

# PENGARUH LATIHAN LOMPAT, JINGKAT DAN LANGKAH TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA SMP NEGERI 1 PEUSANGAN KABUPATEN BIREUN

Azhar

Pascasarjana Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

**Abstrak.** Olahraga atletik khususnya nomor lompat menuntut unsur kekuatan, kecepatan dan power guna mendapatkan hasil lompatan yang maksimal *Plyometrik* merupakan salah satu bentuk pelatihan yang baik untuk mengembangkan unsur kekuatan, kecepatan dan *power* dalam nomor lompat jauh. Salah satu bentuk pelatihan *plyometrik* yang cocok dan dianjurkan oleh para ahli untuk diberikan kepada siswa Sekolah Menengah Pertama adalah pelatihan lompat, jingkat dan langkah bangku. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat, langkah dan jingkat bangku terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireuen. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas I dan II SMP Negeri 1 Peusangan kabupaten Bireuen tahun 2012. Pengambilan sampel ditentukan sebanyak 25% dari populasi yaitu 60 orang yang dibagi dalam empat kelompok, setiap kelompok terdiri dari 15 orang, kelompok perlakuan terbagi dalam 3 kelompok dan 1 kelompok untuk kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen ini penulis gunakan atas dasar sifat penelitian yang memberikan perlakuan terhadap subjek. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran lompat Jauh. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah analisis varian satu arah (*one way analysis of variance- ANOVA*) Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *plyometrik* yang terdiri dari lompat, jingkat dan langkah bangku memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Peusangan.

Kata Kunci: Pengaruh latihan, lompat, jingkat dan langkah

## PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi puncak sangat didambakan oleh semua pihak, baik para atlet, pelatih, sponsor, Pembina olahraga, klub-klub cabang olahraga yang bersangkutan maupun pihak pemerintah. Pencapaian prestasi puncak tersebut membutuhkan dukungan dari berbagai disiplin ilmu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor keturunan, biologis, psikologis, dan aspek penunjang lainnya (Pate, 1984:296). Keberadaan beberapa faktor tersebut belum cukup untuk mencapai prestasi maksimal. Artinya masih diperlukan faktor-faktor lain, seperti adanya pelatihan yang disusun secara sistematis, terukur, terencana dan berkelanjutan.

Prestasi puncak yang didambakan oleh semua pihak tersebut harus didukung dan memerlukan perhatian yang besar terutama aspek fisik di samping psikis. Oleh karena itu, rancangan program pelatihan harus selalu diarahkan pada kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. hal ini sesuai dengan pendapat

Bompa (1983:43) bahwa: “Ada empat aspek utama yang perlu dipersiapkan dalam melakukan pelatihan keterampilan cabang olahraga, yaitu meliputi; (1) persiapan fisik, (2) persiapan teknik, (3) persiapan taktik, dan (4) persiapan psikologis” pendapat tersebut sejalan dengan pernyataan Harsono (1988:100) yang mengatakan bahwa: “ Ada empat aspek penting yang perlu dilatih dalam meningkatkan keterampilan dasar cabang olahraga, yaitu (1) aspek fisik, (2) aspek teknik, (3) aspek taktik, dan (4) aspek mental”.

Keempat aspek tersebut memiliki kedudukan yang sama penting meskipun masing-masing aspek memiliki persentase yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan tingkat kemampuan masing-masing individu. Aspek-aspek tersebut tersusun secara hierarkhi, sehingga aspek fisik merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan pertama sekali.

Proses pelatihan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dalam memberikan peningkatan kemampuan atlet mencapai prestasi puncak, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) bahwa: “ Sasaran utama dari pelatihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Lebih lanjut Harsono (1993:7) mengatakan bahwa : “Training adalah proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antara lain motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman bertanding dan sebagainya”.

Banyak kendala yang dihadapi para pelatih dalam perjalanan proses pelatihan di antaranya adalah kurang tersedianya sarana dan prasarana serta minimnya dana yang ada. Kondisi yang demikian pelatih juga dituntut untuk dapat meningkatkan prestasi atlet semaksimal mungkin, oleh karenanya pelatih harus memiliki kreatifitas yang tinggi untuk mengatasi hal tersebut. Sarana dan prasarana serta dana yang minim bukanlah kendala yang tidak bisa diatasi. Pelatih yang kreatif harus memiliki keahlian dalam memilih metode dan bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet (individu), seperti pendapat Harsono (1988:113) bahwa: “ *Training* harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar dengan demikian latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (*the best result*) bagi individu tersebut”.

Aspek fisik yang berhubungan erat dengan peningkatan prestasi antara lain adalah kelincahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan, dan koordinasi. Berkaitan erat dengan itu, Kirkendal (1980:243) menjelaskan bahwa: “Komponen dasar keterampilan untuk olahraga dan bermain termasuk kekuatan otot, daya tahan otot, power otot, daya tahan aerobic, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, koordinasi kaki dan mata, koordinasi tangan dan mata, dan koordinasi tubuh secara umum.

Olahraga lompat jauh ditinjau dari karakteristiknya menuntut unsur kekuatan, kecepatan dan power yang sangat tinggi ketika

melakukan ancang-ancang untuk memperoleh momentum ke arah lompatan, melayang di udara untuk mengatur keseimbangan sebaik-baiknya sebagai persiapan untuk mendarat. Guna mendapatkan hasil lompatan yang sejauh-jauhnya diperlukan ancang-ancang dengan kecepatan tinggi dan gaya tolakan yang kuat. Tolakan itu sendiri dihasilkan dari kombinasi ketiga gaya yaitu: (1) kecepatan lari, (2) tolakan dari kaki, (3) gerakan mendorong (melayang) dengan mengayun tungkai dan lengan, masing-masing gaya ini harus memberikan sumbangan yang maksimal untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya (Jensen, 1983:318).

Mengacu pada pendapat di atas untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pelatih atau guru penjaskes dapat memilih bentuk latihan yang tepat dan sesuai cabang olahraga yang ditekuninya. Lompat jauh olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai terutama daya ledak otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk latihan yang digunakan. *Plyometrik* adalah bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot dan mengembangkan suatu kelompok otot tertentu seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1993:41) bahwa:

Cara yang paling baik untuk mengembangkan power maksimal pada suatu kelompok otot tertentu adalah dengan meregangkan (memperpanjang) terlebih dahulu otot-otot tersebut (kontraksi ektrensik) sebelum mengkontraksi memendekkan otot-otot itu secara eksplosif (kontraksi konsentrik) dengan terlebih dahulu menggerakkan otot tersebut ke arah yang berlawanan, maka kita akan dapat mengerahkan lebih banyak tenaga konsentrik (*concentric energy*) pada kelompok otot tersebut.

