

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA EKTRAKULIKULER SMP  
NEGERI 1 SUNGAI PINANG**

**Belinda Kurnia<sup>1</sup>, Destriani<sup>2</sup>, Herri Yusfi<sup>3</sup>**  
Universitas Sriwijaya<sup>1,2,3</sup>  
belindakurnia499@gmail.com<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan naik turun bangku terhdap peningkatan hasil lompat jauh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Sungai Pinang yang mengikuti ekstrakurikuler atletik dalam nomor lompat jauh dengan samapel yang berjumlah 32 siswa. Penelitian ini dilakukan dengan metode *Esperimen one grup pretest and posttest*. Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengukur hasil lompat jauh. Perlakuan eksperimen berupa latihan naik turun bangku yang dilakukan selama enam minggu atau delapan belas kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Hasil penelitian didapatkan nilai *pretest* tertinggi sebesar 2,48m dan nilai terkecil daidaptkan sebesar 1,40m dengan nilai rata-rata 1,78, seangkan nilai tertinggi pada *posttest* didapatkan nilai sebesar 2,66 san niai terendah 1,58 dengan niai rata-rata sebesar 1,93, dengan stastik uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat thitung 11,432 > *t* tabel 1,1697, jadi terjadi pengaruh pada latihan naik turun bangku terhdap hasil lompat jauh gaya jongkok. Apabila *thitung* > *t* tabel maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Simpulan, penelitian ini ialah bahwa latihan naik turun bangku berpengaruh terhdap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok.  
*Kata Kunci: Latihan, naik turun bangku, lompat jauh.*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine how much influence bench up and down training has on improving long jump results. The population in this study were students of SMP Negeri 1 Sungai Pinang who participated in athletics extracurricular activities in the long jump event with a sample of 32 students. This study was conducted using the one group pretest and posttest Experiment method. The instrument used in this study was to measure long jump results. The experimental treatment was in the form of bench up and down training carried out for six weeks or eighteen meetings with a training frequency of three times a week. The results of the study obtained the highest pretest value of 2.48m and the smallest value was obtained at 1.40m with an average value of 1.78, while the highest value in the posttest was obtained at 2.66 and the lowest value was 1.58 with an average value of 1.93, with t-test statistics with a significant level of  $\alpha = 0.05$ , t count was obtained 11.432 > t table 1.1697, so there is an influence on bench up and down training on the results of the squat style long jump. If t count > t table then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Conclusion, in this study are that bench up and down training has an effect on increasing the results of the squat style long jump.  
*Keywords: Training, bench up and down, long jump.**

## PENDAHULUAN

Olaraga merupakan bagian dari kehidupan semua umat manusia yang memanfaatkan aktivitas fisik jasmani dan olahraga untuk menghasilkan kualitas hidup yang lebih baik lagi, naik dalam segi hal fisik, mental, dan emosional. Olahraga merupakan salah satu aspek penting, dalam peningkatan kualitas manusia memerlukan upaya pembinaan dan pengembangan untuk menciptakan sumber daya manusia yang utuh fisik dan mental secara pribadi (Saputra et al., 2023). Sesuai dengan perkembangannya, olahraga ini berkembang menjadi olahraga kompetitif. Kegiatan olahraga memiliki tujuan utama yang membuat tubuh menjadi sehat, meski demikian olahraga yang dilakukan seseorang memiliki tujuan yang berbeda-beda. Salah-satunya ialah untuk pendidikan, olahraga untuk rekreasi dan olahraga untuk prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dalam pengembangan diarahkan pada pencapaian prestasi adalah cabang olahraga atletik. Adapun beberapa macam cabang olahraga yang terdapat pada atletik, salah satunya seperti berlari, melompat, berjalan dan melempar. Olahraga atletik dikenal sebagai induk dari cabang olahraga yang memiliki empat nomor yang dilombakan yaitu lari, lempar, lompat, dan jalan. Menurut Musiandi & Taroreh, (2020), atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dikelompokkan menjadi lari, lompat dan lempar. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan mengakut kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya (pratama). Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat, melayang dan mendarat. Menurut Suharto, (2021), lompat jauh adalah gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dengan satu tolakan ke depan sejauh-jauhnya. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lainnya dengan cara melakukan tolakan dengan satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan awalan kemudian tolakan, melayang di udara dan mendarat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 1 Sungai Pinang, siswa di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Pinang pada umumnya melakukan lompat jauh posisi awalan yang masih kurang baik. Kurangnya kemampuan siswa dalam menguasai teknik lompat jauh, seperti lari yang terlalu cepat tanpa memperkirakan awalan terlebih dahulu, sehingga mengakibatkan kecepatan berkurang pada saat akan melakukan tolakan. Tolakan pada saat mendarat juga masih kurang baik, sehingga hasil yang dicapai kurang optimal ketika melakukan pendaratan tidak dengan melakukan kedua kaki. Secara umum dapat dikemukakan bahwa unsur utama penyebab kurangnya pencapaian hasil yang kurang optimal dalam lompat jauh adalah kurangnya kekuatan otot tungkai yang dimiliki siswa dalam melakukan tolakan lompat jauh.

