



PENGARUH METODE LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK PUTRA KELAS XI MAN 2 KAMPAR

Nelsi Hayanti

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

ABSTRACT

The purpose of the study. The purpose of this study was to determine the effect of the leg muscle power training method on the squat style long jump in male students. The training method used is an experimental research method with the research design that the author uses in this study is one group pretest and posttest.

Materials and methods. The sample in this study used purposive sampling technique. The tests and measurements of this research were carried out by male students of MAN 2 Kampar with a total sample of 16 students. To get the results of the long jump squat style, taking the pre-test and post-test scores is to do the long jump 2 times and the farthest jump range is taken as the final value.

Results. The results of the study based on the statistical output of "test statistics", obtained the value of t-count $(6,630) > (1,753)$ and Asymp.Sig (2-tailed) with a value of 0.000.

Conclusions. The results of the study based on the statistical output of "test statistics", obtained the value of t-count $(6,630) > (1,753)$ and Asymp.Sig (2-tailed) with a value of 0.000. Because the value of 0.000 is smaller than <0.05 . This means H_a : accepted and H_o : rejected. With a percentage increase of 1.1125%. So it can be concluded that "there is a significant difference between the pre test scores and the post test scores".

Keywords: Muscle Power Exercise, Far Jump

ARTICLE INFO



Received: Agt 15, 2022

Accepted: Okt 26, 2022

Published:

Okt 31, 2022

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan pengetahuan hidup sehat dan aktif, serta sportif. Pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu: memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik serta membentuk pola hidup sehat dan bugar. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan

aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga.

Cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor yang diperlombakan seperti lari, lompat, jalan, tolak dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan dari lompat jauh adalah melakukan suatu gerakan melompat ke depan dan ke atas yang menggunakan papan yang menjadi daerah tolakan, dengan menaikkan tubuh selama mungkin di udara dan dilakukan secara cepat dan tepat untuk mendapatkan jarak sejauh-jauhnya. Untuk melakukan lompat jauh secara baik dan benar perlu adanya suatu teknik mulai dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Metode pembelajaran penting dalam proses pembelajaran lompat jauh, sebab dalam pembelajaran PJOK penerapan metode merupakan salah satu faktor penting terhadap penguasaan gerak peserta didik dalam proses pembelajaran.

Lompat jauh memiliki beberapa gaya atau sikap badan, diantaranya: gaya berjalan di udara, gaya jongkok dan gaya menggantung di udara. Dari ketiga gaya tersebut yang paling mudah dipelajari adalah gaya jongkok. Peserta didik yang baru pertama kali belajar atau diajarkan lompat jauh, hendaknya memakai gaya jongkok terlebih dahulu. Dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh harus mempunyai kemampuan keterampilan yang baik dari siswa, yang merupakan kemampuan fisik dari tes individu yang harus ditingkatkan.

Salah satu komponen fisik dalam pembelajaran lompat jauh yang harus dimiliki setiap peserta didik adalah daya ledak otot. Komponen fisik ini dapat terbentuk dan berkembang apabila ditunjang oleh unsur-unsur seperti kekuatan dan kecepatan yang tumbuh kembangkan secara baik. Daya ledak otot sangat diperlukan dalam melakukan lompat jauh. Hal ini dikarenakan daya ledak otot sangat menentukan hasil lompat jauh tersebut. Tentunya hasil yang optimal dalam lompat jauh selain peserta didik harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh dengan cepat, luwes dan lancar (Widhiyanti, 2022).

Pentingnya kemampuan power otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat, pada saat melakukan gerakan tolakan, melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan adalah gerakan yang bersifat eksplosif. Dengan demikian dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat cara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot di bawah renggangan yang membebani. Daya ledak otot tungkai memang diperlukan untuk meningkatkan keterampilan, kecepatan menolak maupun melompat, karena berpengaruh terhadap hasil yang akan dicapai (Meidiansya, 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dijelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat menunjang hasil lompat jauh gaya jongkok yang maksimal adalah metode latihan yang digunakan. Maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Metode Latihan Power Otot

Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Putra Kelas XI MAN 2 Kampar". Hal ini dianggap bisa menjadi perhatian yang serius bagi guru untuk meningkatkan prestasi peserta didik khususnya pada lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode latihan power otot tungkai.

Metodologi

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel terikat pada penelitian ini adalah hasil lompat jauh gaya jongkok, dan variabel bebasnya adalah latihan power otot tungkai.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes yaitu pengukuran lompat jauh yang dilakukan dengan dua kali tahap yaitu saat pretest (sebelum diberikan latihan) dan posttest (sesudah diberikan latihan). Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data tes dan pengukuran olahraga yaitu tes dan pengukuran pada lompat jauh gaya jongkok.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar. Nilai output statistik "test statistics", diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$ dengan membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel, berdasarkan table 4.7 di atas terlihat bahwa $t_{hitung} = 6.630 > t_{tabel} = 1.753$. Memperoleh peningkatan sebesar 1,1125% .

