

**PENGARUH PELATIHAN *DOUBLE LEG SPEED HOP* DAN *SINGLE LEG SPEED HOP*  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

Kadek Candra Wahyuni<sup>1</sup>, Suratmin<sup>2</sup>, Gede Eka Budi Darmawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FOK  
Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: <sup>1</sup>[candrawahyuni95@gmail.com](mailto:candrawahyuni95@gmail.com), <sup>2</sup>[ratminSgrbali@yahoo.co.id](mailto:ratminSgrbali@yahoo.co.id)  
<sup>3</sup>[dgedeekabudi@yahoo.co.id](mailto:dgedeekabudi@yahoo.co.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pelatihan *double leg speed hop* dengan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Subjek penelitian dengan jumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan rancangan *the modified pre-test – post-test group design*. Analisis data menggunakan perhitungan statistik uji-t (*t-test*) pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis data (1) pelatihan *double leg speed hop* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, dengan hasil  $t_{hit} = 59,58 > t_{tab} = 2,14$ , (2) pelatihan *single leg speed hop* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, dengan hasil  $t_{hit} = 96,77 > t_{tab} = 2,14$  dan (3) terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *double leg speed hop* dengan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, dengan hasil  $t_{hit} = 22,11 > t_{tab} = 2,04$ . Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *double leg speed hop* dengan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dimana pelatihan *single leg speed hop* lebih baik dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Disarankan bagi pelatih selanjutnya dapat mengembangka pelatihan *double leg speed hop* dengan *single leg speed hop* untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

**Kata kunci:** Hasil lompat jauh gaya jongkok, pelatihan *double leg speed hop*, *single leg speed hop*.

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of double leg speed hop training with single leg speed hop on long jump style squatting. Research subjects with a total of 30 people. This study uses the modified pre-test - post-test group design. Data analysis used t-test statistical calculation (t-test) at 5% significance level. The result of data analysis (1) double leg speed hop training influenced the long jump style of squatting, with result of  $t_{hit} = 59,58 > t_{tab} = 2,14$ , (2) single leg speed hop training influence to long jump style squatting, with Result of  $t_{hit} = 96,77 > t_{tab} = 2,14$  and (3) there is difference of influence between training of double leg speed hop with single leg speed hop to result of long jump style squatting, with result of  $t_{hit} = 22,11 > t_{tab} = 2,04$  . It was concluded that there is a difference of influence between double leg speed hop training with single leg speed hop on long jump style of squats where single leg speed hop training is better in improving explosive muscle limb power. It is advisable for the next trainer to develop double leg speed hop training with single leg speed hop to improve the long jump style of squats.

**Keywords:** Long jump style jump results, double leg speed hop training, single leg speed hop.

## PENDAHULUAN

Atletik berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi nomor lari, lempar, tolak, lontar dan lompat. Nomor lompat jauh adalah salah satu nomor yang di pertandingan dalam atletik, sudah lama dikenal dan semakin maju di dunia internasional. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, menurut Aip Syarifuddin (dalam Choirudin, 2012:2).

Perkembangan lompat jauh ini adalah mencapai tingkat yang sangat menggembirakan. Olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat. Lompat jauh sangat populer di kota maupun di desa, hal ini dapat kita lihat hampir setiap tahun ada kejuaraan baik tingkat regional, nasional, maupun internasional. Keberhasilan lompat jauh tidak dicapai dengan mudah tetapi melalui proses yang panjang dalam suatu sesi latihan yang bermutu.

Latihan lompat jauh yang dilakukan berdasarkan atas dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam kompetisi lompat jauh bahwa kemenangan merupakan tujuan yang utama, dan kemenangan ditentukan oleh keberhasilan melakukan lompatan paling jauh. Dalam olahraga lompat jauh ada beberapa bentuk gaya lompat dan salah satunya ada lompat jauh gaya jongkok. Dibandingkan dengan gaya lompat jauh yang lain, lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari, menurut Aip Syarifuddin (dalam Choirudin, 2012:2).

Lompat jauh gaya jongkok adalah gaya yang paling mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Adapun berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam lompat jauh, harus melakukan awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Tolakan merupakan hal yang terpenting dalam lompat jauh, hal ini dikarenakan akurasi tolakan yang menentukan jauhnya lompatan yang bisa dihasilkan dan pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar yaitu pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat. Terdapat dua parameter yang dapat diidentifikasi sebagai hal penting pada saat melakukan tolakan yaitu pencapaian kecepatan dan lompatan yang tinggi dan akurasi kekuatan dari gerakan tangan untuk mencapai hasil atau prestasi yang maksimal.