Pendapat diatas memberikan gambaran bahwa latihan *Plyometrik* sangat sesuai dan tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai adalah faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh. Bentuk latihan *plyometrik* yang baik untuk latihan kekuatan tungkai di antaranya *squat jump*, lompat boks, *squat jump* dengan lutut

menyentuh dada, lompat dengan satu kaki meraih bola di atas, jingkat, naik turun bangku, naik turun tangga dan lompat katak (Harsono,1988: 76).

Lompat termasuk ke dalam gerak dasar yang sering dilakukan anak-anak seperti melompat dari bangku dan kursi. Jingkat ialah keterampilan yang mirip dengan lompat, akan tetapi lebih sulit dilakukan karena menolak dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki yang sama (Lukman, 2003:111). Langkah dan jingkat akan meningkatkan kekuatan dan pertumbuhan anak secara umum. Lompat akan meningkatkan kekuatan dan keseimbangan (Corbin, 1980:37)

Langkah, jingkat dan lompat melewati bangku setinggi 30 cm merupakan salah satu bentuk latihan *Plyometrik*. Menurut Ratcliffe (1985:312) bahwa: “*Plyometrik* adalah metode dalam pengembangan *eksplosif power* yang merupakan bagian penting terhadap penampilan atlet. *Power* adalah kombinasi kecepatan dan kekuatan yang merupakan bagian yang terpenting dalam penampilan atlet”. Sebagai aktivitas olahraga dapat ditampilkan dengan penuh keterampilan apabila atlet mempunyai *Power* yang merupakan kombinasi kecepatan dan kekuatan.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa kekuatan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai bersifat individu, setiap pelatih dapat menentukan bentuk latihan dan jenis pelatihan yang sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya. *Plyometrik* merupakan salah satu bentuk pelatihan yang baik untuk mengembangkan *power* dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh. Salah satu bentuk pelatihan plyometrik yang cocok dan dianjurkan oleh para ahli untuk diberikan kepada siswa Sekolah Menengah Pertama adalah pelatihan lompat, jingkat dan langkah bangku, dengan alasan bahwa gerakan tersebut sering dilakukan oleh anak-anak sambil bermain tanpa harus mengorbankan kegembiraan dan kesempatan mereka bermain. Atas dasar itulah maka penulis ingin mencoba melakukan suatu penelitian yang berjudul “*Pengaruh latihan lompat, jingkat dan langkah terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP*

*negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireuen tahun 2012”*

## KERANGKA TEORITIS

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diajarkan kepada para siswa mulai tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan tingkat Atas, sesuai dengan surat keputusan (SK) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 0413/U/87. Bahkan di beberapa perguruan tinggi, atletik ditawarkan sebagai salah satu mata kuliah dasar umum. Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil, tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasa pun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya.

Muncul pertanyaan, mengapa atletik merupakan suatu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah-sekolah dan mengapa tidak semua cabang olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah. Jawabannya sangat logis karena atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga, di mana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga lainnya.

Sajoto, (1995:10) menjelaskan bahwa : “Cabang olahraga atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan olahraga yang paling tua. Cabang olahraga atletik terdapat berbagai macam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh, atletik juga menjadi dasar pokok untuk pengembangan dan peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya”.

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Syarifuddin (1997: 15) bahwa: “Atletik adalah cabang olahraga tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani hingga sekarang ini. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia sehari-hari.

Bahagia (2001:2) Menjelaskan bahwa:

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga

yang paling tua di dunia. Gerakan-gerakan dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerak yang sangat kompleks.

Selanjutnya Karyadi (2007: 33) mengatakan bahwa : “Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri atas 4 nomor lomba yaitu, jalan, lari, lompat dan lempar. Keempatnya merupakan dasar-dasar gerak dari semua cabang olahraga. Oleh karena itu atletik disebut dengan *mother of sport*, yaitu ibu atau induk dari cabang olahraga”.

Karyadi (2007: 34) lebih jauh menjelaskan bahwa :

Atletik pertama sekali dipopulerkan oleh bangsa Yunani sekitar abad ke-6 sebelum masehi, sehingga atletik disebut sebagai olahraga tertua. Orang Yunani yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan herodicus. Atletik digunakan oleh masyarakat Yunani untuk melatih ketangkasan, kecepatan dan kekuatan karena mereka hidup dan mencari nafkah dari berburu binatang liar. Jenis perlombaan atletik yang dipertandingkan pada zaman Yunani kuno adalah perlombaan nomor atletik gabungan, seperti *triathlon*, *pentathlon*, dan *decathion*, yang masing-masing berarti 3 macam nomor lomba, 5 macam nomor lomba, dan 10 macam nomor lomba. Pada zaman Yunani kuno, seorang atlet yang menjuarai beberapa kali perlombaan atletik akan dijuluki manusia setengah dewa.

Indonesia mulai mengenal cabang olahraga atletik sejak tahun 1930-an. Pada masa itu, olahraga atletik dimasukkan ke dalam salah satu mata pelajaran di sekolah oleh pemerintah Hindia Belanda. Selanjutnya untuk

mempopulerkan atletik di Indonesia pemerintah Hindia Belanda pada tahun 21 Juli 1917 membentuk organisasi *Nederlands Indische Atletiek Unie* (NIAU). Organisasi ini bertugas menangani penyelenggaraan pertandingan olahraga atletik di Indonesia.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas maka disimpulkan bahwa, atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga. Gerakan-gerakan dasar yang terkandung dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar juga terdapat dalam semua cabang olahraga lainnya. Olahraga atletik disebut juga olahraga tertua karena gerakan-gerakan dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi, bahkan gerakan tersebut sudah dilakukan sejak manusia lahir. Keadaan tersebut dibuktikan dengan sejarah lahirnya perlombaan atletik yang dipelopori oleh bangsa Yunani kuno sekitar abad ke 6 sebelum masehi, dan di Indonesia sendiri atletik telah terlebih dahulu dimasukkan ke dalam salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah-sekolah pada masa pemerintahan Hindia Belanda. Syarifuddin (1997:10) menjelaskan bahwa:

Nomor olahraga dalam atletik secara garis besar dapat dibedakan dalam empat bagian yaitu (1) nomor jalan, (2) nomor lari, (3) Nomor lempar, dan (4) nomor tolak. Sedangkan nomor lompat sendiri terdiri dari nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat galah, sementara lompat jauh dalam pelaksanaannya mempunyai tiga gaya yaitu (1) gaya jongkok (*tuck style*) (2). Gaya menggantung (*Hang style*), (3) gaya berjalan di udara (*walking in the air*).Olahraga lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik, maka seorang atlet akan dituntut untuk melakukan gerakan melompat atau maju ke depan melalui tumpuan pada balok tolakan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat sejauh mungkin dalam bak pasir.

