PENGARUH METODE LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 2 TAPUNG HILIR

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

SKRIPSI

UNIVERSITAS PAHLAWAN

Oleh:

M. NUR FADHOLI

NIM: 1885201019

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
2022

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Diinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji proposal skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul: **PENGARUH METODE LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 2 TAPUNG HILIR**

Nama : **M. Nur fadholi**
NIM : **1885201019**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Tanggal Pengesahan :

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Iska Noviardila, M.Pd.	(.....)
2. Sekretaris : Vigi Indah Permata Sari, M.Pd.	(.....)
3. Anggota 1 : Dr. Musnar Indra D, M.Pd.	(.....)
4. Anggota 2 : Kasman Edi Putra, M.Si.	(.....)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul:

PENGARUH METODE LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 2 TAPUNG HILIR

(Penelitian Kuantitatif pada Peserta Didik Kelas X SMA NEGERI 2 TAPUNG HILIR)

Disusun Oleh:

Nama : **M. Nur fadholi**
NIM : **1885201019**
Program Studi : **Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**

Bangkinang, Juli 2022

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Iska Noviardila, M.Pd.	**Vigi Indah Permata Sari, M.Pd.**
NIP TT. 096.542.166	**NIP TT. 096 342179**

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Pendidikan	**Program Studi PENJASKESREK**
Dekan,	**Ketua,**
Dr. Nurmalina, M.Pd.	**Iska Noviardila, M.Pd.**
NIP TT. 096.542.104	**NIP TT. 096.542.16**

PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *"***Pengaruh Metode Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Pada Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 2 Tapung Hilir***"*** ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas peryataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, Juli 2022

M.NUR FADHOLI
NIM: 1885201019

ABSTRAK

M. Nur Fadholi 2022: **Pengaruh Metode Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Pada Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 2 Tapung Hilir**

Penelitian ini latar belakangi oleh hasil lompat jangkit yang dilakukan peserta didik kelas X SMAN 2 Tapung Hilir tidak maksimal dan kurang tepat dalam pelaksanaannya. Lompat jangkit merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang berupa melompat,mengangkat kaki keatas dan kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara. Metode Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *One Group* yaitu *Pre-test dan Post-test Design*. Teknik pengambilan data secara *sampling* jenuh dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon test, Paired Sample T-test. Hasil Penelitian berdasarkan output statistik "Test Statistics", diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0, 001 lebih kecil dari < 0, 05. Maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat perbedaan signifikan skor *pre test* dengan *post test* skor". Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan *single leg speed hop* dengan kemampuan lompat jangkit pada peserta didik SMAN 2 Tapung Hilir.
Kata kunci: *single leg ,speed hop.*

ABSTRAK

M. Nur Fadholi 2022: **Single Leg Speed Hop Training Method Against The Ability to Jump Infectious in Class X Students of SMAN 2 Tapung Hilir**

This research was motivated by the results of the triple jump carried out by the students of class X SMAN 2 Tapung Hilir not optimal and less precise in its implementation. The triple jump is an athletic sport in the form of jumping, lifting the legs up and forward in an effort to carry the point of weight as long as possible in the air. Methods This research uses an experimental method with One Group, namely Pre-test and Post-test Design. The data collection technique was saturated sampling with inclusion and exclusion criteria. Data analysis in this study used the Wilcoxon test, Paired Sample T-test. Research results based on the statistical output "Test Statistics", it is known that Asymp.Sig (2-tailed) is worth 0.001. Because the value of 0.001 is smaller than <0.05. It can be concluded that "there is a significant difference between the pre-test score and the post-test score". The conclusion in this study is that there is a significant effect between the single leg speed hop exercise method and the triple jump ability of the students of SMAN 2 Tapung Hilir.

Keywords: single leg, speed hop.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, akhirnya penyusunan Skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Pada Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 2 Tapung Hilir" dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Keberhasilan penyusunan Skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu bagi penulis. Peneliti menyadari proposal ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi S1 Penjaskesrek.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keguruan Pendidikan yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan skripsi.
3. Iska Noviardila. M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
4. Dedi Ahmadi, M.Pd. selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Vigi indah Permatha Sari M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan skripsi..
6. Khairuddin M,Pd. selaku kepala sekolah SMA Negeri 2 Tapung Hilir yang telah memberikan izin saya untuk melakukan penelian disekolah tersebut

7. Kedua orangtua saya yang selalu mendo'akan, memberikan semangat, motivasi, saran, masukan serta bantuan kepada anaknya sehingga selesainya penyusunan skripsi.
8. Keluarga saya yang selalu memberikan semangat dan bantuan selama penyusunan skripsi.
9. Sahabat saya bray Ghali, bang Randi kapuera yang selalu memberikan dukungan, semangat serta menemani dalam lika-liku drama penyusunan pskripsi, dan bang fi'i selaku barista Temperatur Kopi yang setiap malam selalu memberikan kopi yang luar biasa membuat semangat dalam penyusunan skripsi.
10. Keluarga kelas A SI Penjaskesrek angkatan 2018 yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama penyusunan skripsi.

Bangkinang, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....