UjiNormalitas.

hasil pengujian normalitas data test pretest dan posttest dengan IBM SPSS berdasarkan uji kolmogorov-smirnov dengan memperhatikan bilangan pada kolom pretest dan posttest sig. (2-tailed) yaitu 0,147 dan 0,199 lebih besar dari 0,05 ($>0,05$). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar berdistribusi normal dan layak digunakan sebagai data penelitian. Maka uji komparatif yang digunakan adalah uji parametrik paired t-test.

Uji Homogenitas

hasil uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa data hasil uji homogenitas varian nilai pretest dengan nilai posttest memiliki signifikansi 0,195. Berdasarkan signifikansi tersebut data dapat dikatakan homogen karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. homogenya nilai dari signifikansi, selanjutnya penulis dapat melakukan pengujian hipotesis.

Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel uji t di atas maka dapat diketahui hasil perhitungan dari kedua data kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat diperoleh t-hitung sebesar 6.630 hasil ini kemudian dikonsultasi dengan t-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05\%$ dengan $dk = n-1 = 15$ yakni sebesar 1.753 dengan demikian t-hitung = 6.630 > t-tabel (1.753). sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian atau alternatif (H_a) diterima dan H_0 ditolak yang berarti latihan power otot tungkai berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar.

Pembahasan

Penelitian ini dimulai dari pengambilan nilai pretest yang dilaksanakan pada hari senin 23 Mei 2022 dengan total sampel 16 peserta didik putra, proses pengambilan nilai pretest dilakukan sebanyak 2 kali lompatan dan diambil nilai lompatan yang paling jauh sebagai nilai akhir. Sebelum melakukan pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera saat melakukan lompat jauh. Peserta didik melakukan lompat jauh secara bergantian berdasarkan urutan absen, peserta didik melakukan lompat 1 kali hingga semua peserta didik selesai. Kemudian, peserta didik melakukan lompatan ke dua kali dengan tata pelaksanaan yang sama seperti lompatan pertama. Setelah melakukan pretest, dilakukan latihan power otot tungkai selama 12 kali pertemuan. Latihan pertama dimulai pada hari selasa tanggal 24 Mei 2022. Adapun proses yang dilakukan adalah diawali dengan pemanasan untuk menghindari terjadinya cedera pada peserta didik. Kemudian penulis memberikan contoh pelaksanaan latihan power otot tungkai di depan peserta didik supaya peserta didik lebih paham. Setelah itu, peserta didik melakukan praktek latihan front cone hoops dan hurdle jump secara bergantian dengan proses latihan yang dilakukan beserta didik secara berulang-ulang dengan jumlah set 4 kali. Kegiatan dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan metode yang sama. Setelah proses latihan selesai maka dilakukan pengambilan nilai akhir atau nilai posttest. Pengambilan nilai posttest dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 11 Juni 2022. Pelaksanaan posttest dilakukan sebanyak 2 kali lompatan dan diambil nilai lompatan yang paling jauh sebagai nilai akhir. Sebelum pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera saat melakukan lompat jauh. Peserta didik melakukan lompat jauh secara bergantian.

Setelah melakukan posttest lompat jauh pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar Setelah diterapkan latihan power otot tungkai didapatkan distribusi frekuensi posttest lompat jauh sebagai berikut : terdapat 1 orang yang terletak pada interval 3,10 meter – 3,50 meter dengan persentase sebesar 6,25%, 4 orang yang terletak pada interval 3,60 meter – 4,00 meter dengan persentase sebesar 25%, 3 orang yang terletak pada interval 4,10 meter – 4,50 meter dengan persentase sebesar 18,75%, 8 orang yang terletak pada interval 4,60 meter – 5,00 meter dengan persentase sebesar 50%.

Melihat hasil tersebut bahwa skor posttest lebih besar daripada skor pretest. Dengan demikian sudah dapat dipastikan metode latihan power otot tungkai yaitu berpengaruh dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar. Uji statistic dengan aplikasi SPSS 25 yang digunakan adalah uji t mendapatkan hasil asymp sig (2- tailed) adalah .000 dengan ketentuan apabila hasil asymp sig (2- tailed) lebih kecil daripada 0,05, berdasarkan hasil tes tersebut didapat asymp sig (2- tailed) adalah .000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. t-hitung 6.630 > t-tabel 1.756. Dengan demikian metode latihan power otot tungkai berpengaruh signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar.

