

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011) Atletik merupakan cabang olahraga yang mampu untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan serta koordinasi. Olahraga atletik menjadi induk dari semua cabang olahraga. Olahraga atletik mencakup berjalan, berlari, melompat dan melempar. Dalam pembelajaran olahraga atletik ini siswa dapat mengembangkan potensi yang dimiliki sesuai dengan cabang olahraga yang digemari. Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam atletik yang wajib diajarkan pada siswa. Pada lompat jauh yang menjadi tujuan utama yaitu melompat sejauh jauhnya. Untuk mencapai lompat dengan jarak yang jauh siswa harus dalam kondisi fisik yang baik dan mampu menguasai teknik dalam lompat jauh. Salah satu nomor lompat yang difokuskan pada siswa yaitu lompat jauh gaya jongkok dikarenakan lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah bagi pemula pada tingkat SMP.

Menurut Syafruddin (2011) latihan merupakan tidak hanya merupakan suatu proses adaptasi tapi termasuk stimulus respon atau rangsang reaksi yang hanya mengakibatkan reaksi jantung, peredaran darah, otot – otot dan sistem persarafan melainkan lebih dari itu, seperti daya pikir, sikap serta sikap dan perilaku.

Latihan hendaknya dilakukan secara khusus sesuai dengan sasaran yang akan dituju. Ketika ingin meningkatkan kekuatan dan kecepatan maka latihan yang harus dilakukan terkhusus untuk sasaran yang ingin di

capai. Menurut Harsono (2015) untuk mendapatkan hasil latihan diperlukan latihan yang dilakukan secara berulang – ulang dengan menambah jumlah beban latihan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat jauh yaitu dengan memberikan latihan lompat gawang. Menurut Murjana (2014) untuk meningkatkan tenaga kaki (*power*) dan akselerasi lari, banyak sekali cara untuk melatihnya, antara lain; latihan dengan lari gawang, langkah melambung (lari kijang), lompat kelinci, lompat jauh, kombinasi lompat dan melambung melintasi rintangan rendah, berlari dengan lutut tinggi kedepan dan kebelakang, latihan ini dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Menurut Pratama (2022) lompat gawang merupakan kemampuan untuk melakukan suatu lompatan yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu berupa gawang yang dibentuk dengan ukuran yang sesuai dengan kebutuhan dalam melakukan latihan. Gawang yang digunakan untuk latihan berjumlah empat dengan jarak antara gawang satu dengan gawang selanjutnya yaitu berjarak satu meter.

Variasi latihan yang akan dilakukan yaitu dari melewati empat gawang dengan jarak antara gawang satu dengan gawang yang lainnya sama, siswa mulai dengan start lalu melompat melewati gawang pertama hingga gawang terakhir dengan akhiran lompatan sama dengan akhiran lompat jauh gaya jongkok. Latihan dilakukan dalam 6 kali latihan, Tujuan dari latihan ini untuk melatih kekuatan siswa, memantapkan tumpuan

kedua kaki siswa, melatih kesulitan siswa untuk mengatur irama lari, dapat melatih siswa untuk terbiasa melayang di udara hingga menentukan kaki tumpu untuk mendarat serta melatih keseimbangan.

Peneliti akan melakukan penelitian di SMP N 7 Rambah Samo yang merupakan sekolah menengah pertama yang ada di kecamatan Rambah Samo kabupaten Rokan Hulu. Peneliti memperoleh informasi pada tanggal 09 Februari 2023 bersumber dari guru olahraga SMP N 7 Rambah Samo yaitu bapak Alan Adi Kusuma S.Pd bahwa Proses pembelajaran jasmani dalam kategori lompat jauh masih belum mencapai tujuan pembelajaran lompat jauh, dan belum ada memperoleh prestasi di bidang lompat jauh dikarenakan masih kurangnya dukungan dalam latihan sehingga siswa masih belum memahami dasar – dasar lompat jauh. Untuk meningkat kemampuan siswa dalam lompat jauh. Untuk meningkatkan kemampuan siswa tersebut perlu adanya latihan yang sesuai sehingga mempermudah siswa dalam mencapai pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang latihan lompat gawang untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Peneliti memilih judul penelitian yaitu “ Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Laki - laki kelas VIII di SMP N 7 Rambah Samo”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Belum tercapainya tujuan pembelajaran lompat jauh pada siswa khususnya siswa laki laki di SMP N 7 Rambah Samo.
2. Kurangnya metode latihan dalam pembelajaran lompat jauh.

