

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DENGAN RINTANGAN
DAN MERAH SASARAN TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA SD NEGERI JONO KEC. BAYAN
KABUPATEN PURWOREJO**

**Oleh:
Aniroh
10604227394**

ABSTRAK

Permasalahan penelitian adalah masih rendahnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa putra, masih rendahnya kemampuan fisik (keterampilan gerak dasar) siswa putra, serta masih kurang optimalnya prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa putra. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra SD Negeri Jono, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo, tahun pelajaran 2011/2012.

Metode penelitian menggunakan eksperimen dalam bentuk *The One Group Pre test & Post test Design*. Populasi penelitian ini siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Jono, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo yang berjumlah 38 siswa. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu dengan latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran, serta variabel terikatnya yaitu lompat jauh. Instrumen penelitian yang digunakan roll meter, test yang digunakan test lompat jauh gaya jongkok. Analisis data menggunakan t-test.

Hasil penelitian diperoleh bahwa perhitungan uji-t antara pre test dan post test diperoleh nilai skor $t = 8,023$, dan p signifikasi; 0,000 lebih kecil daripada 0,05 berarti ada pengaruh yang signifikan antara latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra SD Negeri Jono Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kata kunci : lompat dengan rintangan, meraih sasaran dan lompat jauh