KATA PENGANTAR ..... **iv**

DAFTAR ISI ..... **vi**

DAFTAR TABEL ..... **viii**

DAFTAR GAMBAR ..... **ix**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
   1) Manfaat Teoretis 6
   2) Manfaat Praktis 6
E. Defenisi Operasional 7

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori 8
   1. Hakikat Atletik 8
   2. Hakikat Lompat Jangkit 10
   3. Hakikat Metode Latihan 12
   4. Hakikat *Single Leg Speed Hop* 18
B. Penelitian Relevan 24
C. Kerangka Teoritis 25
D. Hipotesis Penelitian 26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian 27
B. Tempat dan Waktu Penelitian 28
C. Populasi dan Sampel 29
D. Teknik Pengambilan Sampel 30
E. Pengumpulan Data 34
F. Validasi Instrumen Penelitian 34
G. Analisis Data 35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 45
B. Analisis Data 47
C. Pembahasan Hasil Analisis 49

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 55
B. Saran..... 55

DAFTAR PUSTAKA 50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian 33
Tabel 3.2 Perencanaan Pelaksanaan Kegiatan 34
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Lembar Tes Penilaian Lompat Jangkit 36
Tabel 4.1 Nama peserta didik 45
Tabel 4.2 Deskriptif frekuensi pretest..... 46
Tabel 4.3 Deskriftif frekuensi posttest..... 47
Tabel 4.4 One-Sample Kohmogorov-Smirnov Test..... 47
Tabel 4.5 Paired SamplesTest..... 48
Tabel 4.6 Hasil Lompat Jangkit Pretest..... 52
Tabel 4.7 Hasil Lompat Jangkit Postest Siswa..... 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Lompat Jangkit 14
Gambar 2.2 Gerak Keseluruhan Lompat Jangkit 18
Gambar 2.3 Gerakan Awalan 19
Gambar 2.4 Gerakan Tolakan 21
Gambar 2.5 Gerakan Melompat 21
Gambar 2.6 *Single Leg Speed Hop* 23
Gambar 2.7 Kerangka Teoritis 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 60

Lampiran 2: Program Latihan 63

Lampiran 3 : Kegiatan Latihan 64

Lampiran 4 : Data Penilaian Pretest Lompat Jangkit 65

Lampiran 5 : Data Penilaian Posttest lompat Jangkit 66

Lampiran 6 : Uji Normalitas 67

Lampiran 7 : Uji Hipotesis 68

Lampiran 8 : Pembukaan dan penjelasan mengenai kegiatan 69

Lampiran 9 : Siswa Melakukan Pemanasan 70

Lampiran 10 : Siswa Melakukan Pretest Lompat Jangkit 71

Lampiran 11: Siswa Melakukan Latihan *Single Leg Speed Hop* 73

Lampiran 12 : Siswa Melakukan Posttest Lompat Jangkit 74

Lampiran 13 : Siswa Melakukan Pendinginan 77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan suatu proses pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, sikap *sportif*, kecerdasan emosional, pengetahuan serta prilaku hidup sehat dan aktif (Sumbolo, 2016). Pendidikan jasmani tidak akan mencapai tujuan tanpa adanya rencana yang matang dalam proses pembelajarannya. Berkaitan dengan proses pembelajaran maka perlu adanya pendekatan, strategi, dan model pembelajaran yang tepat di dalam proses pembelajaran pendidikan yang mengutamakan aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga (Jayul & Irwanto, 2020).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematik bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap *sportif*. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang penting dari sistem pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani harus dilaksanakan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan (Ismail, 2014).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran

jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moral pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas No. 23 Tahun 2006). Dimana salah satu tujuannya adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta mengembangkan kemampuan dasar manusia, yang salah satu bentuk aktifitasnya adalah lari. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di dalam dunia pendidikan yang diajarkan disekolah baik jenjang SD, SMP maupun SMA merupakan bagian penting dari proses pendidikan, karena dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan (Salim, 2016).

Pada pembelajaran pendidikan, jasmani olahraga dan kesehatan terdapat cabang olahraga atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. Sukino (2015) mengemukakan bahwa, "atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu "*athon"* yang berarti berlomba atau bertanding". Demikian pula perlombaan olahraga atletik terdapat lebih dari satu macam perlombaan. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik adalah induk dari semua cabang olahraga. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

Aktivitas gerakan lari, lempar, dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling penting dan tak ternilai artinya bagi manusia, serta bagi kehidupan manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Purnomo (2011) nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut: (1) nomor jalan dan lari meliputi jalan cepat, lari jarak pendek (*sprint*),, lari jarak menengah (*middle distance),* lari jarak jauh (*long distance)*, dan lari estafet. (2) nomor lompat meliputi: lompat tinggi (*hight jump),,* lompat jauh *(long jump),,* lompat jangkit (*triple jump*), dan lompat tinggi galah (*polevoult)*. (3) nomor lempar meliputi: tolak peluru (*shot put)*, lempar lembing (*javelin throw)*, lempar cakram (*discus thow)*, dan lontar martir (*hammer*) (Trenholm, 2018).

Salah satu nomor atletik yang sering di perlombakan adalah lompat. Nomor lompat terdiri dari beberapa macam yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat jalah, dan lompat tinggi. Pada pembelajaran di sekolah yang sering muncul adalah lompat jangkit. Lompat jangkit merupakan salah satu jenis dari nomor lompat mempunyai ciri dan irama tersendiri, ternyata bila diikuti secara seksama prestasi lompat jangkit dicapai dalam proses yang lama dan membutuhkan beberapa faktor pendukung antara lain adalah penggunaan ilmu pengetahuan sebagai pedoman untuk mencapai kemajuan prestasi lompat jangkit.