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi berhasil atau tidaknya suatu lompatan pada lompat jauh seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak otot tungkai, dan keseimbangan. Hal ini dikarenakan metode latihan yang digunakan kurang tepat, sehingga belum mencapai hasil yang maksimal. Adapun metode latihan yang diberikan adalah metode latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki, ingkup yang dilatih dalam latihan ini adalah power otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil jauhnya lompatan. Untuk memperoleh hasil lompatan yang baik dan efektif perlu dilakukan

latihan naik turun bangku yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan power otot tungkai sehingga dapat meningkatkan hasil jauhnya lompatan.

## **KAJIAN TEORI**

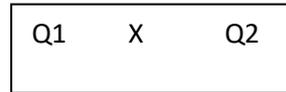
Lompat jauh termasuk bagian dalam cabang olahraga atletik, yang secara pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jangkit. Menurut Pratama et al., (2022), Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh memiliki empat tahapan yaitu awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Hafidz et al., (2021), Lompat jauh merupakan gerakan melompat dengan menggunkan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Menurut Ghazali et al.,(2022), lompat jauh merupakan salah satu gerakan yang dimana gerakan tersebut menggunkan tolakan agar dapat mencapai lompatan sejauh mungkin dalam upaya membawa titik berat badan di udara selama mungkin agar mendapatkan jarak sejauh-jauhnya. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lainnya dengan cara melakukan tolakan dengan satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya.

Latihan merupakan aktivitas fisik yang menimbulkan reaksi yang baik bagi tubuh. Latihan adalah suatu kegiatan yang disusun secara sistematis yang dapat berupa kegiatan fisik atau yang dapat mengasah kemampuan yang berdasarkan pendekatan ilmiah untuk mencapai tujuan tertentu (Anggia et al., 2019). Sedangkan Durrunnafisa, (2022), berpendapat bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan harus dilakukan secara sistematis tidak hanya untuk satu atau dua kali saja tapi secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya akan bertambah. Oleh sebab itu latihan yang akan dilakukan harus disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Untuk mencapai prestasi yang maksimal ada empat aspek-aspek latihan menurut Hasyim & Saharullah, (2019), seperti fisik teknik, taktik, dan mental.

