihan *squat jump* memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan dengan latihan naik turun bangku. Oleh karena itu, latihan *squat jump* dapat direkomendasikan sebagai metode pelatihan utama dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

REFERENSI

- Fahey, T.D. (2005). *Weight training basics*. UAS: The Mc Graw-Hill Compaines, Inc.
- Jumidar. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Teknik Dasar Atletik*. Padang: UNP Press.
- Mukholid, Agus. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: PT. Ghalia Indonesia Printing
- Putra, R. & Syamsudin, A. (2021). *Pengaruh Latihan Step-Up Terhadap Power Otot Tungkai Pada Mahasiswa Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6(1),44-47.
- Rahmawati, A. & Hidayat, R. (2022). *Efektivitas Latihan Pilometrik Step-Up untuk Meningkatkan Kekuatan Tungkai*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 10 (2), 44-47.
- Roji, (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Sandler, D. (2010). *Fundamental weight training*. Canada: Human Kinetics.
- Sari, N. P. & Kurniawan, B. (2021). *Efektivitas Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Keolahragaan*. Jurnal Aktivitas Jasmani Indonesia, 6 (1), 27-30.
- Sidik, D. Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Utari, L., & Wahyuni, T. (2021). *Penerapan Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari Sprint*. Jurnal Penelitian Pembelajaran, 7 (3), 60-64.
- Yuliana, D. (2023). *Pengaruh Latihan Step-Up Kombinasi Beban Terhadap Peforma Lompat Jauh Siswa*. Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, 8 (1), 50-55.