Lompat jangkit sendiri memiliki tiga macam lompatan yaitu jingkat, langkah, dan lompatan, dalam bahasa inggris disebut *hop, step, jump*. Oleh karena itu, lompat jangkit diperlukan lebih banyak *power* dan stamina dari pada lompat

jauh. Hal ini karena dalam lompat jauh atlet hanya melakukan satu kali tolakan untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya, sedangkan dalam lompat jangkit atlet melakukan tiga tolakan untuk memperoleh jarah sejauh-jauhnya. Sehingga dengan demikian dalam lompat jangkit atlet harus mempunyai stamina dan *power* yang lebih banyak agar mampu melakukan atlet harus mempunyai stamina dan power yang lebih banyak agar ia mampu melakukan tiga kali tolakan secara berturut-turut dengan efektif (Sugarwanto & Okilanda, 2020). Untuk meningkatkan power dibutuhkan latihan yang baik dan sesuai dengan aspek-aspek fisik dan prinsip-prinsip latihan.

Salah satu komponen fisik dalam pembelajaran lompat jangkit 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 tumbu kembangkan secara baik. Keterampilan daya ledak otot dapat meningkat apabila terdapat faktor yang meliputi kontraksi otot, kecepatan gerak, dan koordinasi tinggi. Jika diberikan latihan secara berkesinambungan maka keterampilan tungkai untuk melakukan daya ledak otot pasti akan berhasil. Daya ledak otot sangat menentukan dalam melakukan lompat jangkit. Hal ini dikarenakan daya ledak otot menentukan hasil lompat jangkit tersebut. Tentunya kemampuan yang optimal dalam lompat jangkit selain peserta didik harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik melakukan gerakan lompat jangkit dengan cepat, luwes, dan lancar (Ayu & Widhiyanti, 2021).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara guru mata pelajaran PJOK SMA Negeri 2 Tapung Hilir pada tanggal 7 Maret 2022 di kelas X yang berjumlah sebanyak 30 peserta didik, terdiri dari 15 putra dan 15 putri. Setelah melakukan observasi dan penilaian, didapatkan kemampuan lompat jangkit peserta didik masih belum tepat, yang terdiri 7 putra dan 10 putri. Hal ini dapat dilihat dari awalan yang kurang baik pada saat berlari ada yang kurang cepat atau terlalu cepat, kemudian pada waktu menumpu siswa kurang kuat menolak kaki tumpuan sehingga kecepatan maju tidak berubah menjadi gerak keatas, dan kaki siswa terlihat kaku sehingga membuat lompatan tidak sah. Faktor-faktor lain mungkin disebabkan oleh kekuatan otot tungkai siswa yang masih rendah dan kurang kuat sehingga kemampauannya juga kurang maksimal, kemudian kelentukan otot tungkai dan *power* otot tungkai siswa juga kurang baik atau maksimal, mengakibatkan kurang baiknya hasil dalam tolakan dan melompat.

Lompat jangkit dikatakan sempurna apabila dalam pelaksanaannya memenuhi kriteria-kriteria. Hal yang harus diperhatikan yaitu gerakan jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan melompat (*jump)*, dimana pelompat berlari menyusuri jalur awalan dan melakukan satu jingkatan (*hop*), satu langkah (*step*),, dan kemudian melompat (*jump*) kedalam kota pasir (Gelen, 2018). Lompat jangkit sebenarnya terjadi tiga kali tolakan,, tiga kali melayang di udara, dan tiga kali pendaratan. Jarak hasil lompatan di ukur dari kumulatif ketiga gerakan lompat jangkit yang terdiri dari *hop, step, jump*. Tidak terlepas dari itu kekuatan daya ledak otot tungkai juga berpengaruh, karena dengan daya ledak otot yang baik maka hasil lompatan akan maksimal. Memperbaiki gerakan lompat jangkit para

peserta didik dibutuhkan sebuah latihan atau *treatment.* Metode latihan merupakan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat. Berulang-ulang, maksudnya ialah setiap kali periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti setiap hari (Malasari, 2019).

Salah satu metode latihan untuk menambah daya ledak otot adalah metode latihan *single leg speed hop*. Metode latihan *single leg speed hop* adalah metode metode latihan yang dilakukan dengan cara berdiri dengan *rileks*, punggung lurus, pandangan kedepan, dan bahu agak condong kedepan dengan menggunakan satu tungkai dalam posisi ditekuk, kemudian mulailah meloncat keatas depan dengan cepat hingga posisi kaki dibawah pantat. Setelah mendarat, loncatlah keatas dengan cepat dengan gerakan tungkai yang sama, selanjutnya mendarat dengan satu tungkai. Jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan, maka pada saat mendarat juga menggunakan kaki kanan. Metode latihan *single leg speed hop* ini melibatkan otot-otot *gluteus, hamstring, quadriceps,* dan *gastrocnnius.* Latihan *single leg speed hop* adalah gerakan meloncat dengan satu tungkai untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki. Metode latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan daya ledak yang diperlukan pada saat berlari. Metode latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan pinggul bagian bawah, dan juga otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan *angkle.*

Masalah yang muncul pada peserta didik adalah kurangnya daya ledak otot dan juga kurangnya pemahaman guru bagaimana metode yang harus diberikan kepada peserta didik untuk menambah daya ledak otot tungkai. Salah satu metode latihan untuk menambah daya ledak otot tungkai yang dapat dilakukan dengan mudah dan biaya yang relatif rendah adalah melakukan latihan dengan metode *single leg speed hop. Single leg speed hop* adalah merupakan program metode latihan *fisioterapi* dimana latihan ini dilakukan dengan cara berlari menggunakan satu kaki dengan loncatan semaksimal mungkin. Metode latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil kekuatan kontraksi otot yang baik (Fandi Febriadi, 2016).

