

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DAN JUMPING JACK DILAHAN
RAWA TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA LAKI-LAKI MTS AL-QALAM BANJARMASIN.**

Edi Rahmadi^{1*}, Hegen Dadang Prayoga², Ari Tri Fitrianto³.

ABSTRAK

Pada penelitian ini masalah yang diangkat yaitu apakah ada perbedaan “Pengaruh latihan naik turun bangku dan jumping jack dilahan rawa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki-laki Mts Al-Qalam Banjarmasin”. Metode eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *matched by subject design* yang sering dikenal dengan pola M – S. Matching dilakukan terhadap subjek demi subjek karena hakekat subjek *matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subjek (*pair of subject*) masing-masing ke kelompok eksperimen secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. Menentukan harga t tabel untuk db 28 dan α 0.05 yaitu t tabel t (0,0528) 2,048. Dengan demikian, t_0 73,851 t tabel 2,048 atau H_0 ditolak. Yang berarti jika H_0 ditolak terdapat perbedaan parameter rata-rata populasi antara eksperimen I dan eksperimen II. Jadi pengaruh metode latihan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada eksperimen I terdapat peningkatan sebesar 5,7063% dibanding eksperimen II yang peningkatannya hanya sebesar 3,8531%. Yang berarti jumping jack dilahan rawa pada eksperimen I lebih unggul dibandingkan naik turun bangku pada eksperimen II. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut : 1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan jumping jack dilahan rawa dengan latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki-laki Mts Al-Qalam Banjarmasin. 2. Latihan jumping jack dilahan rawa memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dibandingkan dengan latihan naik turun bangku.

Kata Kunci : Latihan, *Jumping Jack*, Naik Turun Bangku, Lompat Jauh

DAFTAR PUSTAKA

- Bungo, M. M. (2018). *PENGARUH POLA LATIHAN LARI TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA SDN 170 / VIII PURWOHARJO KABUPATEN TEBO*. 3(1).
- Iii, B. A. B. (2013). *METODE PENELITIAN*. 2003, 30–40.
- Iilir, O. K. (2022). *Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi) Pendidikan UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI LOMPAT DENGAN RINTANGAN PADA SISWA KELAS XII IPA 4 SMA NEGERI 2 KAYUAGUNG TAHUN PELAJARAN* Riyanto * *SMA Negeri 2 Kayuagung , Ogan Komering I*. 2(12), 2109–2118.
- Ilmiah, J., & Education, M. (2021). *Analisis Keterlaksanaan Pembelajaran Penjaskes Di Smpn Sekecamatan Bayan Kabupaten Lombok Utara Tahun Pengajaran 2021*. 7(3), 421–429.
- Journal, S. (2021). *No Title*. 1(2), 74–81.
- Kalibagor, S. M. P. N. (2021). *Metafora : Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Analisis Butir Soal Tes Objektif dan Subjektif untuk Keterampilan Membaca Pemahaman pada Kelas VII SMP N 3 Kalibagor Analysis of Objective and Subjective Test Questions for Reading Understanding Skills on 7 th*. 8(1), 99–109.
<https://doi.org/10.30595/mtf.v8i1.8501>
- Pendidikan, S., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *PUTRA DI KOTA SURABAYA* Awanda Faitur Rohmah *, Mochamad Purnomo. 21–28.