

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA  
TERHADAP LOMPAT JAUH SISWA  
KELAS VIII SMPN 17 KENDARI**

**Irfan<sup>1)</sup>, Saifu<sup>2)</sup>, Suhartiwi<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.

Email: [irfanirfan0567@gmail.com](mailto:irfanirfan0567@gmail.com)

<sup>2</sup>Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.

Email: [syaifulpendor@gmail.com](mailto:syaifulpendor@gmail.com)

<sup>3</sup>Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.

Email: [suhartiwi@uho.ac.id](mailto:suhartiwi@uho.ac.id)

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the effect of up and down stairs training on the long jump ability of the eighth grade students of SMPN 17 Kendari. The method in this study is classified in the form of experimental research with a research design using a one-group pretest-posttest design model. The variables in this study consisted of independent variables, namely up and down stairs training and the dependent variable, namely the long jump ability. The population in this study were all students of class VIII SMPN 17 Kendari totaling 221 students consisting of 120 male students and 101 female students. The sampling technique was carried out using purposive sampling by taking a sample of 25% of 120 male students in order to obtain a sample of 30 people. The data analysis technique used t-test with the help of SPSS 20 by fulfilling the normality and homogeneity requirements.*

*The results of this study by analyzing the t-test between the pre-test and post-test results of the long jump results of class VIII students at SMPN 17 Kendari obtained t-count 14.063 and a significance of 0.000. This statistical result shows that between the pre-test and post-test has increased. This research can be concluded that there is an effect of training up and down stairs on the long jump ability of the eighth grade students of SMPN 17 Kendari.*

**Keywords:** *Up and down the stairs; Long Jump*

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMPN 17 Kendari. Metode dalam penelitian ini tergolong dalam bentuk penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan model *one-group pretest-posttest design*. Variabel pada penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu latihan naik turun tangga dan variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 17 Kendari berjumlah 221 siswa yang terdiri dari 120 siswa laki-laki dan 101 siswa perempuan. Tehknik pengambilan sampel di lakukan dengan menggunakan *purposive sampling* dengan mengambil sampel sebanyak 25% dari 120 siswa laki-laki sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 orang. Tehknik Analisis data

menggunakan uji-t dengan bantuan spss 20 dengan memenuhi syarat normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian ini dengan analisis uji-t antara *pre-test* dan *post-test* hasil lompat jauh siswa kelas VIII di SMPN 17 Kendari diperoleh t-hitung 14,063 dan signifikansi 0,000. Hasil statistik ini menunjukkan antara *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan. Penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMPN 17 Kendari.

**Kata kunci:** Naik Turun Tangga; Lompat Jauh

## PENDAHULUAN

Dewasa ini pencarian bibit atlet lompat jauh dapat dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP), hal ini dilakukan karena mereka memiliki waktu yang relatif lebih lama untuk dibina dan didik untuk menjadi atlet yang handal, selain itu di SMP olahraga atletik mulai diperkenalkan yang biasanya dibina dan dilatih oleh guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi disekolah itu sendiri. Pada penelitian ini peneliti sebelumnya sudah melakukan pengamatan di SMPN 17 Kendari. Peneliti menemukan di SMPN 17 Kendari terlihat bahwa minat siswa terhadap atletik cukup tinggi salah satunya adalah lompat jauh. Akan tetapi dalam pengamatan peneliti menemukan masih banyak kekurangan pada siswa di SMPN 17 Kendari yaitu kurangnya latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, ledakan otot, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi yang dapat berpengaruh dalam hasil lompat jauh. Ada banyak bentuk latihan fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, ledakan otot, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh yang telah dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan (Priantoko, 2017) dengan hasil penelitian menunjukan bahwa latihan naik turun bangku dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh dan penelitian yang dilakukan (Mahdi, 2017) dengan hasil penelitian menunjukan bahwa latihan menanjak menaiki anak tangga dapat berpengaruh terhadap ledakan otot yang berpengaruh terhadap hasil lompat jauh. Dari kedua bentuk latihan yang telah dilakukan penelitian sebelumnya maka pada penelitian ini peneliti menggunakan latihan fisik naik turun tangga untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Mengingat Salah satu komponen atau faktor meraih prestasi olahraga adalah kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, kelincahan, ledakan otot, kecepatan, daya tahan, koordinasi, dan sebagainya. Latihan adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan secara berulang-ulang untuk meningkatkan suatu kemampuan tertentu. Latihan dilakukan secara sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan naik turun tangga adalah bentuk latihan menaiki dan turun tangga secara berulang. Model latihan secara keseluruhan melibatkan kontraksi semua otot-otot pada tungkai bawah, apakah melompat, bertumpu, mengangkat beban secara innerload (beban diri sendiri) yang membutuhkan kekuatan, kecepatan maupun koordinasi ke dua kemampuan

elemen. Latihan dilaksanakan dengan intensitas yang terukur, sistematis dan terprogram, berdasarkan beban dan intensitas kerja yang diberikan untuk setiap kali latihan. Hal ini ditentukan berdasarkan ukuran denyut nadi latihan (Irwanto dalam Khayat dkk., 2017)