Latihan *single leg speed hop* mengembangkan daya ledak untuk otot-otot tungkai dan pinggul, khususnya otot-otot *gluteals, hamstrings, quadriceps* dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga. *Single leg speed hop* sangat bermanfaat untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai. Melalui latihan *single leg speed hop,* maka daya ledak otot tungkai berkembang lebih maksimal sehingga akan mendukung kegiatan olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai. Dengan melakukan metode latihan *single leg speed hop* peserta didik dapat menambah daya ledak otot tungkai karena pada saat melakukan gerakan menggunakan *single leg speed hop* melibatkan kecepatan dan kekuatan dimana daya ledak tersebut merupakan gabungan dan kekuatan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud mengangkat judul "Pengaruh Metode Latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap

Kemampuan Lompat Jangkit pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir". Hal ini di anggap bisa menjadi perhatian yang serius bagi untuk meningkatkan prestasi peserta didik khususnya pada lompat jangkit dengan menggunakan metode latihan *single leg speed hop*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti dapat menetapkan suatu rumusan masalah sebagai berikut "adakah pengaruh metode latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jangkit pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir?"

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah menjawab permasalahan yang telah dirumuskan, untuk itu secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahaui pengaruh metode latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jangkit peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

   Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah ilmu dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jangkit.

2. Praktis

   Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat berbagai pohak berikut ini

   a. Peserta didik

      Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan motivasi dan kemampuan pada cabang olahraga atletik.

b. Guru mata pelajaran PJOK

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan dan dalam pembelajaran cabang olahraga atletik.

c. Sekolah

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai acuan dalam perencanaan pengembangan prestasi mata pembelaajaran PJOK, khususnya cabang olahraga atletik,

d. Penelitian

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian yang serupa di masa yang akan datang.

E. Defenisi Operasional

1. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lompat, dan jalan.
2. Lompat jangkit merupakan salah satu jenis dari nomor lompat mempunyai ciri dan irama tersendiri, ternyata bila diikuti secara seksama prestasi lompat jangkit dicapai dalam prosesnya yang lama dan membutuhkan beberapa faktor pendukung antara lain adalah penggunaan ilmu pengetahuan sebagai pedoman untuk mencapai kemajuan prestasi lompat jangkit.
3. *Single leg speed hop* adalah metode latihan yang dilakukan dengan cara berdiri yang relaks, punggung lurus, pandangan kedepan, dan bahu agak condong kedepan dengan menggunakan satu tungkai dalam posisi ditekuk, kemudian mulailah meloncat keatas depan dengan cepat hingga posisi kaki

dibawah pantat setelah mendarat, loncatlah keatas dengan cepat dengan gerakan tungkai yang sama, selanjutnya mendarat dengan satu tungkai.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Metode Latihan

Setiap pelatih pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Metode latihan menurut Syafrudin (2015) adalah cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis dan terorientasi pada tujuan. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik ataupun keterampilan pada suatu cabang olahraga, sering kali orang sudah berlatih walaupun hanya melakukan kegiatan satu dua kali saja setiap minggu, hal ini disebabkan karena pengertian tentang latihan belum dipahami dengan benar.

Menurut Nossek (2017) latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi. Menurut Tohar (2017) latihan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis,berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, *otomatis* dan *relektif* pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari maksudnya ialah setiap kali secara

periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti setiap hari (Malasari, 2019).

Berdasarkan teori para ahli tersebut maka dapat disimpulkan hakikat metode latihan adalah cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis dan terorientasi pada tujuan suatu proses atau periode waktu yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat.

2. Hakikat Metode Latihan *Single Leg Speed Hop*

a. Pengertian *Single Leg Speed Hop*

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan power adalah *Single leg speed hop* adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara berdiri yang *relaks,* punggung lurus, pandangan kedepan, dan bahu agak condong kedepan dengan menggunakan satu tungkai dalam posisi ditekuk kemudian mulailah meloncat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki dibawah pantat. Setelah mendarat, loncatlah keatas dengan cepat dengan gerakan tungkai yang sama, selanjutnya mendarat dengan satu tungkai. Jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan, maka pada saat mendarat juga menggunakan kaki kanan. Pelatihan *single leg speed hop* ini melibatkan otot-otot *gluteals, hamstring, quadriceps,* dan *gastrocnemius* (Furqon dan Doewes,2015).

Single leg speed hop adalah gerakan meloncat dengan satu tungkai untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum

kecepatan gerakan kaki. Latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan daya ledak yang diperlukan pada saat berlari. Latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan pinggul bagian bawah, dan juga otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan *angkel*. Menurut Windu (2017) latihan *single leg speed hop* adalah gerakan meloncat dengan satu tungkai untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki, latihan ini memberikan peningkatan yang bermakna terhadap kelincahan, kecepatan dan kekuatan (Bengkulu, 2019).