Dalam mencapai hasil atau prestasi maksimal sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik merupakan dasar atau pokok dalam olahraga untuk pencapaian prestasi maksimal. Dalam olahraga prestasi maka diperlukan berbagai macam pembinaan kondisi fisik siswa dilakukan secara intensif, karena dengan terbentuknya kondisi fisik yang baik akan sangat memudahkan untuk pembinaan selanjutnya. Menurut Ngurah Nala, (2002:6) "ada 10 komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, daya tahan, koordinasi, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, reaksi, keseimbangan dan daya ledak (*power*)".

Daya ledak (*power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktifitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat Menurut Ngurah Nala, (2002:9). *Power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam meningkatkan hasil atau prestasi yang menggunakan otot tungkai seperti lompat jauh gaya jongkok. Untuk meningkatkan *power* ada beberapa metode pelatihan salah satunya plaiometrik. Plaiometrik adalah untuk mengembangkan daya ledak suatu

komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Plaiometrik mengacu pada latihan yang ditandai dengan kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat. Metode pelatihan plaiometrik *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* dianggap sebagai salah satu cara pelatihan yang paling efektif untuk meningkatkan *power* atau daya ledak otot, pada lompat jauh gaya jongkok.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 2 Singaraja, terlihat bahwa masih banyak kendala yang dialami oleh guru atau pelatih, pembinaan ekstrakurikuler khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, karena waktu latihan yang terbatas, fasilitas yang kurang memadai, faktor latihan yang kurang mendukung dan program latihan yang kurang tepat, juga dapat menjadi kendala dalam melakukan pelatihan fisik. Catatan prestasi di SMP Negeri 2 Singaraja pada salah satu cabang olahraga atletik nomor lompat jauh belum menunjukkan prestasi yang memuaskan dan belum sesuai dengan target yang ingin dicapai oleh sekolah. Sehingga secara tidak langsung dapat berdampak buruk pada prestasi olahraga SMP Negeri 2 Singaraja. Adapun hasil tes yang dilakukan peneliti pada hari Jumat, 10 Pebruari 2017 di Lapangan Bhuana Patra Singaraja dengan jumlah 12 peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja diperoleh kesimpulan hasil tes lompat jauh gaya jongkok dengan rata-rata 3.98 m dan jumlah rata-rata tes fisik yaitu: kecepatan  $VO_2$  maks = 33.53, sit up = 39.5, fleksibilitas = 20.6 c, *standing long jump* = 2.00 m termasuk ke dalam kategori buruk atau rendah.

Dari hasil tes tersebut kondisi fisik siswa ekstrakurikuler atletik menurun disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, kurangnya pelatihan fisik dalam pelatihan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dikarenakan pemberian metode pelatihan fisik belum mengarah pada unsur-unsur latihan kondisi fisik salah satunya untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Berdasarkan pada permasalahan tersebut di atas, maka sangat dipandang perlu melakukan

penelitian sebagai pengaruh pelatihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja. Pelatihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* merupakan gerakan *plyometrics* yang dirancang untuk melatih otot pinggul, tungkai dan otot-otot khusus.

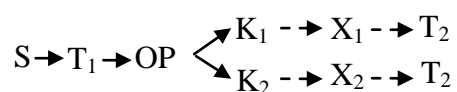
Bertitik tolak dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan pelatihan dengan judul “pengaruh pelatihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja”.

### METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen semu atau kuasi yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu perlakuan, dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul. “Penelitian eksperimen pada dasarnya adalah ingin menguji hubungan suatu sebab (*causa*) dengan akibat (*effect*)” (Kanca, 2010:76).

Rancangan eksperimen semu atau kuasi merupakan perencanaan eksperimentasi sedemikian rupa sehingga didapat informasi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti dan memungkinkan analisis yang obyektif untuk mendapat kesimpulan yang valid (Kanca, 2010:80). Melihat dari tujuan penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: *the modified pretest-posttest the same subject design* (Kanca, 2010:87).