Komponen kondisi fisik tersebut komponen yang sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan pada lompat jauh adalah kekuatan otot tungkai yang meliputi : kecepatan yaitu pada awalan dan kekuatan yaitu pada tolakan. Kedua unsur fisik tersebut baik digunakan untuk meningkatkan daya ledak atau power. Power tungkai sangat penting sekali bagi pelompat jauh, hal ini sesuai dengan pengertian Salah satu unsur kondisi fisik dalam nomor lompat jauh yaitu daya ledak atau power. Menurut Sajoto dalam (Iqbal dkk., 2015) menyatakan Daya ledak atau power adalah suatu kekuatan yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan. Power otot tungkai sangat berperan penting dalam gerakan menumpu untuk menolak. 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.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan cara melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Wiarso dalam Riawan., 2017)

Pendapat-pendapat para ahli diatas tidak kita harus terima begitu saja, namun perlu kita adakan pengkajian lebih lanjut untuk benar-benar mengetahui secara pasti sumbangan unsur-unsur yang sudah disebutkan tadi. Sehingga dapat membantu guru atau pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dan pencarian bibit atletik lompat jauh .

Untuk mengukur sejauh mana keterkaitan antara unsur dan kondisi fisik yang berperan dalam melakukan lompat jauh, maka perlu pembuktian secara ilmiah. Mengacu dari masalah-masalah di atas peneliti sangat tertarik mengetahui seberapa besar pengaruh latihan fisik naik turun tangga untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, ledakan otot, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi yang dapat berpengaruh dalam hasil lompat jauh. Maka dari itu peneliti membuktikan dugaan tersebut dengan melakukan penelitian dengan judul yang diajukan Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMPN 17 Kendari.

### **Naik Turun Tangga**

Gunawan dalam (Mubaligin dkk., 2018) menyatakan bahwa latihan naik tangga dapat juga disebut *Harvard step*, latihan naik turun tangga ini dilakukan bertujuan untuk peningkatan unsur kecepatan dan kekuatan pada kondisi fisik. Sebab unsur kecepatan dan kekuatan merupakan bagian mendasar pada daya tahan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban sub maksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu, jika kamu memiliki daya tahan otot yang baik, maka kamu bisa melakukan kegiatan yang lama tanpa mengalami kelelahan, tetapi sebaliknya jika kamu tidak memiliki daya tahan yang baik maka kamu mudah mengalami kelelahan. Daya tahan seseorang bisa terus ditingkatkan melalui latihan naik turun

tangga, latihan naik turun tangga ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai.

Naik turun tangga yaitu latihan dengan cara berlari atau melompat dengan menggunakan media tangga baik terbuat dari besi, kayu, papan atau tangga tembok. Latihan ini yaitu peningkatan beban latihan yang progresif (overload). Latihan makin lama makin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Hal ini untuk menjaga agar tidak terjadi over training dan proses adaptasi atlet terhadap loading akan terjamin keteraturannya. Peningkatan beban latihan sebaiknya 2 atau 3 kali latihan dalam seminggu. (Yuliansyah dalam Khayat dkk., 2017).

Latihan naik turun tangga adalah salah satu jenis latihan bentuk latihan menaiki dan turun tangga secara berulang. Model latihan secara keseluruhan melibatkan kontraksi semua otot-otot pada tungkai bawah, apakah melompat, bertumpu, mengangkat beban secara (beban diri sendiri) yang membutuhkan kekuatan, kecepatan maupun koordinasi ke dua kemampuan elemen. Latihan dilaksanakan dengan intensitas yang terukur, sistematis dan terprogram, berdasarkan beban dan intensitas kerja yang diberikan untuk setiap kali latihan. Hal ini ditentukan berdasarkan ukuran denyut nadi latihan. Namun penulis sampai saat ini belum menemukan literatur yang baku yang menjelaskan, apakah ke dua model latihan dimaksud memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan ledakan otot tungkai ( Sari dkk., 2019).