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisa data di atas, adanya pengaruh yang berarti terhadap pemberian latihan power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar. Nilai output statistik "test statistics", diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari < 0,05 dengan membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel, berdasarkan table 4.7 di atas terlihat bahwa thitung = 6.630 > ttabel = 1.753. Memperoleh peningkatan sebesar 1,125% .Maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat pengaruh signifikansi metode latihan power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar. ".

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil lompat jauh pretest dan posttest. Hal ini disebabkan pemberian metode latihan power otot tungkai kepada peserta didik untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok. Latihan yang teratur dan terprogram dengan baik maka hasil yang dicapai akan maksimal.

Hambatan dan Kendala

Dalam penelitian ini hambatan dan kendala yaitu ketikamengumpulkan sampel, karena untuk latihan siswa malas untuk mengikuti . peneliti di tuntut bekerja ekstra untuk mengumpulkan siswa dengan cara menghubungi satu persatu siswa.

Daftar Pustaka

- Akbar, M. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Serta Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Pemain Sepakbola Di Man 1 Bangka Barat.
- Aminudin, A. (2010). "Atletik Dan Tekniknya. Jakarta: Quandra." 4(1):133–46.

Andini, S. F. (2020). Aktivitas Lompat Tinggi.

Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1).

Armada, Y., Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Paralon Karet terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 8 Mendobarat. *Sport, Pedagogic, Recreation, and Technology*, 1(2), 77-81.

Apriyono, A., & Taman, A. (2013). Analisis overreaction pada saham perusahaan manufaktur di bursa efek Indonesia (BEI) periode 2005-2009. *Nominal: Barometer Riset Akuntansi dan Manajemen*, 2(2), 76-96.

Aziz, M.A., Alex A.Y.(2019). "Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok." *Jurnal Patriot* 1(3):1239-46.

Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran atletik. Jakarta: direktorat jendral pendidikan dasar dan menengah.

Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).

Daryono, D., Kumbara, H., & Destiawan, D. (2021). Bentuk Dan Penyajian Latihan Power Otot Tungkai Berbantuan Media Ban Untuk Tendangan Jarak Jauh Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sma Negeri 1 Gelumbang. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 1(1), 22-36.

Fakhroh, I. L. (2019). Pengaruh Kelengkapan Produk, Harga Dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Pada Marketplace Tokopedia (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).

Gunawan, A. (2019). Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai (Eksperimen Pada Atlet Putra Ukm Bola Basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya) (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).

Habibullah, M. R. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas X. 1 SMA Negeri 3 Dumai.

Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104-109.

Hiskya, H. J. (2017). Pengaruh eksplosif power, kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa (Doctoral dissertation, Pascasarjana).

Idris, A. (2016). Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Pplpd Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).

Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196-205.

Kurniawan, D., Yulianti, D., & Riswandi, R. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis SAVI Untuk Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Ortodok) Siswa Sekolah Menengah Pertama. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 2372-2382.

- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81-88.
- Meidiansya, P., & Syamsuramel, S. (2021). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Tendangan Pada Ssb Persimuba (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Mukhlas, M. H. (2018). Keefektifan Model Pembelajaran Tebak Kata Terhadap Hasil Belajar Pada Tema 7 "Indahnya Keragaman Di Negeriku" Siswa Kelas Iv. *Mimbar Ilmu*, 23(3), 200-207.
- Napitupulu, N. A. (2020). Makalah lompat jauh.
- Purnomo, E. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 3(1), 9-18.
- Rachman, A. (2020). "Olahraga Rekreasi Di Perguruan Tinggi." *Olahraga Rekreasi Di Perguruan Tinggi*.
- Rizky, E. (2018). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Melenting. *Jurnal Bola*, 1(2), 85-97.
- Sidik, D. Z. (2011). *Mengajar dan Melatih Atletik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya offset).
- Sudiarto, F. K. (2013). Hubungan Daya Ledak Tungkai. Kekuatan Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Back Attack Bola Voli.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Syapwi, D. S. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Perseji U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12-21. Utara, Kabupaten Bengkulu, and U. I. Ivesitas Bengkulu. 2014. "Pengaruh Latihan Lompat." 010017.
- Sukendro, S., & Yulawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*.
- Wahyudi, A. (2019). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Widhiyanti, K. A. T. (2022). Pengaruh Media Latihan Lompat Gawang Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Regen Desa Buwit, Kediri, Tabanan Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 9(2), 64-70.
- Yuzar, D. N. (2020). Tugas Penjas Hasil Telaah Jurnal Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Rekaman Visual.