Selanjutnya Syarifuddin (1997:90) mengatakan bahwa: “Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya

membawa titik berat badan selama mungkin di udara”. Pada bagian lain Syarifuddin (1997:97) mengatakan bahwa: “Unsur utama dari olahraga lompat jauh terdiri dari gerakan lari dengan awalan, gerakan tolakan, gerakan melayang di udara dan berakhir dengan gerakan mendarat. Masing-masing unsur gerakan tersebut memiliki gaya tersendiri dan memberikan sumbangan terhadap hasil lompatan yang berupa jarak. Keempat gerakan tersebut jangan tidak terputus-putus”.

Hasil lompat jauh dipengaruhi kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tolakan dan koordinasi gerakan serta waktu pendaratan. Melompat dalam lompat jauh sebenarnya adalah perwujudan dari gabungan gerakan lari dan menolak. Hasil lompatan akan besar jika larinya cepat dan tolakan yang dibuat pada balok tumpuan dilakukan dengan kuat, oleh karena itu untuk dapat mencapai hasil lompatan yang baik, maka seorang atlet lompat jauh dituntut untuk melakukan suatu gerakan lari awalan dengan kecepatan dan langkah yang benar agar dapat bertolak dengan kuat pada balok tolakan (Syarifuddin, 1997:96).

Melakukan suatu latihan fisik yang tepat, khususnya yang berkaitan dengan kebutuhan yang diperlukan pada lompat jauh, perlu diketahui komponen-komponen yang dapat memberikan sumbangan positif pada peningkatan hasil lompatan. Kiranya perlu diketahui bagian-bagian otot pendukung dan pertimbangan secara antropometrik. Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional peralatan tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai optimalisasi gerakan dan hasilnya dalam cabang olahraga tertentu (Sajoto, 1988:15).

Analisis gerakan dalam lompat jauh misalnya pada gaya jongkok adalah, setelah bertumpu pada kaki kiri maka kaki kanan segera mengayun ke depan atas dengan sikap lutut bengkok sewajarnya. Kemudian kaki kiri segera menyusul dan diangkat. Pada saat mencapai titik tertinggi, kedua kaki disejajarkan dalam sikap jongkok atau duduk. Selanjutnya kedua kaki dan tangan diluruskan ke depan, badan agak condong ke depan untuk bersiap melakukan pendaratan. Pada saat tumit menginjak pasir, kedua lutut ditekuk dengan

cepat dan kedua tangan menyentuh pasir di depan badan (Syarifuddin,1997:101).

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1986:531) Lompat jauh adalah “Melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau”. Sementara itu menurut Achmad (2008:01) menjelaskan bahwa: “Lompat jauh adalah sejenis acara olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh yang boleh dari tempat yang dituju”.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak. Nomor lompat jauh dalam pelaksanaannya mempunyai tiga gaya yaitu (1) gaya jongkok (*tuck style*) (2). Gaya menggantung (*Hang style*), (3) gaya berjalan di udara (*walking in the air*).

Seorang atlet lompat jauh sangat dituntut untuk melakukan gerakan melompat atau maju ke depan melalui tumpuan pada balok tolakan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat sejauh mungkin dalam bak pasir. Hasil lompat jauh dipengaruhi kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tolakan dan koordinasi gerakan serta waktu pendaratan. Melompat dalam lompat jauh sebenarnya adalah perwujudan dari gabungan gerakan lari dan menolak. Hasil lompatan akan besar jika larinya cepat dan tolakan yang dibuat pada balok tumpuan dilakukan dengan kuat, oleh karena itu untuk dapat mencapai hasil lompatan yang baik, maka seorang atlet lompat jauh dituntut untuk melakukan suatu gerakan lari awalan dengan kecepatan dan langkah yang benar agar dapat bertolak dengan kuat pada balok tolakan.

## PROSEDUR PENELITIAN

Tujuan yang hendak di ketahui dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat, jingkat dan langkah bangku terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireuen serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh

latihan lompat, jingkat dan langkah melewati bangku terhadap hasil lompatan pada siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireuen

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan metode kuasi eksperimen, hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (1988:78) mengatakan bahwa:

Penelitian dapat berlangsung dalam kondisi (a) laboratorium dan (b) lapangan. Dalam kondisi laboratorium, variabel termasuk dalam penelitian (variabel internal) dan yang luar penelitian (variabel eksternal) dan dapat dikontrol sehingga dapat mencapai tingkat kecermatan tertentu yang dianggap lebih teliti dari pada penelitian dalam kondisi lapangan. Kondisi lapangan misalnya, berupa kegiatan olahraga kompleks atau kegiatan alamiah lainnya di mana variabel internal eksternal kurang dikontrol. Penelitian dalam kondisi laboratorium lazim memanfaatkan metode eksperimen dan non-eksperimen dapat mempergunakan metode kuasi eksperimen.

Metode eksperimen ini penulis gunakan atas dasar sifat penelitian yang memberikan perlakuan terhadap subjek, hal ini sesuai dengan pendapat Surachmad (1983:149) menyatakan bahwa: "Eksperimen dalam arti yang luas mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu yang akan menegaskan bagaimana kedudukan hubungan antar variabel-variabel yang diselidiki".

Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas I dan II sekolah menengah tingkat pertama (SMP) Negeri 1 Peusangan kabupaten Bireuen tahun 2012. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara acak atau random sampling (random sampling), siswa kelas 1 berjumlah 131 orang dan kelas 2 berjumlah 109, dari 240 siswa kelas satu dan kelas dua, penelitian menentukan sampelnya sebanyak 25% dari populasi yaitu 60 orang yang dibagi dalam empat kelompok, setiap kelompok terdiri dari 15 orang, kelompok perlakuan terbagi dalam 3 kelompok dan 1 kelompok untuk kelompok kontrol. Teknik pembagian kelompok penulis lakukan dengan random sampling yaitu dengan jalan

mengemudi yang disaksikan langsung oleh pembimbing. Penentuan penelitian ini mengacu pada pendapat Arikunto (2006:134) yang mengatakan bahwa: "untuk sekedar ancar-ancar, maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Tetapi jika subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih".

Instrumen adalah alat pengumpulan data, menurut Arikunto (1998:137) "instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode". Untuk mendapatkan data yang menulis perlukan dalam proses pengolahan data maka, peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa (1) lapangan lompat jauh, (2) meteran, (3) cangkul yang berguna untuk meratakan pasir, (4) alat tulis dan (5) blanko pencatat hasil lompatan.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan uji t, kemudian data yang diperoleh diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis varian satu arah (*one way analysis of variance-ANOVA*) dengan langkah-langkah sebagai berikut. 1) Uji Normalitas, 2) Uji Homogenitas dan, 3) Uji perbedaan

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 April dan berakhir tanggal 20 Mei 2012, sampel yang telah ditentukan dengan teknik random sampling dikumpulkan di lapangan SMP negeri 1 Peusangan kabupaten Bireuen pukul 16.00 WIB hingga selesai.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. HASIL PENELITIAN**

Pada awalnya dilakukan test terhadap 60 orang siswa berkaitan dengan kemampuan lompat jauh diperoleh nilai *Free test* yaitu nilai test sebelum adanya perlakuan/latihan. Adapun data hasil *Free test* tersebut tersaji pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Data *Free Test* kemampuan Lompat Jauh siswa SMP Negeri 1 Peusangan.