Olahraga naik turun tangga adalah salah satu jenis olahraga yang efektif membakar lemak, olahraga ini juga efektif untuk menguatkan jantung dan meningkatkan ketahanan tubuh. Dalam tiap menitnya, aktivitas naik tangga diperkirakan akan mengkonsumsi energy atau membakar kalori sebanyak 8-11 kali (Anggraeni dalam Khayat dkk., 2017).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga adalah bentuk latihan phylometric untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

### **Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun atau bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kakiayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat (Indarto dalam Mubalingin dkk., 2018).

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ke tempatlainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin (Perdana dalam Mubaligin Mubalingin dkk., 2018).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor di cabang olahraga atletik. lompat jauh merupakan nomor bergengsi di setiap kejuaraan atletik setelah 100m, 200m, 400m, dan estafet 4x100m. Menurut Singh dalam (Putra., 2018) lompat jauh adalah momen gerak yang membutuhkan komponen fisik untuk mendapatkan

kecepatan, kualitas kaki yang tidak stabil dan koordinasi yang tepat dari setiap step dan menumpu untuk melalui tahap melayang.

Menurut Wiarto dalam (Pramudito., 2018) lompat Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Untuk melakukan keterampilan lompat jauh dibutuhkan koordinasi yang baik. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Latihan kordinasi dapat dikembangkan pada usia dini antara umur 8 –13 tahun karena di usia ini anak mempunyai karakteristik, yaitu memiliki kecepatan belajar yang luar biasa.

Pelatih dan atlet menganggap bahwa atlet lari yang paling cepat adalah calon terbaik untuk lompat jauh, tetapi sebenarnya nomor ini tidak sesederhana itu. Memerlukan waktu dan latihan berjam –jam bagi para atlet untuk menguasai tahapan lompat jauh, mereka harus menyempurnakan lari awalan yang efektif, posisi tubuh yang tepat selama bertolakm melayang, dan mendarat (Guthire dalam Pramudito dkk., 2018).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu tolakan ke depan sejauh mungkin.

## **METODE**

Penelitian ini tergolong dalam bentuk penelitian eksperimen, di dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Kendari. Adapun rancangan penelitian ini adalah menggunakan model *one-group pretest-posttest design*, sebagai berikut :

**PT..... P..... Post-Test**

Keterangan :

P : Latihan naik turun tangga

PT: *Pre-test* kelompok eksperimen

## **Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang dalam penelitian ini variabel terdiri dari:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*) adalah variabel yang menyebabkan atau yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan naik turun tangga.
2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh.
3. Definisi Operasional Variabel Berdasarkan variabel diatas, maka dapat dijelaskan bahwa:

- a. Latihan Naik Turun yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk latihan plyometrics secara berulang untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, ledakan otot, kecepatan, daya tahan, koordinasi yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.
- b. Kemampuan lompat jauh lompat jauh adalah kemampuan teste melakukan lompatan dengan bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan cara melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 17 Kendari dengan jumlah 221 siswa, yang terdiri dari 101 perempuan dan 120 laki-laki.

Sampel dalam penelitian di ambil dengan purposive sampling di mana setelah di seleksi berdasarkan pertimbangan jenis kelamin laki-laki. Menurut Arikonto dalam (Nugroho dkk., 2014) mengemukakan apabila populasi dalam penelitian berjumlah kurang dari 100 maka sampel di ambil semuanya. Namun apabila jumlah populasi dalam penelitian ini lebih dari 100 maka sampel dapat di ambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih dari. Dengan demikian penelitian mengambil sampel sebanyak 25% dari 120 orang siswa laki-laki kelas VIII SMPN 17 Kendari sehingga di peroleh sample 30 orang.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian artinya sarana penelitian berupa seperangkat test untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test lompat jauh dengan tujuan mengetahui kemampuan lompat jauh pada *pre-test* dan *post-test*.

- a. Alat yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah :
  1. Lapangan lompat jauh
  2. Pluit
  3. Meteran
  4. Alat tulis
  5. Formulir tes
- b. Mendapatkan data kemampuan lompat jauh digunakan tes pengukuran dengan prosedur sebagai berikut :
  1. Sebelum teste melakukan tes, terlebih dahulu melakukan pemanasan.
  2. Teste berdiri pada posisi di lintasan lompat jauh .
  3. Teste berlari menuju papan tolakan lompat jauh.
  4. Setelah tolakan dilakukan dengn keras dan kuat ayunkan tungkai kanan kedepan atas, tungkai kiri mengikuti dan dirapatkan ketungkai kanan dan kedua tangan diayunkan kedepan.
  5. Pada waktu akan mendarat kedua ditekuk kedua kaki rapat serta kedua lengan lurus kedepan.
  6. Setiap peserta melakukan tiga kali kesempatan melakukan lompat jauh.
  7. Hasil lompat terjauh dari tiga kali kesempatan diambil sebagai data penelitian.