Untuk jelasnya rancangan penelitian dengan *the modified group pre-test – post-test design* dapat dilihat pada gambar 3.1



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian (I Nyoman Kanca, 2010:87)

Keterangan:

S : Subjek penelitian

T1 : Tes awal (*pre-test*)

OP: *Ordinal pairing*

K1 : Kelompok perlakuan I dengan pelatihan *double leg speed hop*

K2 : Kelompok perlakuan II dengan pelatihan *single leg speed hop*

X1 : Pelatihan *double leg speed hop*

X2 : Pelatihan *single leg speed hop*

T2 : Tes akhir (*post-test*)

Rancangan penelitian di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

Setelah pengambilan subjek dilakukan di lanjutkan dengan *pre-test* tujuan dari *pre-test* ini untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki siswa. Selain itu untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada siswa. Sehingga dalam menentukan beban latihan akan tepat sesuai dengan keadaan. *Pre-test* (T1) yang di berikan berupa tes lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil tes lompat jauh gaya jongkok selanjutnya di lakukan perengkingan mulai dari siswa yang memperoleh nilai tinggi dalam lompat jauh dengan jarak dan dengan hasil yang di peroleh. Setelah semuanya di rangkai kemudian dilakukan pembagian kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing* (A-B-B-A) yaitu suatu cara pembagian kelompok subjek penelitian menjadi 2 kelompok awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sehingga pemberian dosis latihan sesuai dengan kemampuan maksimal masing-masing individu. Berdasarkan ranking dari hasil tes lompat jauh gaya jongkok maka dapat menentukan kelompok perlakuan I (K1) dan kelompok perlakuan II (K2). Kelompok perlakuan I melakukan pelatihan *double leg speed hop* sedangkan kelompok perlakuan II mendapatkan pelatihan *single leg speed hop*.

Prinsip pelatihan merupakan salah satu peraturan dalam latihan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi yang harus diikuti oleh semua pihak yang terkait, terutama pelatih dan atlet untuk mencapai hasil yang maksimal. Prinsip beban berlebih adalah prinsip pelatihan yang menekankan pada pembebanan pelatihan yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan

oleh atlet. Meskipun beban latihan berat, beban tersebut harus masih berada dalam batas kemampuan atlet untuk mengatasinya. Kalau beban terlalu berat, maka perkembangan dalam latihan tidak akan dapat memberikan reaksi terhadap beban latihan yang terlalu berat karena hal ini juga bisa mengakibatkan cedera. (Eka Budi Darmawan, 2010:35).

Teknik pengumpulan data dilaksanakan selama 8 minggu yang terbagi dalam tiga kegiatan diantaranya tes awal (*pre-test*), perlakuan (*treatment*) dan ter akhir (*post-test*). Data penelitian ini di peroleh dari hasil pengukuran variabel terikat yaitu: hasil lompat jauh gaya jongkok. Data-data tersebut merupakan data yang didapat dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) pada masing-masing kelompok perlakuan tes lompat jauh gaya jongkok dengan pelatihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop*. Pelaksanaan tes akhiran dilakukan setelah kelompok perlakuan diberikan pelatihan selama 18 kali pertemuan. Sebelum melakukan analisis data beberapa persyaratan yang harus dipenuhi adalah uji normalitas data dan uji homogenitas data.

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data subjek benar-benar berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas hasil dari lompat dalam penelitian ini menggunakan analisis *Chi-Kuadrat*. Kriteria pengujian, terima  $H_0$  jika  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , pada taraf signifikansi 5% dan  $dk = \text{jumlah}$ .

Uji homogenitas varians untuk kedua kelompok menggunakan uji-F. Kriteria pengujian tolak  $H_0$  jika.

Uji dilakukan pada taraf signifikansi 5% dengan  $db$  untuk pembilang  $n_1 - 1$  dan  $db$  untuk penyebut  $n_2 - 1$ , yang berarti sampel tidak homogen.

Untuk mencari pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus t-test.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil data *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 3.65 dengan median (nilai tengah) sebesar 3.57.