NO	NAMA	TES LOMPAT JAUH			NILAI TERBAIK
		TES 1	TES 2	TES 3	
1	Arief	3.28	3.22	3.20	3.28
2	Andri Setiawan	3.22	3.25	X	3.25
3	Rizki Aulia	3.40	3.24	3.30	3.40
4	Zunu Wanis	2.86	2.21	2.15	2.86
5	Al Azmi	3.05	2.38	2.40	3.05
6	Rahmat Fobri	3.45	3.35	3.00	3.45
7	Sawalul Fikri	3.00	3.05	2.98	3.05
8	Malik Nourrahman	X	3.12	3.10	3.12
9	Kana Rizki.	3.08	3.00	3.00	3.08
10	M.Rizki Ananda	3.10	3.15	3.12	3.15
11	Rizki Ananda	2.90	X	2.94	2.94
12	Muammar Khadafi	3.24	X	3.15	3.24
13	Muhammad Razik	3.09	X	3.05	3.09
14	Faris Adiyatma	3.08	2.90	2.85	3.08
15	M. Rizaldi	3.37	3.20	3.15	3.37
16	M. Zikri	3.01	3.00	X	3.01
17	Razik Insani	2.70	2.60	2.50	2.70
18	M. Sauqi Rahmatillah	2.99	3.12	3.22	3.22
19	Farhan Azwir	3.45	3.42	3.34	3.45
20	Agus Munandar	2.94	2.29	2.30	2.94
21	Nasrullah	3.67	3.75	3.39	3.75
22	Muhammad Fazir	X	2.85	2.80	2.85
23	Alfi Novrizal	3.15	X	3.10	3.15
24	Masrizal	3.00	3.1	3.00	3.1
25	Farhan	3.10	3.15	X	3.15
26	M. Iqbal Mursalin	3.29	X	2.95	3.29
27	Faras Saidina	2.75	2.70	2.65	2.75
28	Maulal El Hakim	3.40	2.72	2.60	3.40
29	Dwi Octaviaditya Putra	2.60	2.65	2.62	2.65
30	Ari Arianda	2.95	2.80	2.75	2.95
31	Ilham Perdana Putra	3.28	3.45	3.10	3.45
32	Rifaul Muzammil	3.10	3.05	3.00	3.10
33	Zaki Muakkaf	3.00	2.97	X	3.00
34	M.Azi Sukma	3.21	X	3.30	3.30
35	Tajul Fizzari	3.20	3.12	3.00	3.20

36	Hafir Razi	3.15	3.10	3.10	3.15
37	Saiful Hurri	3.28	3.15	3.20	3.28
38	M. Ansar Prakarsa	2.90	2.95	2.90	2.95
39	Khawarizmi	X	3.17	3.15	3.17
40	Irdian Aulia	X	3.22	3.10	3.22
41	M. Rizal	X	2.91	2.80	2.91
42	Faturrahman	3.00	X	2.99	3.00
43	M. Iqbal	3.25	3.10	3.15	3.25
44	Rahmad Diansyah	X	3.27	3.10	3.27
45	Ilham Wahyudi	3.60	3.62	X	3.62
46	Rizki Aulia	2.98	2.90	2.96	2.98
47	M.Heri Saputra	2.90	2.95	2.89	2.95
48	Mursalin	3.21	3.15	3.10	3.21
49	Ajnal Jery	3.21	X	3.09	3.21
50	Arief Munandar	3.15	3.00	2.98	3.15
51	Al Ahyar	3.13	3.10	3.15	3.15
52	Fahmi Akmal	3.26	X	3.15	3.26
53	Fitrah Syukran	3.04	3.00	3.08	3.08
54	M. Ichsan	3.33	3.25	X	3.33
55	Rifki Suharja	3.24	3.32	3.10	3.32
56	Muhammad Yasir	2.90	2.95	2.87	2.95
57	T. Fadhlul Azmi	3.26	3.20	3.22	3.26
58	Jodie Fahreza	2.89	3.12	3.22	3.22
59	Abdul Malik	3.00	3.16	3.00	3.16
60	Andi Maulana	3.54	X	3.50	3.54
TOTAL					189.41
RATA-RATA					3.16

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Tabel 1 di atas memperlihatkan bahwa nilai rata-rata hasil lompat jauh siswa SMP negeri 1 Peusangan yang menjadi sampel sebanyak 60 orang adalah sebesar 3.16 meter.

Setelah diketahui nilai free test masing-masing siswa untuk seluruh siswa, langkah selanjutnya dilakukan pengelompokan siswa menjadi 4 (empat) kelompok. Sehingga masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang siswa (60:4), setiap kelompok terdiri dari 15 orang, kelompok perlakuan terbagi dalam 3 kelompok dan 1 kelompok untuk kelompok kontrol. Teknik pembagian kelompok penulis lakukan dengan random sampling yaitu dengan jalan mengemudi yang disaksikan langsung oleh pembimbing.

Siswa yang termasuk dalam kelompok pertama akan diberikan pelatihan lompat melewati bangku setinggi 30 cm, siswa yang termasuk kelompok kedua diberikan perlakuan jingkat melewati bangku setinggi 30 cm dan siswa yang termasuk dalam kelompok 3 diberi perlakuan langka melewati bangku setinggi 30 cm. Selanjutnya siswa yang termasuk dalam kelompok keempat tidak diberi perlakuan apapun. Untuk mengetahui nilai *Pres test* kelompok pertama (yang mendapat perlakuan lompat melewati bangku setinggi 30 cm) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel.2. Data *Pre Test* sampel yang tergabung dalam kelompok 1

NO	NAMA	TES LOMPAT JAUH			NILAI TERBAIK
		TES 1	TES 2	TES 3	
1	Muhammad Yasir	2.90	2.95	2.87	2.95
2	T. Fadhlul Azmi	3.26	3.20	3.22	3.26
3	Jodie Fahreza	2.89	3.12	3.22	3.22
4	Abdul Malik	3.00	3.16	3.00	3.16
5	Andi Maulana	3.54	X	3.50	3.54
6	Arief	3.28	3.22	3.20	3.28
7	Andri Setiawan	3.22	3.25	X	3.25
8	M. Rizki Ananda	3.10	3.15	3.12	3.15
9	Rizki Ananda	2.90	X	2.94	2.94
10	Nasrullah	3.67	3.75	3.39	3.75
11	Muhammad Fazir	X	2.85	2.80	2.85
12	Alfi Novrizal	3.15	X	3.10	3.15
13	Ilham Wahyudi	3.60	3.62	X	3.62
14	Rizki Aulia	2.98	2.90	2.96	2.98
15	M. Heri Saputra	2.90	2.95	2.89	2.95
TOTAL					48.05
RATA-RATA					3.20