8. Cara mengukur hasil lompat jauh di ambil pada saat mendarat.

### Teknik Analisis Data

Tehnik untuk menguji Uji Hipotesis dilakukan dengan uji-t namun sebelum menguji ada tidaknya pengaruh dari latihan naik turun tangga terhadap kemampuan lompat jauh, maka uji statistik Uji-t harus memenuhi syarat:

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 20. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi (p) di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- b. Jika signifikansi (p) di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

#### 2. Uji homogenitas

Pengujian Homogenitas menggunakan uji F dari data *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 20. Adapun kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi (p) di atas 0.05 menunjukkan kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama atau homogen.
- b. Jika signifikansi (p) di bawah 0.05 menunjukkan masing-masing kelompok data berasal dari populasi dengan varians yang berbeda atau tidak homogen.

#### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 20, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Adapun kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan signifikansi (p)  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima
- b. Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dan signifikansi (p)  $> 0,05$  maka  $H_a$  ditolak.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga pada siswa kelas VIII SMPN 17 Kendari. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pre-test* dan *pos-test* data kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 17 Kendari. Dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

### Deskripsi variabel kemampuan lompat jauh

**Tabel 1.** Deskriptif Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VII SMPN 17 Kendari

Statistik	Kemampuan Lompat Jauh				
	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
Pre-Test (m)	1,50	1,40	2,90	2,09	0,48
Post-Test (m)	1,73	1,75	3,48	2,67	0,41

Sumber. Hasil Analisis Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 di atas maka dapat diketahui bahwa:

1. Range kemampuan lompat jauh pada saat *pre-test* adalah 1,50 dengan nilai minimum dan maksimum 1,40 dan 2,90 dengan rata-rata atau mean 2,09 dan standar deviasi 0,48.
2. Range kemampuan lompat jauh pada saat *post-test* adalah 1,73 dengan nilai minimum dan maksimum 1,475 dan 3,48 dengan rata-rata atau mean 2,67 dan standar deviasi 0,41.

### Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas Lompat Jauh *Pre-test* dan *Post-test*

Variabel		Z	P	Sig 5%	Keterangan
Hasil lompat jauh dengan latihan naik turun tangga	<i>Pre-Test</i>	0,680	0,745	0,05	Normal
	<i>Post-test</i>	0,598	0,867	0,05	Normal

Sumber. Hasil Analisis Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel di atas, diketahui hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 17 Kendari hasil lompat jauh untuk *Pre-Test* diperoleh  $p = 0,745 > 0,05$ . dan hasil lompat jauh untuk *Post-test* diperoleh  $p = 0,867 > 0,05$ . Apabila kita lihat dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi Di ketahui sampel homogen apabila jika  $p > 0,05$  maka data dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$  maka data dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada table dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.** Hasil Uji Homogenitas Lompat Jauh *Pre-test* dan *Post-test*

Variabel		Df	F Tabel	F hitung	P	Ket
Hasil lompat jauh dengan latihan naik turun tangga	<i>Pre-Test</i>	1:27	4,210	2,010	0,168	Homogen
	<i>Post-test</i>	1:27	4,210	0,187	0,669	Homogen

Sumber. Hasil Analisis Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas, hasil lompat jauh *pre-test* diperoleh nilai  $p = 0,168 > 0,05$  dan , hasil lompat jauh *post-test* dengan latihan

naik turun tangga diperoleh nilai  $p = 0,669$   $p > 0,05$ . Dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

### Uji Hipotesis

Uji-t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis uji-t dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.** Hasil Uji t Paired Sampel t test

Pre test-Post test	Df	P	t tabel	t hitung
Lompat jauh dengan latihan naik turun tangga	29	0,000	2,04	14,063

Sumber. Hasil Analisis Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil analisis uji-t pada lompat jauh dengan *latihan* naik turun tangga diperoleh nilai  $t_{hitung} 14,063 > t_{tabel} 2,04$ , dan nilai  $p 0,000 < 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh *latihan* naik turun tangga yang signifikan pada kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII di SMPN 17 Kendari.