Hasil minimal sebesar 2.98 dan maksimal sebesar 4.38 dan standar deviasi sebesar 0.38. Sedangkan Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar sebesar 3.87 dengan median (nilai tengah) sebesar 3.79. Hasil minimal sebesar 3.20 dan

maksimal sebesar 4.59 dan standar deviasi sebesar 0.39. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* yang merupakan selisih dari pengurangan antara *post-test* dan *pre-test*. Data *gain score* kelompok pelatihan *double leg speed hop* dengan *mean* (rata-rata) 0.21 sebesar *median* (nilai tengah) sebesar 0.22 dengan nilai tertinggi sebesar 0.24, nilai terendah sebesar 0.19 dan standar deviasi sebesar 0.01. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Kelompok Pelatihan *Double Leg Speed Hop*

No	<i>Double Leg Speed Hop</i>	<i>Pre- test</i>	<i>Post- test</i>	<i>Gain Score</i>
1	<i>N</i>	15	15	15
2	<i>Mean</i>	3.65	3.87	0.21
3	<i>Median</i>	3.57	3.79	0.22
4	<i>Minimum</i>	2.98	3.20	0.19
5	<i>Maximum</i>	4.38	4.59	0.24

Deskripsi hasil Hasil data *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 3.63 dengan median (nilai tengah) sebesar 3.65. Hasil minimal sebesar 2.56 dan maksimal sebesar 4.32 dan standar deviasi sebesar 0.44. Sedangkan Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 3.95 dengan median (nilai tengah) sebesar 3.98.

Hasil minimal sebesar 2.86 dan maksimal sebesar 4.67 dan standar deviasi sebesar 0.45. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* yang merupakan selisih dari pengurangan antara *post-test* dan *pre-test*. Data *gain score* kelompok pelatihan *single leg speed hop* dengan *mean* (rata-rata) sebesar 0.32, *median* (nilai tengah) sebesar 0.33 dengan nilai tertinggi sebesar 0.35 nilai terendah sebesar 0.30 dan standar deviasi sebesar 0.01. jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Kelompok Pelatihan *Singel Leg Speed Hop*

No	<i>Singel Leg Speed Hop</i>	<i>Pre- test</i>	<i>Post- test</i>	<i>Gain Score</i>
1	<i>N</i>	15	15	15
2	<i>Mean</i>	3.63	3.95	0.32
3	<i>Median</i>	3.65	3.98	0.33
4	<i>Minimum</i>	3.56	2.86	0.30
5	<i>Maximum</i>	4.32	4.67	0.35

Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang pertama, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *pre-test* pada pelatihan *double leg speed hop*. Adapun hasil uji normalitasnya yaitu sebagai berikut: *Tests of normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,20.

Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,20) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*. Dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data *Double Leg Speed Hop*

No	Kelompok Data	Signifikan	$\alpha$	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>double leg speed hop</i>	0,20	0,05	Normal

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya. Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak  $H_0$ . Jika,  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  jika  $|t_{hitung}| < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikan < 0,05. *Paired samples test* didapat nilai t hitung 59,58. D dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N-1=14$  dan

$\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,14$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |59,58| = 59,58 > t_{tabel} = 2,14$  (tolak  $H_0$ ).

Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *double leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Rekapitulasi Hasil Uji *Dependent Double Leg Speed Hop*

No	Kelompok Data	T hitung	T table	Keterangan
1	Skor <i>pretest -posttest</i> pada kelompok perlakuan <i>double leg speed hop</i>	59,58	2,14	Tolak $H_0$

Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang kedua, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *pre-test* pada pelatihan *single leg speed hop*. Adapun hasil uji normalitasnya yaitu sebagai berikut: *Tests of Normality* diperoleh *P value*

(nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,20. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,20) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

5. Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data *Singel Leg Speed Hop*

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>single leg speed hop</i>	0,20	0,05	Normal

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya. Uji hipotesis kedua, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) didapat nilai t hitung 96,77. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N-1=14$  dan  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi t dan

diperoleh  $t_{tabel} = 2,14$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |96,77| = 96,77 > t_{tabel} = 2,14$  (tolak  $H_0$ ). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Uji *Dependent Single Leg Speed Hop*

No	Kelompok Data	T hitung	T tabel	Keterangan
1	Skor <i>pretes-posttest</i> pada kelompok perlakuan <i>single leg speed hop</i>	96,77	2,14	Tolak $H_0$

Sebelum melakukan uji hipotesis yang ketiga, maka terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas. Dalam uji homogenitas ini menggunakan metode *Levene's Test*, dengan bantuan SPSS 24. Data yang diperoleh akan memenuhi uji homogenitas jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  ( $sig > 0,05$ ).