## **1.3 Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan Masalah agar permasalahan penelitian tidak meluas dan tetap terfokus pada ruang lingkup penelitian, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini di batasi pada : “ Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa VII di SMP N 7 Rambah Samo”

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah :

1. Adakah pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki laki di SMP N 7 Rambah Samo.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan Penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki laki di SMP N 7 Rambah Samo.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam lompat jauh secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu :

- a. Memberikan penambahan ilmu dan wawasan bagi siswa SMP N 7 Rambah Samo
- b. Menambah variasi metode pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa
- c. Sebagai acuan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki laki di SMP N 7 Rambah Samo.

### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti sendiri, merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Satu (S1) Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian
- b. Bagi siswa

Dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

c. Bagi guru

Dapat dijadikan referensi untuk materi pembelajaran tentang lompat jauh.

d. Bagi Jurusan / Fakultas sebagai subangsi bacaan untuk mahasiswa program studi pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Pasirpengaraian.

e. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sebagai bahan informasi guna menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang Lompat Jauh

f. Bagi perpustakaan sebagai tambahan referensi di bidang olahraga sehingga bermanfaat bagi penelitian berikutnya

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu ilmu yang di ajarkan di sekolah dimulai dari TK, SD, SMP, SMA hingga Perguruan tinggi. Pendidikan jasmani memberikan ilmu mengenai aktivitas jasmani kesehatan. Pendidikan jasmani penting di ajarkan pada siswa karena dapat membantu siswa sebagai individu untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat.

Menurut Sudarta (2011) kebugaran jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani seperti melalui permainan atau olahraga yang terpilih menjadi media penyampaian pendidikan. Menurut Rahayu (2013) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu baik keadaan fisik mental dan emosional. Pendidikan jasmani tidak hanya untuk menggali kualitas atau potensi fisik individu tetapi juga dapat mempengaruhi pola pikir dari setiap individu

Menurut Sudijandoko (2010) bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui

berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta keperibadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu ilmu yang membahas mengenai aktivitas jasmani yang mampu membantu individu untuk hidup sehat dan dapat menyelesaikan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan.

### **2.1.2 Hakikat Atletik Lompat Jauh**

Menurut Sukirno ( 2010 ) Atletik adalah olahraga tertua dan menjadi induk dari semua cabang olahraga sehingga atletik sering disebut sebagai *the mother of sport*. Menurut Purnomo (2011) atletik adalah aktivitas atau kegiatan jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan juga dinamis, yakni jalan, lari, lempar serta lompat. Jika dilihat dari arti ataupun istilah “Atletik itu berasal dari bahasa Yunani yakni *Athlon* atau *Athlum* yang dapat diartikan sebagai Lomba atau Perlombaan/Pertandingan. Atletik merupakan Olahraga tertua di dunia yang terdiri dari nomor lempar, nomor lompat, dan nomor lari. Lompat jauh merupakan olahraga atletik berdasarkan nomor lompat. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Menurut Nurmai (2011) lompat jauh merupakan olahraga yang mengukur jauhnya lompatan dari seseorang, yang mana seseorang akan melompat dengan menggunakan satu



kaki tumpuan dan berusaha lompat sejauh jauhnya dari bak lompat dan mendarat di bak pasir.

Menurut Herman dalam Suardika (2014) lompat jauh adalah suatu aktivitas yang diawali dengan berlari sebagai awalan, menolak dengan satu kaki tumpu kemudian melayang di udara hingga melakukan gerakan mendarat di bak pasir dengan kedua kaki bersamaan. Lompat jauh dibagi menjadi empat tahapan yaitu awalan, menumpu, melayang dan mendarat. Gaya dalam lompat jauh dibagi menjadi tiga yaitu gaya jongkok ( *Kauer* ) adalah sikap badan di udara kedua tungkai jongkok kedua lutut ditekuk kedua tangan kedepan, yang kedua gaya berjalan di udara merupakan gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang berjalan, ketiga yaitu gaya menggantung atau *Schnapper/ Hang* merupakan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang.

