

ABSTRAK

Alfons Anderson Rahanra. 2022. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dan Tumpuan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V & VI SD Kristen 1 Tual. Pendidikan Penjas. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Ramadhany Hananto Puriana, M.Pd

Kata Kunci : *naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian, naik turun bangku tumpuan dua kaki, lompat jauh gaya jongkok.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dan tumpuan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V & VI SD Kristen 1 Tual. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*two group pretest-posttest design*". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V & VI SD Kristen 1 Tual yang berjumlah 59. Sampel yang diambil berjumlah 20 siswa laki-laki masing-masing 10 orang siswa kelas V dan 10 orang siswa kelas VI. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh. Analisis data yang digunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t.

Hasil pengujian statistik dengan menggunakan metode independent sample t test menunjukkan bahwa nilai sig yang diperoleh sebesar 0.043 atau nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($0.043 < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata yang signifikan antara kelompok perlakuan naik turun bangku (T1) dengan nilai rata-rata lompat jauh kelompok perlakuan lari (T2). Sedangkan nilai N-Gain test menunjukkan bahwa kelompok perlakuan T1 memiliki nilai N-Gain sebesar 0.301 sedangkan kelompok perlakuan T2 memiliki nilai N-Gain sebesar 0.007. Hal

tersebut menunjukkan bahwa latihan naik turun bangku lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dibandingkan dengan latihan lari.