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Tabel 2. di atas menggambarkan bahwa nilai rata-rata *free test* kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Peusangan yang tergabung dalam kelompok 1 lompat jauh kelompok 1 sebesar 3.20 meter dengan total lompatan 48.05 meter

Selanjutnya untuk mengetahui nilai *pres test* kelompok kedua yang mendapat perlakuan Jingkat melewati bangku setinggi 30 cm dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel.3. Data *Pre Test* sampel yang tergabung dalam kelompok 2

NO	NAMA	TES LOMPAT JAUH			NILAI TERBAIK
		TES 1	TES 2	TES 3	
1	Malik Nourrahman	X	3.12	3.10	3.12
2	Kana Rizki.	3.08	3.00	3.00	3.08
3	Faris Adiyatma	3.08	2.90	2.85	3.08
4	M. Rizaldi	3.37	3.20	3.15	3.37
5	Hafir Razi	3.15	3.10	3.10	3.15
6	Saiful Hurri	3.28	3.15	3.20	3.28
7	M. Ansar Prakarsa	2.90	2.95	2.90	2.95
8	Masrizal	3.00	3.1	3.00	3.1
9	Farhan	3.10	3.15	X	3.15
10	M. Iqbal Mursalin	3.29	X	2.95	3.29
11	Al Ahyar	3.13	3.10	3.15	3.15
12	Fahmi Akmal	3.26	X	3.15	3.26
13	Fitrah Syukran	3.04	3.00	3.08	3.08
14	M. Ichsan	3.33	3.25	X	3.33
15	Rifki Suharja	3.24	3.32	3.10	3.32
TOTAL					47.71
RATA-RATA					3.18

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Tabel.3. di atas menjelaskan bahwa nilai rata-rata *free test* kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Peusangan yang tergabung dalam kelompok 2 adalah sebesar 3.18 meter dengan jumlah total lompatan sebesar 47.71 meter. Selanjutnya untuk mengetahui nilai *pres test* kelompok ketiga yang mendapat perlakuan langkah melewati bangku setinggi 30 cm dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel.4. Data *Pre Test* sampel yang tergabung dalam kelompok 3

NO	NAMA	TES LOMPAT JAUH			NILAI TERBAIK
		TES 1	TES 2	TES 3	
1	Muammar Khadafi	3.24	X	3.15	3.24
2	Muhammad Razik	3.09	X	3.05	3.09
3	Mursalin	3.21	3.15	3.10	3.21
4	Ajnal Jery	3.21	X	3.09	3.21
5	Arief Munandar	3.15	3.00	2.98	3.15
6	Faturrahman	3.00	X	2.99	3.00
7	M. Iqbal	3.25	3.10	3.15	3.25
8	Rahmad Diansyah	X	3.27	3.10	3.27
9	Faras Saidina	2.75	2.70	2.65	2.75
10	Maulal El Hakim	3.40	2.72	2.60	3.40
11	Dwi Octaviaditya Putra	2.60	2.65	2.62	2.65
12	Ari Arianda	2.95	2.80	2.75	2.95
13	Khawarizmi	X	3.17	3.15	3.17
14	Irdian Aulia	X	3.22	3.10	3.22
15	M. Rizal	X	2.91	2.80	2.91
TOTAL					46.47
RATA-RATA					3.1

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Tabel.4 di atas menjelaskan bahwa nilai rata-rata *free test* kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Peusangan yang tergabung dalam kelompok 3 adalah sebesar 3.1 meter dengan jumlah total lompatan sebesar 46.47 meter. Selanjutnya untuk mengetahui nilai *pres test* kelompok keempat yang tidak diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel..5. Data *Pre Test* kelompok 4

NO	NAMA	TES LOMPAT JAUH			NILAI TERBAIK
		TES 1	TES 2	TES 3	
1	M. Zikri	3.01	3.00	-	3.01
2	Razik Insani	2.70	2.60	2.50	2.70
3	M. Sauqi Rahmatillah	2.99	3.12	3.22	3.22
4	Farhan Azwir	3.45	3.42	3.34	3.45
5	Agus Munandar	2.94	2.29	2.30	2.94
6	Rizki Aulia	3.40	3.24	3.30	3.40

7	Zunu Wanis	2.86	2.21	2.15	2.86
8	Al Azmi	3.05	2.38	2.40	3.05
9	Rahmat Fobri	3.45	3.35	3.00	3.45
10	Sawalul Fikri	3.00	3.05	2.98	3.05
11	Ilham Perdana Putra	3.28	3.45	3.10	3.45
12	Rifaul Muzammil	3.10	3.05	3.00	3.10
13	Zaki Muakkaf	3.00	2.97	X	3.00
14	M.Azi Sukma	3.21	X	3.30	3.30
15	Tajul Fizzari	3.20	3.12	3.00	3.20
TOTAL					47.18
RATA-RATA					3.15

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Tabel.5 di atas menjelaskan bahwa nilai rata-rata *free test* kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Peusangan yang tergabung dalam kelompok 4 adalah sebesar 3.15 meter dengan jumlah total lompatan sebesar 47.18 meter. Kemudian untuk mengetahui nilai *Post Test* kelompok pertama yang mendapat perlakuan lompat melewati bangku setinggi 30 cm dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel..6. Data *post Test* sampel yang tergabung dalam kelompok 1

NO	NAMA	TES LOMPAT JAUH			NILAI TERBAIK
		TES 1	TES 2	TES 3	
1	Muhammad Yasir	3.55	X	3.50	3.55
2	T. Fadhlul Azmi	3.65	3.75	3.43	3.75
3	Jodie Fahreza	3.50	3.50	3.14	3.50
4	Abdul Malik	3.60	3.51	3.55	3.60
5	Andi Maulana	4.15	4.00	4.02	4.15
6	Arief	3.90	3.83	3.83	3.90
7	Andri Setiawan	3.80	3.78	3.60	3.80
8	M. Rizki Ananda	3.80	3.58	3.46	3.80
9	Rizki Ananda	2.90	2.98	3.00	3.00
10	Nasrullah	4.46	4.64	4.55	4.64
11	Muhammad Fazir	3.38	X	3.30	3.38

12	Alfi Novrizal	3.15	3.35	3.20	3.35
13	Ilham Wahyudi	4.19	4.15	4.09	4.19
14	Rizki Aulia	3.33	3.65	X	3.65
15	M. Heri Saputra	3.46	3.44	3.40	3.46
TOTAL					55.72
RATA-RATA					3.71

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Tabel..6 di atas menjelaskan bahwa nilai rata-rata *post test* kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Peusangan yang tergabung dalam kelompok 1 adalah sebesar 3.71 meter dengan jumlah total lompatan sebesar 55.72 meter. Selanjutnya untuk mengetahui nilai *Post Test* kelompok Kedua yang mendapat perlakuan Jingkat melewati bangku setinggi 30 cm dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel..7. Data *Post Test* kelompok 2