Menurut Balesteros dalam Priyanto (2011) lompat jauh merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan tolakan kaki. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh jauhnya pada suatu buah letak pendaratan yang biasa disebut dengan bak lompat. Dalam lompat jauh ini jarak lompatan diukur mulai dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Menurut Edy Parmono (2011) Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata yang berkaitan dengan kemampuan

biomotorik, yaitu kecepatan lari, kekuatan lompat dan koordinasi lengan atau kaki. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi lompat jauh yaitu :

a. Kecepatan (*Speed*)

Merupakan kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan.

b. Kekuatan (*Strenght*)

Merupakan jumlah tenaga yang dapat di hasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan.

c. Daya ledak

Merupakan kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu.

d. Keseimbangan

Merupakan kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.

e. Keterampilan

Merupakan kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar

f. Koordinasi

Merupakan hal yang harus dimiliki seseorang atlit untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

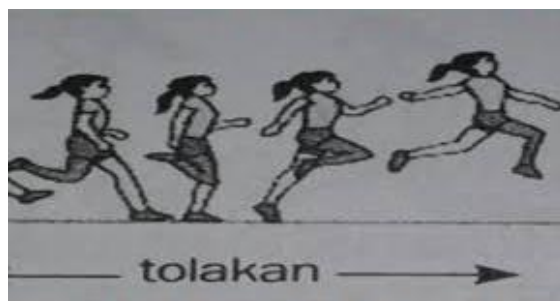
Selain beberapa faktor diatas faktor non teknis juga dapat berpengaruh terhadap prestasi lompat jauh seperti :

- a. Motivasi dari orang tua
- b. Guru dan pelatih yang profesional
- c. Adanya dana yang cukup
- d. Lingkungan yang baik
- e. Organisasi dan dukungan masyarakat

Menurut Nurmai (2011) dalam lompat jauh ada beberapa fase, fase-fase gerakan lompat jauh seperti :

- a. Awalan

Hal yang utama dapat kita ketahui dalam melakukan lompat jauh yaitu awalan, teknik awalan dilakukan dengan lari dengan jarak 30 M – 40 M dimana frekuensi dan panjang langkah harus konstan atau ajeg, agar kaki tumpu dapat tepat menumpu pada tumpuan, tanpa mengurangi dan merubah langkahnya.

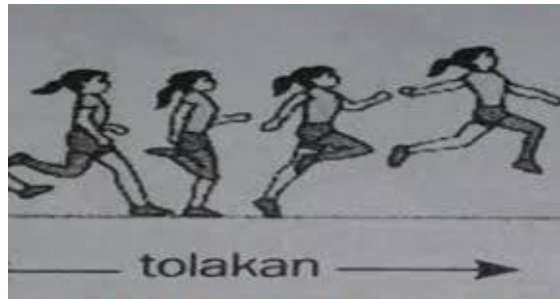


Gambar 1  
Sumber (Sidik, 2010)

- b. Tolakan atau tumpuan

Merupakan perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan secara cepat. Cara pelaksanaannya seperti berikut, pada saat menumpu badan

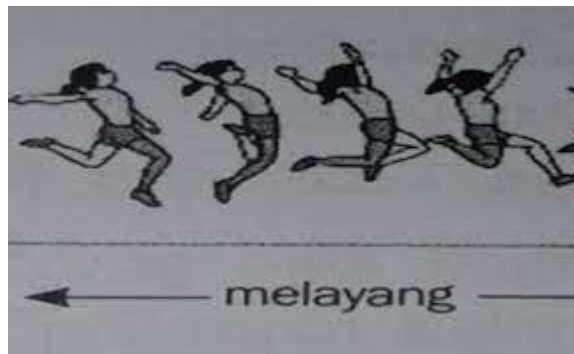
sudah agak condong kedepan. Titik berat terletak di depan kaki tumpu.. Kaki yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang terkuat dan usahakan melompat ke depan dengan tinggi dan jauh.



Gambar 2  
Sumber (Sidik, 2010)

c. Saat melayang atau sikap badan di udara

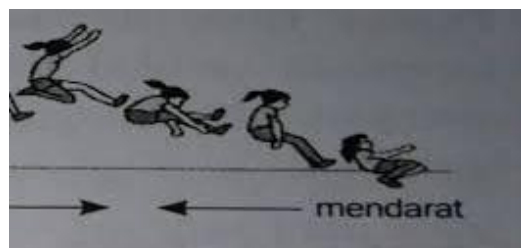
Sikap ini berkaitan dengan angin ketika badan berada di udara dan hal ini dapat mempengaruhi kecepatan dan jarak yang di tempuh adapun pelaksanaan nya adalah sebagai berikut, sesaat setelah menumpu, kaki tumpu segera diluruskan. Mengangkat pinggul kedepan atas. Usahakan selama mungkin di udara dengan. Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Waktu badan melayang di udara sebisa mungkin posisi badan di usahakan untuk melayang selama mungkin dan harus bisa mempertahankan keseimbangan badan.