Nilai *Levene's* ditunjukkan pada baris Nilai *Based on Mean*, yaitu 0,005 dengan *P value* (signifikan) sebesar

0,94. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,94)  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima.

Jadi kesimpulannya adalah varian data kelompok pelatihan *double leg speed hop* dan kelompok pelatihan *single leg speed hop* homogen. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Rekapitulasi Hasil Uji Homogenitas Data

Data	Nilai uji	Df 1	Df 2	Sig	Keterangan
<i>Double Leg Speed Hop</i>	0,005	1	28	0,94	Homogen
<i>Single Leg Speed Hop</i>	0,011	1	28	0,91	Homogen
<i>Gain Score</i>	0,047	1	28	0,93	Homogen

Selanjutnya dalam uji hipotesis ketiga, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek tidak berkorelasi (*independent*) dengan kriteria tolak  $H_0$  jika  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikan  $< 0,05$

Nilai t hitungnya adalah 22,11 pada DF 28. DF pada uji t adalah  $N-2$ , yaitu pada kasus ini  $30-2 = 28$ . Nilai t hitung ini dibandingkan dengan t tabel pada DF 28 dan  $\alpha = 0,05$  untuk uji dua sisi. T hitungnya adalah 22,11. Didapat t hitung = 22,11  $>$  t tabel = 2,04 (tolak  $H_0$ ). Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop*

terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja.

Cara kedua adalah dengan melihat nilai signifikan atau *P value*. Pada kasus di atas nilai *P value* sebesar 0,000 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh *P value* = 0,000  $> 0,05$  sehingga tolak  $H_0$ .

Jadi kesimpulannya adalah terdapat perbedaan pengaruh antara *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja.

Berdasarkan hasil pembahasan pengujian hipotesis menunjukkan bahwa:

**1. Terdapat pengaruh pelatihan *double leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.**

Pelatihan *doubel leg speed hop* dalam cabang olahraga atletik sangat di butuhkan atau sangat berpengaruh karena *doubel leg speed hop* adalah bentuk pelatihan plaiometrik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa dalam melakukan gerakan daya ledak untuk melompati bak pasir serta mendarat sejauh mungkin. Pelatihan *double leg speed hop* ini melibatkan otot-otot *gluteals, hamstrings, quadriceps* dan *gastrocnemius*.

Dalam pelatihan *doubel leg speed hop* terdapat posisi awalan sikap berdiri yang rileks, punggung lurus, pandangan ke depan dan bahu agak condong ke depan serta mendarat dengan menggunakan dua tungkai. Kedua lengan di samping badan dan ditekuk hingga 90 derajat serta posisi ibu jari ke atas. Pelaksanaan pelatihan *doubel leg speed hop* mulailah melompat ke atas setinggi mungkin, tekuklah tungkai secara penuh hingga posisi kaki di bawah pantat. Berikan tekanan pada angkatan maksimum dengan membawa lutut ke atas dan kedepan pada tiap ulangan. Setelah mendarat loncatlah ke atas dengan cepat dengan gerakan tungkai yang sama, gunaka lengan untuk membantu angkatan maksimum. Rangkaian gerakan ini harus dilakukan secepat mungkin (M. Furqon H. & Muchsin Douwes, 2002:34).

Dilihat dari pelaksanaannya, pelatihan *doubel leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja mempunyai pengaruh. Dikarenakan *doubel leg speed hop* mempunyai kelebihan di lihat dari keseimbangannya pelatihan *double leg speed hop* lebih baik karena pelatihan ini menggunakan dua tungkai pada saat bertumpu dan pada saat mendarat sehingga metode pelatihan ini sangat cocok untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dengan persentase 0.22%.

**2. Terdapat pengaruh pelatihan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok**

Pelatihan *single speed hop* dalam cabang olahraga atletik sangat di butuhkan atau sangat berpengaruh karena *single leg speed hop* adalah bentuk pelatihan plaiometrik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa dalam melakukan gerakan daya ledak untuk melompati bak pasir tetapi hanya dilakukan dengan satu tungkai. Latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai, punggung bagian bawah dan juga melibatkan otot-otot yang menyimbangkan lutut dan *ankle*.

