

ABSTRAK

SENDI HIDAYAT (2124220135). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Hurdle Hops* Dan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.” Di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Tony Hartono, M.Pd., AIFMO-P selaku Pembimbing II.

Permasalahan utama dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya daya ledak otot tungkai serta belum optimalnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah dasar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan membandingkan pengaruh antara latihan *hurdle hops* dan latihan naik turun bangku terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD Negeri 2 Girimukti.

Pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental design*) digunakan dalam penelitian ini melalui rancangan *two-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas V SD Negeri 2 Girimukti, sedangkan penarikan sampel menerapkan teknik total sampling berpasangan sebanyak 30 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan seimbang (Kelompok A diberikan perlakuan *hurdle hops* dan Kelompok B diberikan perlakuan naik turun bangku). Instrumen tes yang digunakan adalah tes pengukuran lompat jauh gaya jongkok baku. Analisis data dihitung menggunakan SPSS versi 25 melalui uji prasyarat (*Kolmogorov-Smirnov* dan *Levene's Test*) serta uji hipotesis (*paired sample t-test* dan *independent sample t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil pengujian hipotesis pertama dan kedua menunjukkan bahwa latihan *hurdle hops* secara signifikan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok (t -hitung = -23,382; $p = 0,000 < 0,05$) dengan kenaikan rerata sebesar 0,326 meter, serta latihan naik turun bangku secara signifikan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok (t -hitung = -17,338; $p = 0,000 < 0,05$) dengan kenaikan rerata sebesar 0,188 meter. Pengujian hipotesis ketiga membuktikan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok (t -hitung = 7,815; $p = 0,000 < 0,05$), di mana latihan *hurdle hops* menghasilkan peningkatan yang lebih unggul dibandingkan latihan naik turun bangku dengan selisih beda rerata sebesar 0,138 meter.

Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa intervensi latihan *hurdle hops* lebih efektif dan presisi dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai serta kecepatan transfer energi tolakan lompat jauh gaya jongkok. Guru pendidikan jasmani direkomendasikan untuk mengintegrasikan latihan *hurdle hops* berbasis alat bantu gawang adaptif ke dalam modul pembelajaran atletik di sekolah dasar.

Kata Kunci: *Hurdle Hops*, Naik Turun Bangku, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Daya Ledak Otot Tungkai, Siswa Sekolah Dasar.