Naik turun bangku merupakan latihan otot tungkai yang dilakukan secara berulang-ulang. Roziandy & Budiwanto, (2019), berpendapat bahwa naik turun bangku merujuk pada aktivitas dimana seseorang melakukan aktivitas naik turun bangku atau kursi. Dengan latihan naik turun bangku yang dilakukan dengan kuat dan cepat, maka unsur-unsur power anggota gerak bawah dapat dikembangkan secara maksimal, sehingga akan membentuk power otot tungkai yang memadai (Farhan et al., 2023). Dalam hal ini latihan naik turun bangku dilakukan dengan cara menaikan kaki secara bergantian yaitu kaki kiri dan kanan yang dinaikan secara bergantian. Gerakan dimulai dari kaki kiri sebagai awalan tumpuan tolakan dengan kaki kanan yang bersiap untuk melakukan gerakan selanjutnya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Ekperimen Design, metode eksperimen ini menggunakan pola One Grup Pretest-Posttest design, design ini dapat digambarkan seperti gambar di bawah ini :



Gambar 1. One Grup Pretest Posttest

Keterangan:

Q1 : Nilai pretest (sebelum diberikan perlakuan)

Q2 : Nilai posttest (setelah diberikan perlakuan)

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan hendaknya bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Pinang adapun sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang. Berdasarkan hasil pretest dari lompat jauh yang dilakukan oleh siswa sebanyak 32 siswa dengan diperoleh skor tertinggi 2,48 dan skor paling kecil 1,40 dengan rata-rata 1,78. Dan berdasarkan hasil posttest dari lompat jauh yang dilakukan oleh siswa sebanyak 32 siswa dengan diperoleh skor tertinggi 2,66 dan skor paling kecil 1,58 dengan rata-rata 1,93.

Sebelum melakukan uji t terlebih dahulu penelitian ini melakukan uji syarat statistik. Diaman uji syarat statistik menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Di bawah ini akan dipaparkan data-data uji normalitas, uji homogenitas dan uji t.

### Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests of Normality	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest Lompat Jauh	.171	32	.018
Posttest Lompat Jauh	.152	32	.059

Berdasarkan hasil yang didapatkan hasil *sig pretest* dengan  $sig\ 0,018 > 0,05$  berdistribusi normal dan pada hasil *sig posttest* dengan  $sig\ 0,059 > 0,05$  berdistribusi normal. Dan dapat disimpulkan bahwa data yang dihasilkan berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji hipotesis apakah varians dan variable tersebut homogen atau tidak. Jika nilai *sig* pada Based On Mean  $> 0,05$ , maka data homogen. Jika nilai *sig* pada Based On Mean  $> 0,05$ , maka data tidak homogen. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Lompat	Based on Mean	.118	1	62	.732
Jauh	Based on Median	.064	1	62	.801
	Based on Median and with adjusted df	.064	1	61.848	.801
	Based on trimmed mean	.103	1	62	.749

Berdasarkan hasil yang diperoleh sig (Based Of Mean),  $0,732 > 0,05$  yang menunjukkan bahwa data yang dihasilkan tersebut homogen.

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hipotesis diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis Paired Sampel Test. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah Adapun pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat. Uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Uji Hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest 1	-.1503	.07438	.01315	-.17713	-.12350	-11.432	31	.000

Berdasarkan uji-t yang telah dilakukan tersebut dapat diperoleh nilai thitung ( $11,432$ )  $>$  ttabel ( $1.697$ ), dan nilai sig ( $0,000$ )  $>$   $0,05$ , hasil tersebut menunjukkan  $H_a$  diterims dan  $H_o$  ditolak. MAka  $H_a$  diteima pernyataan yaitu “ Ada Pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Pinang.

### PEMBAHASAAN

Latihan naik turun bangku merupakan suatu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Dimana gerakan yang dilakukan dengan cara menaikan salah satu kaki ke atas bangku sacara bergantian. Dengan deminkian dengan adanya latihan naik turn bangku akan menghasilkan gaya lompat yang lebih tinggi dan lebih jauh (Suparmin, 2020). Untuk mendapatkan hasil yang maksimal atau lompatan yang jauh dibutuhkan unsur kekuatan fisik sebagai komponen pendukungnya. Salah satu unsur komponen fisik yang mendukung adalah power otot kaki, oleh karena itu peningkatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal membutuhkan power otot kaki seperti latihan naik turun bangku. Latihan naik turun bangku merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan power tungkai. Kemampuan mengerahkan power otot tungkai pada teknik yang benar, maka akan diperoleh lompatan tinggi dan sejauh mungkin, sehingga prestasi lompat jauh dapat dicapai lebih maksimal (Irfan et al., 2021).