Menurut Sugarwanto & Oilanda, (2020) latihan *single leg speed hop* (melompat dengan satu kaki) adalah bentuk latihan *plyometrics* dengan melompat menggunakan satu kaki. "Latihan melompat dengan satu kaki bertujuan mengubah gerakan lari menjadi suatu *hop* yang rendah dengan sepadat mungkin tetap mempertahankan kecepatan *horizontal*". Latihan *single leg speed hop* adalah gerakan meloncat dengan satu tungkai untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki (Oktaviani, dkk. 2019).

Lompat satu kaki umumnya didahului dengan pendekatan dan lepas landas dengan satu kaki, yang mirip dengan lompat jauh dan lompat tinggi. Karenanya, kemampuan lompat satu kaki penting untuk meningkatkan performa dibidang olahraga. Latihan *single leg speed hop* merupakan bentuk latihan *plyometrik*. *Single leg hop* merupakan suatu

latihan yang menggunakan sistem *energy anaerob* yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Dengan adanya pembebanan pada otot-otot tungkai, maka akan mengakibatkan terjadinya peningkatan tonus otot, massa otot, dan serabut otot tungkai (Sugarwanto & Okilanda, 2020).

Menurut Elsayed (2012), *single leg speed hop* merupakan bentuk dari latihan *plyometric* yang digunakan oleh atlet yang dapat diamati dan pelatihan *plyometric* juga dapat dilakukan pada semua jenis olahraga untuk meningkatkan kekuatan, daya ledak yang aman dan efektif untuk anak-anak dan remaja kontraksi otot sangat kuat yang merupakan respon dari pembebasan dinamik atau rengangan yang cepat dari otot terlibat (Purwanto, 2018).

Gambar 2.1 single leg speed hop
(Rahmat, 2015)

b. Teknik *Single Leg Speed Hop*

Latihan *single leg speed hop* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric* yang dapat meningkatkan kekuatan *power* otot tungkai jika dilatih berulang-ulang dengan beberapa latihan yang meningkat dapat meningkatkan *power* otot tungkai (Sabah, 2013) sebagai berikut :

1) Mulailah melompat kedepan dengan cepat hingga posisi kaki berada dibawah pantat. Jarak melompat 15 meter untuk putri dan 25 meter untuk putra.
2) Selanjutnya mendarat dengan menggunakan satu kaki. Jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan.
3) Ulangi latihan tersebut dengan dimulai dari langkah awal. Latihan ini juga dapat dikombinasikan dengan melakukan lompatan dari sisi ke sisi untuk mengembangkan *stabiltasi lateral* yang lebih besar.

Adapun latihan *plyometric* yang telah dimodifikasi dalam bentuk permainan tradisional adala permainan engklek. Menurut Dhamamulya (2013), engklek yaitu berjalan melompat dengan satu kaki. Permainan itu dilaksanakan sesuai keinginan para pemain, ini dilaksanakan sesuai keinginan pada pemainnya Menurut Achroni (2013), ada beberapa manfaat dari permainan engklek antara lain memberikan kegembiraan pada anak, menyehatkan fisik anak karena permainan ini dimainkan

dengan banyak bergerak, yaitu melompat, melatih keseimbangan tubuh (melatih motorik kasar) anak karena permainan ini dimainkan dengan cara melompat menggunakan satu kaki, mengajarkan kedisplinan untuk mematuhi aturan permainan nya, mengembangkan kemampuan-kemampuan bersosialisasi anak karena engklek dimainkan secara bersamaan, mengembangkan kecerdasan logika anak, yaitu melatih anak untuk berhitung dan menentukan langkah-langkah yang harus dilewatinya.

Menurut Sanjaya (2016), dalam suatu proses komunikasi selalu melibatkan tiga komponen pokok, yaitu komponen pengirim pesan (guru), komponen penerima pesan (siswa), dan komponen pesan itu sendiri yang biasanya berupa materi pelajaran. Dalam proses pembelajaran kadang-kadang terjadi kegagalan komunikasi, maksudnya materi pelajaran atau pesan yang disampaikan oleh guru tidak dapat diterima oleh siswa dengan optimal, artinya tidak semua materi pelajaran bisa dipahami oleh siswa, lebih parah siswa sebagai penerima pesan salah menangkap isi pesan yang disampaikan oleh guru. Langka-langkah melakukan latihan *plyometric* permainan engklek yang telah dimodifikasi (Sanjaya,2016) sebagai berikut:

1. Peserta dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok membentuk barisan memanjang kesamping.

2. Ketika aba-aba peluit satu kali masing-masing kelompok mengangkat satu kaki.
3. Ketika aba-aba peluit dua kali masing-masing kelompok berpacu melompat kedepan dengan satu kaki.
4. Jarak lintasan untuk melompat 10 meter (Putra, 2019).

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disampaikan bahwa latihan *single speed hop* adalah latihan yang mengoptimalkan gerakan agar mencapai ketinggian dan jarak maksimal dengan irama gerakan yang sesuai. Adapun cara pelaksaan bentuk latihan *single speed hop* dimulai posisi atau sikap berdiri yang *relaks*, punggung lurus, pandangan kedepan dan bahu agak condong kedepan. Kedua lengan di samping badan dan ditekuk 90 derajat kemudian loncatlah setinggi mungkin, tekuklah tungkai secara penuh hingga posisi kaki di bawah pantat. Pada saat diatas atau di udara kedua lutut dilipat, jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan, maka pada saat mendarat juga menggunakan kaki kanan.