NO	NAMA	TES LOMPAT JAUH			NILAI TERBAIK
		TES 1	TES 2	TES 3	
1	Malik Nourrahman	3.26	3.25	3.20	3.26
2	Kana Rizki.	3.25	3.10	3.14	3.25
3	Faris Adiyatma	3.16	3.26	3.24	3.26
4	M. Rizaldi	3.69	X	3.95	3.95
5	Hafir Razi	3.32	3.30	3.34	3.34
6	Saiful Hurri	3.40	X	3.28	3.40
7	M. Ansar Prakarsa	2.90	X	3.00	3.00
8	Masrizal	3.27	3.15	3.08	3.27
9	Farhan	3.60	X	3.15	3.60
10	M. Iqbal Mursalin	3.45	3.29	3.16	3.45
11	Al Ahyar	3.60	3.20	3.75	3.75
12	Fahmi Akmal	X	3.40	3.19	3.40
13	Fitrah Syukran	3.12	3.10	3.22	3.22
14	M. Ichsan	3.40	3.00	3.50	3.50
15	Rifki Suharja	3.32	3.42	3.15	3.42
TOTAL					51.07
RATA-RATA					3.40

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Tabel..7 di atas menjelaskan bahwa nilai rata-rata *post test* kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Peusangan yang tergabung dalam kelompok 2 adalah sebesar 3.40 meter dengan jumlah total lompatan sebesar 51.07

meter. Selanjutnya untuk mengetahui nilai *Post Test* kelompok Ketiga yang mendapat perlakuan langkah melewati bangku setinggi 30 cm dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel.8. Data *Post Test* kelompok 3

NO	NAMA	TES LOMPAT JAUH			NILAI TERBAIK
		TES 1	TES 2	TES 3	
1	Muammar Khadafi	3.38	X	3.20	3.38
2	Muhammad Razik	3.20	3.00	3.22	3.22
3	Mursalin	3.25	3.10	3.35	3.35
4	Ajnal Jery	3.50	3.25	3.15	3.50
5	Arief Munandar	3.29	3.19	X	3.29
6	Faturrahman	3.20	3.25	3.10	3.25
7	M. Iqbal	3.38	3.28	3.25	3.38
8	Rahmad Diansyah	3.35	3.63	X	3.63
9	Faras Saidina	3.05	2.80	3.00	3.05
10	Maulal El Hakim	3.65	3.60	2.65	3.65
11	Dwi Octaviaditya Putra	2.80	2.85	2.83	2.85
12	Ari Arianda	2.98	3.10	3.20	3.20
13	Khawarizmi	3.32	-	3.22	3.32
14	Irdian Aulia	3.28	3.30	3.40	3.40
15	M. Rizal	3.20	3.05	3.10	3.20
TOTAL					49.67
RATA-RATA					3.31

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Tabel.8 di atas menjelaskan bahwa nilai rata-rata *post test* kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Peusangan yang tergabung dalam kelompok 3 adalah sebesar 3.31 meter dengan jumlah total lompatan sebesar 49.67 meter. Untuk mengetahui nilai *Post Test* kelompok Keempat yang tidak diberi perlakuan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel.9. Data *Post Test* kelompok 4

NO	NAMA	TES LOMPAT JAUH			NILAI TERBAIK
		TES 1	TES 2	TES 3	
1	M. Zikri	3.00	2.99	3.15	3.15
2	Razik Insani	2.68	2.82	2.80	2.82
3	M. Sauqi Rahmatillah	3.25	3.10	3.23	3.25
4	Farhan Azwir	3.20	X	3.50	3.50
5	Agus Munandar	3.00	2.27	X	3.00
6	Rizki Aulia	3.25	3.40	X	3.40
7	Zunu Wanis	3.00	2.98	3.00	3.00
8	Al Azmi	3.10	3.00	X	3.10
9	Rahmat Fobri	3.45	3.33	3.25	3.45
10	Sawalul Fikri	3.00	2.90	3.05	3.05
11	Ilham Perdana Putra	3.43	X	3.55	3.55
12	Rifaul Muzammil	3.00	X	2.98	3.00
13	Zaki Muakkaf	3.10	2.29	X	3.10
14	M. Azi Sukma	3.20	3.25	X	3.25
15	Tajul Fizzari	2.96	X	3.15	3.15
TOTAL					47.77
RATA-RATA					3.18

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *post test* siswa kelompok 1 (setelah mendapat perlakuan lompat) menunjukkan angka sebesar 3.698. Angka ini lebih besar bila dibandingkan dengan nilai rata-rata *free test* (sebelum mendapat perlakuan Lompat) menunjukkan angka sebesar 3.203. Hal ini berarti bahwa pelatihan lompat melewati bangku setinggi 30 cm dapat meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh bagi siswa SMP Negeri 1 Peusangan.

Selanjutnya nilai rata-rata *post test* kelompok 2 (setelah mendapat perlakuan Jingkat) menunjukkan angka sebesar 3.405. Angka ini juga lebih besar bila dibandingkan dengan nilai rata-rata *free test* (sebelum mendapat perlakuan jingkat) sebesar 3.181. Hal ini berarti bahwa pelatihan jingkat melewati bangku setinggi 30 cm dapat meningkatkan

Tabel.10. di atas menjelaskan bahwa nilai rata-rata *post test* kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Peusangan yang tergabung dalam kelompok adalah sebesar 3.18 meter dengan jumlah total lompatan sebesar 47.77 meter. Secara keseluruhan deskripsi nilai pre test dan nilai post test keempat kelompok siswa dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel.11.

Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir

Kemampuan lompat jauh ke empat kelompok.

Kelompok	Tes	N	Min	Maks	Mean	SD
Lompat	Pretest	1	2.8	3.7	3.20	0.26
		5	5	5	3	4
		1	2.9	3.3	3.18	0.12
		5	5	7	1	0
Jingkat	Pretest	1	2.6	3.4	3.09	0.20
		5	5	0	8	7
		1	2.7	3.4	3.14	0.23
		5	0	5	5	3
Lompat	Posttest	1	3.0	4.6	3.69	0.40
		5	0	4	8	1
		1	3.0	3.9	3.40	0.23
		5	0	5	5	2
Jingkat	Posttest	1	2.8	3.6	3.31	0.20
		5	5	5	1	5
		1	2.8	3.5	3.18	0.21
		5	2	5	5	2

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

kemampuan hasil lompat jauh bagi siswa SMP Negeri 1 Peusangan

Selanjutnya nilai rata-rata *Post test* kelompok 3 (setelah mendapat perlakuan langkah) menunjukkan angka sebesar 3.311. Angka ini juga lebih besar bila dibandingkan dengan nilai rata-rata *free test* (sebelum mendapat perlakuan langkah) sebesar 3.098. Hal ini berarti bahwa pelatihan langkah melewati bangku setinggi 30 cm dapat meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh bagi siswa SMP Negeri 1 Peusangan.

