

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TUMPUAN
SATU KAKI BERGANTIAN DENGAN DUA KAKI
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS V DAN VI SD NEGERI 54
BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**RISWAN
NIM : 1811040036**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riswan

NIM : 1811040036

Prodi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik Sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademik dari program studi, Dekan FKIP atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 30 Mei 2023



Riswan

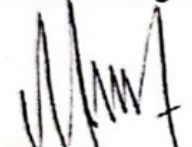
NIM : 1811040036

LEMBARAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TUMPUAN SATU
KAKI BERGANTIAN DENGAN DUA KAKI TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V
DAN VI SD NEGERI 54 BANDA ACEH**

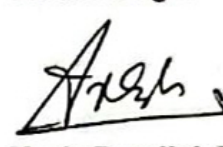
Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Naik Turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh" telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Riswan, 1811040036, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada Selasa, 30 Mei 2023

Pembimbing I



Dr. Munawar, S.Pd. I M. Pd.
NIDN. 1302058502

Pembimbing II



Novia Rozalini, M. Pd
NIDN. 1308119101

Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd. M.Pd. AIFO
NIDN: 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena




D. Syarifuni, M.Pd
NIDN: 0128068203

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V Dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh” telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Riswan, 1811040036, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada Selasa, 30 Mei 2023

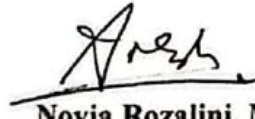
Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Munawar, S.Pd. I M. Pd
NIDN. 1302058502

Pembimbing II



Novia Rozalini, M. Pd
NIDN. 1308119101

Menyetujui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd. M.Pd. AIFO
NIDN: 0126068005

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Svarfuni, M.Pd
NIDN: 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TUMPUAN SATU
KAKI BERGANTIAN DENGAN DUA KAKI TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS V
DAN VI SD NEGERI 54 BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 30 Mei 2023

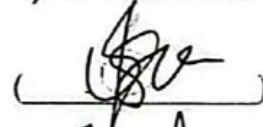
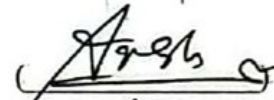
Pembimbing I : Dr. Munawar, S.Pd. I M.Pd
NIDN. 1302058502

Pembimbing II : Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101


Penguji I : Regina Rahmi, M.Pd
NIDN. 0103038204

Penguji II : Salbani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1317038401

Tanda Tangan



Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd. M.Pd. AIFO
NIDN: 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarifuni, M.Pd
NIDN: 0128068203

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul ***“Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V Dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh”***. Tidak lupa pula, sholawat beserta salam penulis limpahkan kepada pangkuan alam Rasulullah Muhammad SAW, karena berkat perjuangan beliau-lah kita telah dituntunnya dari alam jahiliyah ke alam Islamiyah, dari alam kegelapan ke alam yang terang benderang yang penuh dengan ilmu pengetahuan, seperti yang kita rasakan pada saat ini juga.

Skripsi ini merupakan kewajiban yang harus penulis selesaikan dalam rangka melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (S1) pada Universitas Bina Bangsa GETSEMPENA. Dalam rangka pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dimana pada kesempatan ini penulis menyampaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd, dan Novia Rozalini, M.Pd selaku dosen pengkaji skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing dan memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini, sehingga terselesaikan dengan baik.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ayah dan bunda atas doa, pengertian, serta kesabaran dalam membimbing penulis sejak mulai studi hingga selesai skripsi ini
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini

3. Irwandi, S.Pd. M.Pd. AIFO selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini
4. Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd, dan Novia Rozalini, M.Pd selaku pengkaji skripsi ini yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini
5. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan
6. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2018 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Penulis berharap semua yang dilakukan menjadi amal ibadah dan dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pembaca sebagai motivasi bagi penulis. Semoga kita selalu mendapat ridha dari Allah SWT. Amin Ya Rabbal'alam.

Banda Aceh, 30 Mei 2023
Penulis

Riswan

ABSTRAK

Riswan, 2023. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Gatsempena. Pembimbing I. Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd dan Pembimbing II Novia Rozalini, M.Pd

Prestasi siswa putra kelas V dan VI SD N 54 Banda Aceh pada ekstrakurikuler lompat jauh masih kurang baik, siswa hanya bisa menjadi peserta dan belum mendapatkan prestasi atau juara di tingkat kabupaten. Prestasi lompat jauh masih kalah jauh jika dibandingkan dengan prestasi sekolah lain di Kota Banda Aceh. Oleh karena itu, penelitian ini mengajukan solusi latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki untuk dapat meningkatkan prestasi lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat korelasi. Sampel penelitian ini sebanyak 30 orang atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *pree test* dan *post test* terkait lompat jauh gaya jongkok. Analisa data menggunakan rumus menghitung rata-rata, standar deviasi dan uji t. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh, dimana nilai *pree test* sebesar 81 tergolong dalam kategori baik, kemudian naik menjadi 89,9 tergolong dalam baik sekali pada *post test*, dengan nilai uji hipotesis $p = 0,000 < 0,05$. Artinya latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 54 Banda Aceh.

Kata kunci: *Latihan Naik Turun Bangku, Lompat Jauh Gaya Jongkok*

ABSTRACT

Riswan, 2023. The Effect of Training Up and Down from a Stool with One Leg Alternately with Two Feet on the Results of Long Jumping in the Squat Style in Male Students of Grades V and VI at SD Negeri 54 Banda Aceh. Thesis, Physical Education Study Program, Bina Bangsa Gatsempena University. Advisor I. Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd and Advisor II Novia Rozalini, M.Pd

The achievements of male students in grades V and VI of SD N 54 Banda Aceh in the long jump extracurricular are still not good, students can only become participants and have not won any achievements or champions at the district level. The long jump achievement is still far behind when compared to the achievements of other schools in Banda Aceh City. Therefore, this study proposes a solution to training up and down the bench with one leg alternating with two legs to improve long jump achievement. This study aims to determine the effect of the exercise of going up and down from one leg alternating with two legs to the results of the squat style long jump in male students of grades V and VI of SD Negeri 54 Banda Aceh. This study uses a quantitative approach. This type of research is correlational. The sample of this research were 30 athletes. The data collection technique was carried out using the pre-test and post-test related to the squat style long jump. Data analysis uses the formula to calculate the average, standard deviation and t test. Based on the results of data processing, it is known that the exercise of going up and down on a stool with one leg alternately with two legs has an effect on the results of the squat style long jump in male students of grades V and VI SD Negeri 54 Banda Aceh, where the pre test score of 81 is classified as good, then increases to 89.9 is classified as very good on the post test, with a hypothesis test value of $p = 0.000 < 0.05$. This means that the exercise of going up and down on a stool with one leg alternately with two legs has an effect on the ability to jump long in the squat style of SD Negeri 54 Banda Aceh students.

Keywords: Pedestal Up and Down Exercise, Squat Style Long Jump

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.6 Hipotesis	5
1.7 Definisi Istilah	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Deskripsi Teoritik	
2.2 Hakikat Latihan Naik Turun Bangku	
2.2.1 Hakikat Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan	8
2.2.2 Lompat Jauh Gaya Jongkok	11
2.3 Kerangka Berpikir	19
2.4 Penelitian yang Relevan	20
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	25
3.3 Teknik Penarikan Sampel	26
3.4 Pelaksanaan Penelitian	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	32
3.6 Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	37
4.2 Pembahasan	45
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	