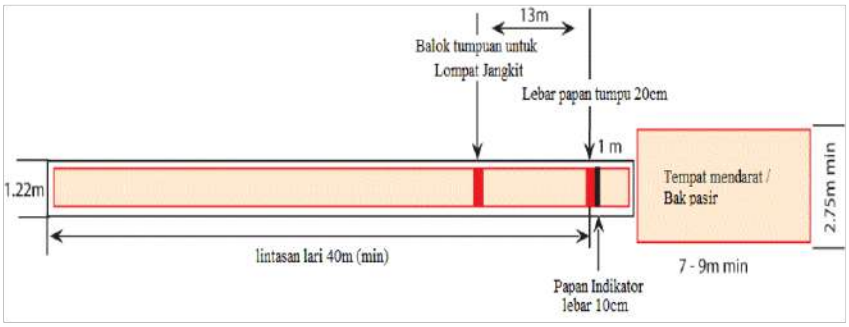
3. Hakikat Lompat Jangkit

a. Pengertian Lompat Jangkit

Lompat jangkit merupakan nomor atletik yang terdiri dari unsur-unsur teknik dasar seperti awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat. Lompat jangkit adalah rangkaian suatu gerak lari, lompat dengan suatu gerakan yang cepat dari lompatan atau tumpuan yang telah ditentukan yaitu dua kali jingkat kaki yang sama dan satu kaki yang lain dengan

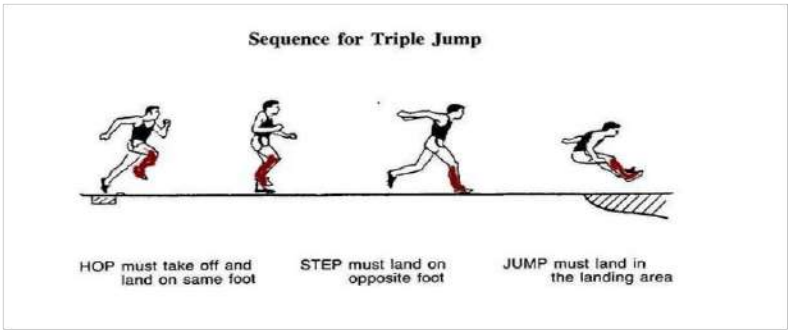
gerakan yang tidak terputus dan lompat jangkit sering disebut lompat tiga, dalam bahasa inggris disebut juga *triple jump*. Lapangan untuk lompat jangkit panjang lintasan awalan minimal 40 meter dari balok tumpu lompat jauh. Lebar lintasan lompat 1,22 meter. Jarak balok tumpu lompat jangkit berjarak 11 meter untuk putri, 13 meter untuk putra (Rahmat, 2015).

Menurut Sukino (2015) Lompat jangkit adalah salah satu nomor dalam atletik yang bertujuan untuk menjangkau jarak lompatan sejauh mungkin dengan menggunakan tiga lompatan berturut-turut. Lompat jangkit terdiri dari jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan lompat (*jump*). Jingkat dilakukan sedimikian rupa sehingga atlet mendarat dengan kaki yang sama dengan saat bertumpu, pada saat langkah mendarat dengan kaki lain yang juga digunakan untuk tumpuan lompat. Lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompatan yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat *(hop)*, melangkah (*step*), dan melompat (*jump*) dalam usaha mencapai jarak sejauh-jauhnya (Utara, 2021).



Gambar 2.2 Lapangan Lompat Jangkit
(Rahmat, 2015)

Kemudian dalam pelaksanaan lompat jangkit ada urutan teknik yang harus dilakukan yaitu jingkat (*Hop)*, melangkah (*Step)*, dan melompat (*Jump).* Untuk dapat berprestasi dengan baik dalam lompat jangkit ada beberapa aspek faktor yaitu kondisi fisik *anatomi* dan *fisiologis* diantaranya yang mempengaruhinya adalah kekuatan, daya ledak, kelentukan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan, indek masa tubuh atau ketebalan lemak dan faktor *psikologis* atlet. Di samping itu cabang olahraga atletik terutama nomor lompat jangkit juga memerlukan teknik-teknik gerakan yang tepat dalam gerakan lompatan. Untuk melakukan teknik lompatan yang baik sebagai rangkaian gerakan lompat jangkit tidak terlepas dari peranan kondisi fisik yaitu daya ledak, daya ledak merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung saat melakukan lompatan pada lompat jangkit (Pardilla, 2017).



Gambar 2.3 Gerak Keseluruhan Lompat Jangkit
(Rahmat, 2015)

Berdasarkan teori para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa lompat jangkit adalah rangkaian suatu gerak lari, lompat dengan suatu gerakan yang cepat dari lompatan dan tumpuan yang telah ditentukan yang memiliki beberapa aspek faktor yaitu kondisi fisik *anatomi* dan *fisiologis* diantaranya yang mempengaruhi adalah kekuatan, daya ledak, kelentukan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan, dan teknik-teknik gerakan yang tepat dalam gerakan lompatan.