Gambar 3  
Sumber ( Olahragapedia.com)

d. Pendaratan atau sikap badan waktu mendarat

Gerakan mendarat termasuk gerakan inti, jangan sampai karena gerakan kurang tepat dapat berakibat jarak tempuh tidak maksimal. Pelaksaaan nya adalah sebagai berikut : pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa kedepan lurus dengan cara mengangkat paha keatas, badan dibungkukkan kedepan, kedua tangan diayun kedepan kedua tungkai bawah diluruskan kedepan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan, dan kedua tangan kedepan.



Sumber ( Sidik, 2010 )

### **2.1.3 Aspek Fisik dalam Lompat Jauh**

Dalam meningkatkan prestasi lompat jauh ada aspek fisik yang harus diperhatikan seperti melakukan latihan pliometrik. Latihan pliometrik merupakan bentuk latihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja olahraga (Chu 2013)

Latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai sehingga dapat membantu meningkatkan hasil lompat jauh begitu juga dengan lompat jauh gaya jongkok. Latihan pliometrik dapat dilakukan dengan bentuk kombinasi latihan dengan otot memendek dan otot memajang yang menggunakan pembebanan yang dinamik.

Contoh latihan yang dapat dilakukan untuk meeningkatkan power otot tungkai yaitu dengan latihan skipping, naik turun bangku, berjingkat dan juga lompat gawang..

Dari beberapa latihan pliometrik yang diketahui, peneliti memilih latihan lompat gawang yang menjadi pembelajaran latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP N 7 Rambah Samo. Menurut Harsono (2015) unsur kondisi fisik yaitu daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, power daya tahan otot kecepatan serta keseimbangan. Unsur kondisi fisik ini dapat diterapkan dalam olahraga lompat jauh.

#### **2.1.4 Latihan**

Menurut Harsono (2015) latihan merupakan proses yang sistematis dari bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan perubahan dari waktu ke waktu. Menurut Mylsidayu (2015) “istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti: Practice, Exercise, dan Training. Pengertian latihan yang berasal dari kata Practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Ketika ingin mencapai sesuatu seseorang atau kelompok dapat menggunakan latihan sebagai media pencapaian. Melakukan kegiatan yang berulang-ulang tersebut dapat meningkatkan kemampuan diri.

Dalam melaksanakan proses latihan akan berhubungan dengan frekuensi latihan yaitu berapa kali seseorang dapat melakukan latihan yang cukup rutin dalam seminggu (Berger, 1982). Rutinitas latihan dapat mempengaruhi hasil seseorang dalam berlatih.

Menurut Sukadiyanto (2010) latihan yang baik merupakan adanya beban dalam latihan, beban bertujuan untuk melatih kondisi fisik, psikis, sikap dan sosial seorang olahragawan sehingga prestasi yang dicapai dapat bertahan lama.

### **2.1.5 Prinsip – Prinsip Latihan**

Prinsip prinsip dasar latihan menjadi hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan program latihan. Menurut Mylsidayu (2015) prinsip – prinsip latihan terdiri dari prinsip kesiapan, prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih, prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip pemanasan dan pendinginan. Teori dan prinsip berhubungan erat ketika melakukan latihan dengan menggunakan kegiatan praktek perlu adanya teori yang mendasari. Prestasi akan sukar di peroleh ketika latihan tidak sistematis.

Menurut Mylsidayu prinsip adalah hal yang harus dilakukan supaya tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai harapan. Prinsip–prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latih.

Menurut Harsono (2015) prinsip dasar latihan yang dapat mendukung prestasi yaitu prinsip beban lebih spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba.



### **2.1.6 Program latihan lompat gawang**

Guru dapat menyediakan alat sebagai media pembelajaran atau media latihan dengan menggunakan paralon yang dibentuk menyerupai gawang. Dengan ukuran yang sudah disesuaikan dengan siswa. Jarak antara gawang yang satu dengan yang lainnya yaitu berjarak satu meter.

Siswa di arahkan melewati rintangan gawang dengan melakukan lompatan yang mampu melatih kekuatan otot pada siswa. Satu persatu siswa bergantian melewati 5 gawang dengan dua jalur yang telah disediakan oleh guru. Kegiatan ini dilakukan beberapa kali latihan dengan tujuan untuk melatih kekuatan otot siswa dan dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa.