Dalam pelatihan *single speed hop* terdapat pososi awalan sikap berdiri yang rileks, punggung lurus, pandangan ke depan dan bahu agak condong ke depan. Kedua lengan di samping badan dan ditekuk hingga 90 derajat serta posisi ibu jari ke atas. Pelatihan ini sama seperti latihan *double leg speed hop* bedanya adalah *single leg speed hop* menggunakan satu tungkai dalam posisi ditekuk selama berlatih dan menjaga keseimbangan. Pelaksanaan pelatihan mulailah melompat ke atas setinggi mungkin, tetapi dengan satu tungkai. Pada saat di atas atau di udara kedua lutut dilipat. Jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan, maka pada saat mendarat juga menggunakan kaki kanan (M. Furqon H. & Muchsin Douwes, 2002:35).

Dilihat dari pelaksanaannya, pelatihan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja mempunyai pengaruh. Dikarenakan *single leg speed hop* mempunyai kelebihan yaitu kekuatan atau kecepatan pada saat bertumpu sangat baik karena pada saat bertumpu menggunakan satu kaki atau satu tungkai dan *single leg speed hop* lebih baik dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Sangat cocok untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dengan persentase 0.33%.



### 3. Terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis, agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Dilihat dari pelaksanaannya kedua pelatihan ini menghasilkan pengaruh karena *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* adalah bentuk pelatihan *plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat (M. Furqon H. & Muchsin Douwes, 2002:2). *Plyometrics* juga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa dalam melakukan gerakan daya ledak untuk melompati bak pasir serta mendarat sejauh mungkin. Peningkatan yang terjadi antara pelatihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* disebabkan oleh rangkaian gerakan dari dua penelitian ini yang membuat otot berkontraksi dengan sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Dengan adanya pembebanan tersebut, maka mengakibatkan terjadinya hipertofi otot. Efek yang ditimbulkan dari hipertofi otot itu akan mengakibatkan terjadinya peningkatan kekuatan otot tungkai. Menurut Graha (Risna Dewi, 2014:7) menyatakan bahwa terjadinya peningkatan kekuatan otot disebabkan karena meningkatnya jumlah protein kontraktil, filamen aktin dan miosin serta meningkatkan kekuatan jaringan ikat dan ligament. Selain peningkatan kekuatan otot tungkai, kecepatan otot tungkai juga akan meningkat dengan adanya gerakan meloncat yang dilakukan secara cepat dan berulang-ulang. Sehingga dengan adanya peningkatan kekuatan otot serta kecepatan otot tungkai ini, maka secara langsung akan berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Hal ini didasarkan atas dua unsur penting yang

ada di dalam daya ledak, yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot.

Pelatihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* juga mempunyai kelebihan dari masing-masing pelatihan. Akan tetapi pelatihan *single leg speed hop* lebih baik dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Risna Dewi (2014:7) meninjau lebih lanjut terkait keunggulan pelatihan *single leg speed hop* dari pada pelatihan *double leg speed hop*, pelatihan *single leg speed hop* memiliki keefektifan di dalam pelaksanaannya karena kontraksi otot serta fungsi dari otot tungkai tersebut lebih besar di dibandingkan dengan pelatihan *double leg speed hop* yang hanya melompat sampai kaki berada di bawah pantat.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain (1) Terdapat pengaruh pelatihan *double leg speed hop* yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja sebesar 0,22%. (2) Terdapat pengaruh pelatihan *single leg speed hop* yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja sebesar 0,33%. (3) Terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja dengan selisih 0,11%, dimana pelatihan *single leg speed hop* lebih baik dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan hasil penelitian ini, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut: (1) Bagi pelatih atau guru olahraga hendaknya dapat menekankan pelatihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Singaraja sehingga dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik. (2) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian dengan variabel yang sama. Selain itu, peneliti

selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian dengan pelatihan yang berbeda untuk memperoleh hasil lompat jauh gaya jongkok lebih baik. (3) Bagi para siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Singaraja diharapkan untuk melaksanakan pelatihan fisik secara rutin sebelum melaksanakan pelatihan teknik agar kondisi fisik tetap terjaga dan optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Choirudin, Muchlis. 2011. "Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012".
- Eka Budi Darnawan, Gede. 2010. "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob dan Waktu Reaksi Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter". Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Furqun M. H. & Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik*. Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metodologi Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Nala, Ngurah. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).
- Risna Kadek. 2014. *Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Universitas Pendidikan Ganesha. Ilmu Keolahragaan. Vol.2.