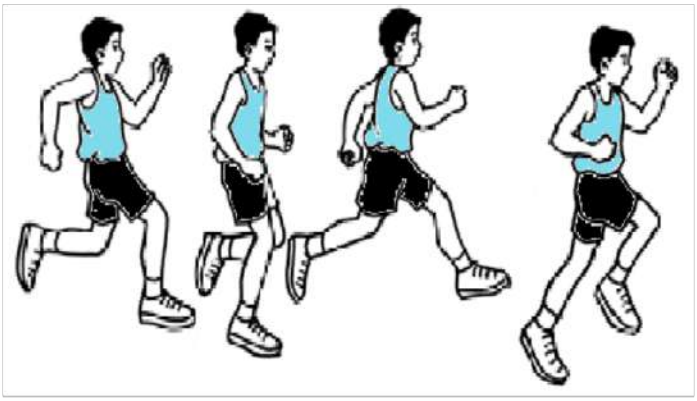
b. Teknik Dasar Lompat Jangkit

Gerakan keseluruhannya teknik dasar merupakan gerak dasar yang harus dikuasai dalam belajar gerak. Demikian juga kita harus belajar teknik dasar lompat jangkit agar dapat melakukan gerakan lompat jangkit dengan benar dan menghasilkan lompatan yang maksimal. Adapun teknik dasar lompat jangkit ada 4 macam yaitu: tahap dalam lompat, jangkit awalan, jingkat langkah, dan lompat.

1) Dalam tahap awalan pelompat melakukan lari percepatan sampai pada kecepatan yang terkontrol.
2) dalam tahap jingkat, pelompat melakukan gerakan cepat dan datar, mengjangkau 35% jarak keseluruhan.
3) Dalam tahap langkah, pelompat menjangkau 30% jarak keseluruhan langkah ini adalah bagian yang paling kritis dari lompat jangkit lama waktunya harus sama dengan tahap jingkat.
4) Dalam tahap lompat, pelompat bertolak dengan kaki berlawanan dan menjangkau 35% jarak keseluruhan.

c. Tahapan Dalam Lompat Jungkit

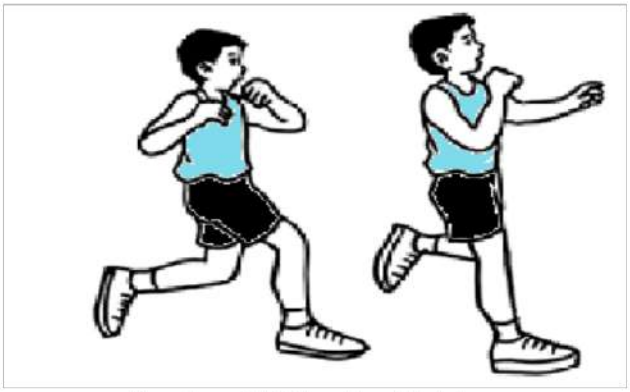
1) Awalan (*approach run*)



Gambar 2.4 Gerakan Awalan
(Rahmat, 2015)

Cara melakukan awalan sama dengan lompat jauh yaitu dengan cara berlari lintasan secepat mungkin tanpa mengurangi ataupun merubah langkah.

2) Tolakan (*take of*)



Gambar 2.5 Gerakan Tolakan
(Rahmat, 2015)

Tolakan pada lompat jangkit dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu:

- Tolakan pada watktu berjingkat
- Tolakan pada waktu melangkah
- Tolakan pada waktu melompat

a) Tolakan pada waktu berjingkat

Tolakan pada waktu berjingkat yaitu kaki penolak harus mendarat dengan aktif dan siap menendang, tolakan kedepan dan keatas, jingkat dilakukan panjang dan datar.

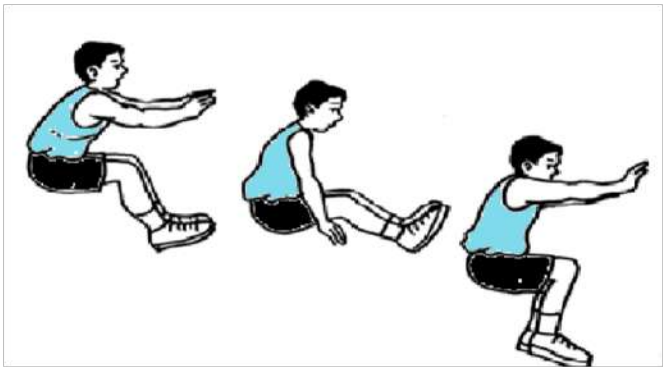
b) Tolakan pada waktu melangkah

Tolakan ini dilakukan dengan cepat, ayunan paha, kaki bebas ke posisi *horizontal*. Saat gerak langkah posisi bertolak dipertahankan untuk mempersiapkan gerakan lompat.

c) Tolakan pada waktu melompat

Menolak dengan cepat sambil mengayunkan paha kaki bebas ke posisi *horizontal.* Agar lompatannya jauh saat melayang dengan teknik melangkah dan mendaratlah dengan mengangkat lengan ke depan atas.

3) Lompat (*jump*)



Gambar 2.6 Gerakan Melompat
(Rahmat, 2015)

Gerakan melompat atau *jump* ini dapat anda lakukan dengan cepat. Kaki yang tidak digunakan untuk menolak dapat anda ayunkan ke posisi *horizontal*. Ketika anda berada di fase melayang maka anda dapat melibatkan teknik yang lain. Yaitu teknik mengantung atau teknik melangkah. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan lompatan yang jauh. Tariklah posisi badan anda ke arah depan dan arah bawah untuk persiapan pendaratan di atas pasir, setelah itu tariklah lengan anda ke depan.