### **2.1.7 Penelitian yang relevan**

Penelitian yang relevan digunakan dalam penulisan teoritis penelitian. Penelitian yang relevan yang dijadikan acuan oleh peneliti yaitu :

1. Penelitian Ekoputro (2015) yang berjudul “ pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP N 3 Berbah Kab Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014”.

Hasil penelitian hasil berdasarkan pretest lompat jauh siswa putra kelas VII SMP N 3 berbau diperoleh nilai minimum 1,21,

nilai maksimum 1,60, rata rata 1,38, median 1,37, modus 1,30 standard deviasi 0,11.

2. Penelitian Nur (2019) yang berjudul “Pengaruh Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SMP N 1 Luwuk.

Hasil penelitian  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel adapun  $t$  hitung 11,71 sedangkan  $t$  tabel pada taraf signifikan 5% d.b (N-1) (12-1) adalah 2.201. terjaidnya peningkatan antara pre test dengan post tes.

3. Penelitian Pratama.N.T dkk (2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Latihan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada siswa Kelas VII SMP Islam Nurul Huda”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil lompatan gaya jongkok berkategori baik Pada pretest, pada kategori kategori kurang sekali sebesar 25%, kategori kurang sebesar 40%, kategori cukup sebesar 35%, kategori baik sebesar 0% dan kategori sangat baik sebesar 0%. Begitupun dengan hasil lompat jauh post test sebagian besar dalam kategori sangat baik yakni sebesar 5%, kategori baik sebesar 35%, Kategori cukup sebesar 45%, kategori kurang sebesar 15% dan kategori kurang sekali sebesar 0%.

### **2.1.8 Kerangka Berfikir**

Menurut Sugiyono 2017 kerangka berfikir merupakan model konseptual yang menjelaskan bagaimana teori bias berhubungan dengan faktor faktor lainnya yang berguna untuk mencari informasi dalam penyelesaian penelitian.

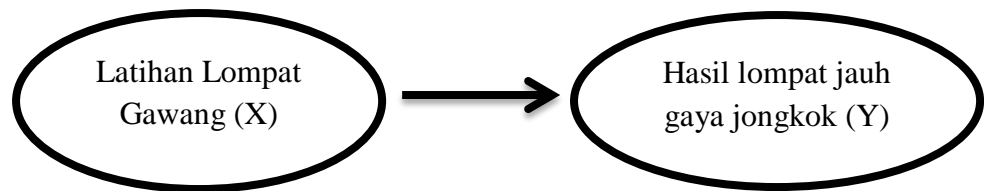
lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik yang memerlukan latihan kekuatan. Untuk mencapai tujuan lompat jauh memerlukan latihan yang terfokus pada peningkatan kekuatan pada otot otot yang mampu meningkatkan kemampuan hasil dari lompat.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada Februari 2023 peneliti mendapatkan informasi dari guru olahraga bahwa hasil lompat siswa SMP N 7 Rambah Samo belum mencapai tujuan yang diinginkan atau dalam kategori belum baik, dengan begitu perlu di adakannya latihan yang sesuai.

Untuk meningkatkan kekuatan otot terkhusus pada otot tungkai, siswa dapat diberikan latihan lompat gawang. latihan lompat gawang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. Lompat gawang dapat dibuat melalui alat sederhana yaitu peralon yang dirakit menyerupai gawang dengan ukuran yang sesuai dan siswa dapat secara bergantian melompati gawang.

Berdasarkan uraian di atas peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh Latihan Lompat Gawang

Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Laki – laki  
Kelas VIII SMP N 7 Rambah Samo”



**Table 2.1** kerangka berfikir

### 2.1.9 Hipotesis Penelitian

$H_a$  : adanya pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki laki kelas VII SMP N 7 Rambah Samo.

Hipotesis merupakan dugaan sementara dari hasil penelitian yang dilakukan. Menurut Sugiyono (2018) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis akan diterima ketika data yang terkumpul membenarkan pernyataan, dan akan ditolak ketika data yang terkumpul menolak atas pernyataan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian maka dapat dilakukan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen yang dilakukan berupa memberikan tes kepada siswa yaitu *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir). Menurut Sugiyono (2015) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Desain penelitian ini menggunakan *One group pre-test dan post-test* yaitu menggunakan satu grup tanpa adanya grup pembanding. Tes yang diberikan kepada siswa hanya kepada satu group dengan menilai hasil tes sebelum dilakukannya latihan dengan hasil tes sesudah dilakukannya latihan. Berikut gambar desain penelitian .

$$\mathbf{O1 \rightarrow X \rightarrow O2}$$

Gambar 5  
(desain penelitian)

Dengan Keterangan :

**O1** : *pre-test* ( tes awal )

**O2** : *post-test* ( tes akhir )

**X** : perlakuan

Penelitian ini melakukan dua kali tes yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan (pemberian latihan) kepada siswa.