Penelitian ini dilakukan dengan *One Grup Pretest Posttest Design* yang dilakukan oleh 32 sampel. Penelitian ini dilakukan dengan pretest lompat jauh dengan 3 kali percobaan dan diambil yang terjauh dan diperoleh skor tertinggi 2,48 dan skor terendah 1,49 dengan rata-rata 1,78. Dan kemudian dilanjutkan dengan posttest lompat jauh dan diperoleh dengan skor tertinggi 2,66 dan skor terendah 1,58 dengan rata-rata 1,94. Setelah diberi latihan naik turun bangku yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu terdapat kenaikan rata-rata yaitu sebesar 0,15. Sedangkan pengolahan data analisis data, pada uji normalitas berdasarkan hasil yang didapatkan hasil sig pretest dengan sig 0,018 > 0,05 berdistribusi normal dan pada hasil sig posttest dengan sig 0,059 > 0,05 berdistribusi normal. Dan dapat disimpulkan data yang dihasilkan berdistribusi normal. Dan pada uji hipotesis berdasarkan hasil penelitian diperoleh dengan hasil nilai thitung (11,432) > ttabel (1,697) hasil tersebut menunjukkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Maka  $H_a$  diterima pernyataannya yaitu “ Ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Pinang.

Dengan hasil yang didapatkan tersebut dapat diartikan bahwa latihan naik turun bangku berpengaruh terhadap hasil lompat jauh. Adanya pengaruh atau peningkatan dari hasil lompat jauh melalui latihan naik turun bangku terjadi karena adanya latihan naik turun bangku yang dilakukan selama 6 minggu dengan meningkatkan beban dalam setiap sesi latihannya. Penambahan beban latihan dilakukan untuk menambah kekuatan otot kaki dapat meningkatkan kemampuan jauhnya lompatan.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun bangku berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Pinang. Dengan demikian bentuk latihan ini cukup efektif digunakan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggia, O., Dwi, I., Wati, P., Program, A. T., Pendidikan, S., Fkip, J., & Pontianak, U. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan: Vol. II*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Durrunafisa, M. (2022). Profile of Wushu Sports Development in Gianyar City. *Phedheral*, 19(1), 1. <https://doi.org/10.20961/phduns.v19i1.61595>
- Farhan, R. A., Suwirman, S., Rosmawati, R., & Putra, A. N. (2023). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal Putri AJS Perawang. *Jurnal JPDO*, 6(11), 118–129. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1561%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1561/762>
- Ghazali, A., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Kemampuan Lompat Jauh Siswa Sdn Lombeng Degeh 1 Blega. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1607–1615. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3268>
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109.

- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Irfan, Saifu, & Suhartiwi. (2021). *Jurnal Olympic Vol. 1 No. 2 Oktober 2021 Availabel online at: <http://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal>*. 1(2), 114–124.
- Musiandi, T., & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympica*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.885>
- Pratama, N. T., Anwar, K., Handayani, H. Y., Himawan, A., & Widodo, H. M. (2022). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Islam Nurul Huda. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2611–2617. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3786>
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2019). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Putri. *Ipj*, 3(2), 54–58. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Saputra, H. A., Rasyid, W., Neldi, H., & Masrun, M. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Dengan Metode Interval Dan Metode Circuit Training Dengan Motivasi Latihan Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 130–142. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11042>
- Suharto, S. (2021). *4824-9535-2-Pb*. 2(2), 44–48.
- Suparmin. (2020). *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V MI Mafatihul Huda Desa Bulaksari Kecamatan Bantarsari Kabupaten Cilacap*. 3(2), 38–45.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian*. Alfabeta.