Selanjutnya nilai rata-rata *Post test* kelompok 4 (yang tidak diberikan perlakuan) menunjukkan angka sebesar 3.145. Angka ini sedikit lebih besar bila dibandingkan dengan nilai rata-rata *free test* sebesar 3.185. Hal ini berarti bahwa peningkatan yang terjadi pada kelompok control hanya sedikit sekali yang

tidak disebabkan oleh hasil perlakuan. Peningkatan ini lebih dititik beratkan pada variabel moderator. Selanjutnya dilakukan uji beda sebagai berikut :

### 1. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data yang digunakan untuk mengetahui dampak pelatihan terhadap hasil lompat Jauh adalah uji beda rata-rata yang dalam hal ini adalah uji t. Penggunaan uji t mensyaratkan data berdistribusi normal. Karena itu, sebelum dilakukan uji beda rata-rata antar kelompok terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun uji normalitas adalah sebagai berikut: **Uji Normalitas**

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal kemampuan lompat jauh. Uji normalitas data

Berdasarkan Tabel 12. hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (**K1**) diperoleh nilai Lhitung 0,186. Nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikan 5% yaitu 0,2196. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (**K1**) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (**K2**) diperoleh nilai Lhitung = 0.201, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikan 5% yaitu 0.2196. Selanjutnya hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 3 (**K3**) diperoleh Lhitung = 0.199. Nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikan 5% yaitu 0.2196 dan hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 4 (**K4**) diperoleh nilai Lhitung = 0.130 yang juga lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikan 5% yaitu 0.2196. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada setiap kelompok termasuk berdistribusi normal.

#### a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari empat kelompok. Jika keempat kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya keempat kelompok memiliki

dalam penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 4 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 12. Hasil uji Normalitas Data

Kelompok	Tes	N	Mean	SD	L <sub>hit</sub>	L <sub>t 5 %</sub>
Lompat	Pretest	15	3.203	0.264	0.186	0.2196
Jingkat		15	3.181	0.120	0.201	0.2196
Langkah		15	3.098	0.207	0.199	0.2196
Kontrol		15	3.145	0.233	0.130	0.2196
Lompat	Posttest	15	3.698	0.401	0.148	0.2196
Jingkat		15	3.405	0.232	0.156	0.2196
Langkah		15	3.311	0.205	0.160	0.2196
Kontrol		15	3.185	0.212	0.165	0.2196

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok dapat dilihat pada table di bawah ini :

Tabel 13. Hasil uji Homogenitas data

Kelompok	Tes	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hit</sub>	F <sub>t 5 %</sub>
Lompat	Pretest	15	0.070	2.057	2.769
Jingkat		15	0.014		
Langkah		15	0.043		
Kontrol		15	0.054		
Lompat	Posttest	15	0.161	2.368	2.769
Jingkat		15	0.054		
Langkah		15	0.042		
Kontrol		15	0.045		

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai Fhitung= 2.057. Sedangkan dengan jangka Ft 5%= 2,769, ternyata nilai Fhitung 2.057 lebih kecil dari Ft 5%= 2,769. Karena Fhitung < Ftabel 5%, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (**K1**), kelompok 2 (**K2**), kelompok 3 (**K3**) dan kelompok 4 (**K4**) memiliki varians yang homogen.

## 2. Hasil Analisis data

### a. Uji Perbedaan sebelum diberi perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui ketetapan anggota pada kedua kelompok tersebut. Sebelum diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok sebelum diberi perlakuan sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal keempat kelompok (Uji *Anova Pretest*)

Kelompok	N	Mean	$F_{hit}$	$F_{t\ 5\%}$
Lompat	15	3.203	0.698	2.769
Jingkat	15	3.181		
Langkah	15	3.098		
Kontrol	15	3.145		

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan analisis statistik  $F_{hit}$  antara kelompok diperoleh nilai sebesar 0.698 dan  $F$  tabel dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2.769 Hal ini menunjukkan bahwa  $F_{hitung} < F$  tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa,  $H_0$  diterima. Hal ini artinya, antara kelompok 1,2,3 dan 4 sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan pada awalnya.

### b. Uji Perbedaan setelah diberi Perlakuan

Setelah dilakukan perlakuan, yaitu kelompok 1 diberi perlakuan Lompat melewati bangku 30 Cm , kelompok 2 diberi perlakuan Jingkat melewati bangku 30 cm, kelompok 3 diberi perlakuan langkah melewati bangku 30 cm dan kelompok 4 yang tidak diberi perlakuan apapun, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut:

Tabel..15. Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir keempat kelompok (Uji *Anova Posttest*)

Kelompok	N	Mean	$F_{hit}$	$F_{t\ 5\%}$
Lompat	15	3.698	9.496	2.769
Jingkat	15	3.405		
Langkah	15	3.311		
Kontrol	15	3.185		

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Berdasarkan pengujian perbedaan dengan analisis statistik  $F$ -test kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 9.496.  $F$  tabel dengan  $N = 15$   $db = 15 - 1 = 14$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2.769. Hal ini menunjukkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1,2,3 dan 4 terdapat perbedaan yang signifikan.

### c. Uji Persentase Peningkatan

Kelompok mana yang memiliki prosentase peningkatan yang lebih baik dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai peningkatan kemampuan lompat jauh dalam persentase peningkatan lompatan antar kelompok dapat dilihat pada table di bawah ini:

Table 16. Peningkatan Lompatan antar Kelompok

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	% Peningkatan
Lompat	15	3.203	3.698	0.495	15.44
Jingkat	15	3.181	3.405	0.224	7.04
Langkah	15	3.098	3.311	0.213	6.89
Kontrol	15	3.145	3.185	0.039	1.25

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Berdasarkan hasil penghitungan prosentase peningkatan kemampuan lompatan diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan lompatan sebesar 15.44 %. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompatan sebesar 7.04 %. Kelompok 3 memiliki peningkatan lompatan

sebesar 6.89 dan kelompok 4 memiliki peningkatan lompatan sebesar 1.25 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok perlakuan 1,2,dan memiliki prosentase peningkatan kemampuan lompatan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok control yang tidak diberikan perlakuan.

## B. Pembahasan

Penelitian ini berhubungan dengan pengaruh latihan lompat ,jingkat dan langkah melewati bangku 30 cm terhadap hasil lompat jauh siswa. Ketiga bentuk pelatihan ini menggunakan bangku dengan ukuran yang sama. Perlakuan yang di berikan kepada kelompok satu adalah latihan lompat, kelompok dua adalah jingkat dan kelompok tiga adalah langkah. Pelatihan tersebut dilakukan selama enam minggu dan setiap minggunya terdiri dari tiga hari latihan.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap uji perbedaan tes awal dengan analisis statistik  $F_{hit}$  antara kelompok diperoleh nilai sebesar 0.698 dan  $F$  tabel dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  pada taraf signifikansi 0,5% sebesar 2.769 Hal ini menunjukkan bahwa  $F_{hitung} < F$  tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa,  $H_0$  diterima. Hal ini artinya, antara kelompok 1,2,3 dan 4 sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan pada awalnya.