### PEMBAHASAN

Dari hasil analisis dengan menggunakan uji-t antara *pre-test* dan *post-test* menunjukan bahwa terdapat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan lompat jauh dimana  $t_{hitung} 14,063$  dengan taraf signifikan  $0,000$  hasil statistik ini menunjukan bahwa antara *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan hasil lompat jauh. Hal ini sama dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (Wicaksono, 2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan naik tangga terhadap hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik.

Berdasarkan hasil di atas dapat memperjelas teori yang dikemukakan oleh (Sari dkk., 2019) bahwa latihan naik turun tangga adalah salah bentuk latihan menaiki dan turun tangga secara berulang. Model latihan secara keseluruhan melibatkan kontraksi semua otot-otot pada tungkai bawah, apakah melompat, bertumpu, mengangkat beban secara (beban diri sendiri) yang membutuhkan kekuatan, kecepatan maupun koordinasi. Artinya dengan di berikan perlakuan latihan naik turun tangga pada siswa kelas VIII SMP Negeri 17 kendari maka menunjukan peningkatan kemampuan lompat jauh dengan demikian hipotesis dalam penelitian terbukti yaitu ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan lompat jauh.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis uji-t antara *pre-test* dan *post-test* hasil lompat jauh siswa kelas VIII di SMPN 17 Kendari mengalami peningkatan. Dengan adanya peningkatan kemampuan lompat jauh maka penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMPN 17 Kendari.

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini yakni: Untuk guru mata pelajaran penjas kes pada SMPN 17

Kendari agar menggunakan latihan naik turun tangga dalam peningkatan power tungkai untuk meningkatkan hasil lompat jauh untuk siswa yang ingin menekuni lompat jauh. Untuk peneliti selanjutnya agar memperoleh gambaran yang lebih luas penelitian selanjutnya perlu ditingkatkan dengan menambahkan jumlah sampel, waktu penelitian yang lebih lama, menambah variabel bebas sebagai pembanding.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Alhamdulillah Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul, pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas viii di SMP Negeri 17 Kendari. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. H. Saiful., M.Kes selaku pembimbing satu, Suhartiwi, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing dua dan Kepala Sekolah SMP Negeri 17 Kendari yang telah memberikan izin penelitian, serta seluru siswa SMP Negeri 17 Kendari yang telah membantu penelitian ini.

Dalam penelitian ini penulis berusaha menyajikan yang terbaik dengan segala kemampuan yang ada. Namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, sehingga dengan segala kerendahan hati penulis menerima masukan-masukan berupa kritik maupun saran yang membangun dari para pembaca akhir kata penulis ucapkan wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Iqbal, K., Abdurrahman, A., & Ifwandi, I., (2015). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Ketrampilan Jump Shoot dalam Permainan Bola Basket pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, 1(2), pp. 114-120.
- Iswan, I., (2011). *Analisis Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Smp Negeri 5 Biromaru*. Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education, 2(8), pp. 1-14.
- Khayat, M. K., & Mahdi, A., (2017). *Pengaruh Latihan Lari Menanjak Menaiiki Anak Tangga Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Club Arteg Sumberberas Muncar Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga), 2(1), pp.75-82.
- Mubaligin, H., & Candra, A. T., (2018). *Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas Vii Mts Negeri 11 Banyuwangi*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 3(1), pp. 162-171.
- Nugroho, P., (2014). *Perbedaan Latihan Side To Side Box Shuffle Dan Straddle Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Journal of Sport Science and Fitness, 3(4), pp. 24-28.

- Pramudito, H., (2018). *Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, 9(1), pp. 56-67.
- Priantoko, D, D., (2017). *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dan Lompat Dengan Rintangan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur*. Skripsi Digital Repository Unila. (1313051025).
- Putra, E. P., & Yunus, M., (2018). *Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power dan Kemampuan Lompat Jauh*. Indonesia Performance Journal, 2(1), pp. 29-34.
- Riawan, K., (2017). *Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan)*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 5(3), pp. 445-450.
- Sari, T. M., & Madri, M., (2019). *Pengaruh Latihan Jump To Box dan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Bolabasket*. Jurnal JPDO, 2(5), 18-21.
- Wicaksono, E., (2019). *Pengaruh Latihan Naik Turun Box Dan Naik Tangga Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Bandar Lampung*. Skripsi Digital Repository Unila. (121305102).
- Widiastuti, W., & Hutumo, P., (2018). *Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu*. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 9(1), pp. 56-67.