### **3.2 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 7 Rambah Samo, kec Rambah Samo kabupaten Rokan Hulu. Pelaksanaan penelitian dilakukan dari 02 Juni sampai 31 Juni 2023.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Menurut sugiyono (2017) populasi penelitian merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek/objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini yaitu kelas VIII SMPN 7 Rambah Samo yang berjumlah 22 orang

#### **3.3.2 Sampel**

Menurut Sugiyono (2017) sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki populasi. Ketika jumlah populasi relative kecil yaitu kurang dari 30 orang, maka semua jumlah populasi dapat dijadikan sampel. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik jenuh. Teknik jenuh merupakan penarikan sampel dari seluruh jumlah populasi. penarikan subjek penelitian yang beranggotakan siswa laki laki dengan tujuan untuk mempermudah dilakukannya penelitian, karena karakteristik dan kemampuan antar siswa relative sama.

### **3.4 Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini meliputi :

Hasil lompat jauh gaya jongkok : merupakan kemampuan siswa kelas VIII putra SMPN 7 Rambah Samo dalam melakukan lompatan sejauh jauhnya pada bak lompat dengan menggunakan gaya jongkok.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Dalam melaksanakan penelitian, instrumen yang digunakan peneliti yaitu instrumen tes yang berupa *pre-test* dan *post-test*. Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur tingkat kemampuan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok. Pelaksanaan tes dilakukan dua kali yaitu pertama melakukan lompat jauh kemudian siswa diberikan perlakuan berupa latihan lompat gawang, setelah itu dilakukan tes lompat jauh yang kedua.

Untuk tes lompat jauh yang dilakukan peserta mendapat kesempatan untuk melompat tiga kali dan dicatat pada setiap lompatan dan diambil jarak lompatakan terjauh, ini berlaku untuk *pres-test* dan *post-test*.

### 3.6 Teknik Analisis Data

#### 3.6.1 Uji Normalitas

melakukan uji normalitas untuk melihat data yang diteliti berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *liliefors* dengan langkah :

- a. Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya.
- b. Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada table.
- c. Mengubah nila x pada nilai z dengan rumus:

$$z = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

$Xi$  : Data mentah

$\bar{X}$  : Rata-rata

$s$  : Standar devisiasi

- d. Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z.
- e. Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut.
- f. Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi.
- g. Menentukan luas maksimum ( $L_{maks}$ ) dari langkah f.
- h. Menentukan luas tabel liliefors ( $L_{tabel}$ );  $L_{tabel} = Ln (n-1)$ .
- i. Kriteria kenormalan: jika  $L_{maks} < L_{tabel}$  maka data berdistribusi normal.



### 3.6.2 Uji Homogenitas

Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah objek yang diteliti tidak mempunyai varian yang sama (Syofian 2017). menurut Sundayana (2018: 143) adalah sebagai berikut:

a. Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya:

$H_0$  : Kedua varians homogeny ( $v_1 = v_2$ ).

$H_a$  : Kedua varians tidak homogeny ( $v_1 \neq v_2$ ).

b. Menentukan nilai  $F_{hitung}$  dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}}$$

Keterangan:

F : Uji homogenitas yang dicari

V2: Varians besar

V1: Varians kecil

Menentukan  $F_{tabel}$  dengan rumus:

$F_{tabel} : F_{\alpha} (dk \text{ nvarians besar} - 1 / dk \text{ nvarians kecil} - 1)$ .

c. Kriteria uji : Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima.

### 3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh senam aerobik terhadap ukuran berat badan dan lemak tubuh. Untuk melihat pengaruh metode tersebut menggunakan uji t-dependent dengan rumus t-test (Astuti, 2018)

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

t : Harga uji t yang di cari

$\bar{X}_1$  : Mean sampel pertama

$\bar{X}_2$  : Mean sampel kedua

D : Beda antara skor sampel 1 dan 2

n : Pasangan

$\sum D$  : Jumlah semua beda

$\sum D^2$  : Jumlah semua beda dikuadratkan