Berdasarkan pengujian perbedaan dengan analisis statistik  $F$ -test kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 9.496.  $F$  tabel dengan  $N = 15$   $db = 15 - 1 = 14$  pada taraf signifikansi 0,5% sebesar 2.769. Hal ini menunjukkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1,2,3 dan 4 terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan lompatan diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan lompatan sebesar 15.44 %. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompatan sebesar 7.04 %. Kelompok 3 memiliki peningkatan lompatan sebesar 6.89 dan kelompok 4 memiliki peningkatan lompatan sebesar 1.25 % Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok perlakuan 1, memiliki persentase peningkatan kemampuan lompatan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok perlakuan lainnya.

Setelah dilakukan uji anava satu jalur terhadap data hasil lompat jauh uji beda *pretest-posttest* ketiga kelompok eksperimen dengan kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan dilanjutkan dengan proses uji persentase terdapat peningkatan pada kelompok satu sebesar 15,44 persen, kelompok dua 7,04 persen dan kelompok tiga sebesar 6.89 persen. Berarti terjadi peningkatan hasil lompat jauh yang signifikan setelah diberi pelatihan selama enam minggu terhadap ketiga kelompok eksperimen.

Temuan di lapangan ini mendukung teori yang dikemukakan pada kajian pustaka, dalam kajian pustaka halaman 50-53 dikatakan bahwa pelatihan lompat, jingkat dan langkah melewati bangku 30 cm, akan melibatkan otot-otot tungkai atas dan otot-otot tungkai bawah merupakan pelatihan plyometrik untuk menambah kecepatan dan kekuatan yang dapat meningkatkan hasil lompatan.

Dilihat dari rata-rata peningkatan lompat jauh setiap kelompok, maka kelompok yang mendapat perlakuan lompat memiliki persentase peningkatan yang lebih besar dari kelompok lain yaitu sebesar 15.44 persen, hal ini diduga terjadi akibat pelatihan yang dilakukan secara intensif dan variabel lain yang ikut mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga yang tidak hanya tergantung kepada variabel kekuatan saja.

Variabel lain yang turut menentukan keberhasilan prestasi olahraga Menurut Bompa (1994:13) adalah: "Kualitas atlet peranannya sangat penting sebagai faktor yang menentukan dalam pelatihan, atlet yang berkualitas adalah atlet yang mempunyai bakat dan motivasi tinggi selalu berkeinginan untuk memperbaiki prestasi yang sudah diraihnya ke tingkat yang lebih tinggi".

Di samping variabel di atas penguasaan teknik yang benar juga memberikan kontribusi yang besar terhadap pencapaian hasil lompat jauh (Ballesteros, 1979:55) sementara yang

menjadi anggota sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah siswa yang memiliki latar belakang, motivasi, bakat dan penguasaan teknik yang berbeda sehingga hasilnya berbeda. Secara anatomis gerakan dan biomekanika gerak, maka wajar pelatihan lompat mendapat presentasi peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelatihan jingkat dan langkah, karena pelatihan lompat merupakan instrument yang diuji sehingga terjadi kecocokkan dan pembiasaan gerakan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan lompat melewati bangku setinggi 30 cm terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireuen.
2. Terdapat pengaruh latihan jingkat melewati bangku 30 cm terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireuen.
3. Terdapat pengaruh latihan langkah melewati bangku setinggi 30 cm terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireuen.
4. Terdapat perbedaan pengaruh latihan lompat, jingkat dan langkah melewati bangku setinggi 30 cm terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireuen?

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada para pelatih dalam upaya meningkatkan hasil lompat jauh bagi atlet harus merancang program latihan sedemikian rupa terutama unsur untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Salah satu upaya yang sangat

efektif dilakukan adalah dengan mengembangkan program latihan pliometrik, di antara berbagai bentuk latihan pliometrik yang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan terutama otot tungkai adalah pelatihan lompat, jingkat dan langkah melewati bangku setinggi 30 cm.

2. Disarankan kepada pelatih dan guru penjas kiranya dapat menerapkan program latihan lompat, jingkat dan langkah melewati bangku setinggi 30 cm dalam upaya meningkatkan prestasi anak didiknya. Meningkatkan pelatihan pliometrik merupakan program latihan yang sangat efektif dalam rangka mengembangkan kreatifitas pelatih yang inovatif.
3. Disarankan kepada pelatih dan pembaca yang berminat di bidang ilmu kepelatihan untuk menerapkan pelatihan pliometrik karena program pelatihan pliometrik merupakan program pelatihan unggulan yang telah lama diterapkan oleh Negara-negara maju di bidang keolahragaan seperti Jerman, China dan Amerika Serikat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, 2008. *Pengertian Lompat Jauh*. [online] Tersedia [http://www.edshcoong.com /internet – and – technologies /sport/ 2084511 – pengertian – lompat - jauh.htm](http://www.edshcoong.com/internet-and-technologies/sport/2084511-pengertian-lompat-jauh.htm) [23 Februari 2012]
- Arikunto, S., 2006. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta Probolinggo: Modul Keahlian program teknisi
- Bahagia, Y., 2001. *Pembelajaran Atletik*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Luar Biasa.

- Ballesteros, JM., 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*, Terjemahan, Jakarta : PB PASI.
- Bompa, T. O., 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Kendall/Hunt, Publishing Company.
- Bompa, T. O., 1994. *Theory and Methodology of Training I (The Key to Athletics Performance) 3<sup>rd</sup> ed.* Toronto : Kendall/H Publishing Company
- Corbin, C. B., 1980. *A text Book of Motor Development*. Dubuque, Iowa: WCB Wm. C. Brown Company Publishing.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1986. *Dasar-dasar Atletik dan Peraturan Perlombaan*. Jakarta; CV Baru
- Harsono, 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta : Depdikbud.
- Jansen. C.R, Schult and Bangerter, B.L., 1983. *Applied Kinesiology and Biomechanics. Training (Introduction to the and Methods and Biomechanics*. 3<sup>rd</sup> ed. New York : McGraw-Hill Books Company
- Karyadi *et al.*, 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Widya Utama.
- Kirkedall, D. R., 1980. *Measurement and evaluation in physical education*. Iowa : WC Brown Company
- Lukman, O.T., 2003. *Biomechanics*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Pate, R.R, *et, al.*, 1984. *Scientific Foundation of Coaching*. CBS College Publishing USA
- Sajoto, M., 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Syaifuddin, 1992. *Anatomi Fisiologi untuk siswa perawat*. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran.
- Syaifuddin, A., 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Pengembangan Buku dan Minat Baca. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.