4. Hakikat Atletik

a. Pengertian Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "*athon´* yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada tahun 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Menurut Rahmani (2014), atletik merupakan olahraga dari berbagai macam penggabungan gerakan, seperti olahraga jalan, lari, lompat, dan melempar. Atletik sering juga disebut sebagai induk dari segala cabang olahraga dikarenakan tiap cabang olahraga tidak lepas dari kegiatan atletik, sebagai program latihan nya, seperti lari. Di benua eropa, terdapat dua jenis lintasan dan lapangan yang digunakan, yaitu lintasan dan lapangan dalam ruangan dan lintasan luar ruangan. Masing-masing dari lintasan atletik ini memiliki manfaat keunggulan tersendiri untuk digunakan saat pelatikan dan digunakan pada saat musim-musim tertentu (Idris, 2016).

b. Sejarah Atletik

Atletik disebut juga sebagai ibu atau induk dari seluruh cabang olaraga (*mother sports)*. Karena gerakan atau kegiatan fisik dalam atletik ini mencerminkan keidupan manusia di zaman purba. Kegiatan jalan, lari, lompat, dan lempar, secara tidak sadar sedang mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Bahkan kegiatan ini dilakukan untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya. Pada tahun 390 SM, pembinaan suatu bangsa Portugis pada peningkatan kekuatan fisik, terutama pertumbuhan menuju bentuk tubuh yang harmonis dan serasi melalui perpaduan kegiatan *gymnastic, gramica,* dan *musika*.

Kegiatan *gymnastic* terdapat gerakan lari, lompat, lempar lembing, lempar cakram, dan gulat. 5 macam gerakan dilakukan oleh kaum muda untuk meningkatkan dan membangun kekuatan serta membentuk tubuh yan perkasa. Atletik dipopulerkan oleh *Iccus* dan *Herodicus* pada abad ke-4, pada masa itu lima macam cabang kegiatan dikenal sebagai olahraga *pentathlon* yang berarti lima, tingkatan perlombaan selalu menggunakan istilah *penathon* peserta dalam lomba wajib mengikuti lima macam olahraga olahraga tersebut. *Humeros* Yunani mencatat sejarah mencatat sejarah atletik di dunia. salah satu olahraga atletik sudah dilakukan oleh orang-orang pada zaman purba atau sekitar 100 tahun SM.

Sebelum adanya *olimpiade* kuno, masyarakat yang terdiri dari berbagai suku ini sering terjadi perang antar suku. Dengan adanya *olimpiade* kuno dimana ada cabang atletik yang diperlombakan maka perang antar suku semakin jarang. Sebab masing-masing suku mempersiapkan atlet-atlet yang akan diterjunkan dalam kegiatan *olimpiade* kuno tersebut. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa olahraga atletik sudah diperlombakan sejak *olimpiade* kuno oleh masyarakat Yunani. Arena perlombaan para atlet merupakan tembok yang kuat dinamakan *palaestra.* Selain bertujuan untuk perdamaian antar suku *olimpiade* juga bertujuan untuk upacara keagamaan yaitu untuk menyembah dewa Yunani yaitu Zeus.

Atletik di Indonesia disebarkan oleh bangsa Belanda pada tahun 1930. Namun penyebaran atletik ini masih terbatas pada daerah atau kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, dan Bandung. Sehingga masyarakat daerah lain khususnya perdesaan atau perkampungan tidak banyak mengenalnya. Terbatasnya penyebaran olahraga ini arena bangsa Belanda hanya mengenalkan atletik dikalangan anak-anak sekolah dan kalangan militer yang betujuan untuk pembinaan kebugaran jasmani dan inipun hanya untuk kelengkapan pendidikan bukan untuk pembinaan prestasi.

Organisasi atletik di Indonesia pertama kali berdiri dengan nama NIAU (*Nedelands Indisce Athleti Uni).* Dengan berdirinya organisasi tersebut maka setiap tahun selalu diadakan pertandingan atletik. Pada

masa itu ada beberapa atlet ternama disetiap nomor atletik seperti, *Noerbambang* untuk nomor lari 100 m dengan waktu 10,8 detik, kemudian Soetantio Singgih untuk nomor lompat jauh dengan jauh 7,03m.

Kegiatan olahraga mulai berkembang pada zaman kedudukan jepang di Indonesia mulai tahun 1942 sampai dengan tahun 1945. Pada saat itu Jepang mewajibkan semua pegawai pelajar dan mahasiswa untuk mengikuti geraan senam setiap pagi melalui radio yang dikenal dengan *Taiso.* Demikian jua dengan kegiatn atletik mendapat perhatian dari pemerintah jepang khusunya kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal tersebut terlihat setiap akhir tahun selalu ada kegiatan perlombaan atletik untuk kalangan pelajar dan mahasiswa.

Satu-satunya wadah untuk menampung semua kegiatan olahraga pada masa itu bersifat nasional termasuk atletik adalah ISI (Ikatan 22 *Sport* Indonesia). Salah satu kegiatan yang pertama kali dilakukan oleh ISI adalah pekan olaraga dilapangan IKADA (Ikatan Atletik Djakarta) yang diikuti oleh atlet-atlet di seluruh pulau jawa. Atlet yang terkenal pada masa itu adalah Bram Matulesi untuk nomor lempar lembing dan Sutrisno untuk panca lomba (Rahmat, 2015).

B. Penelitian Relevan

1. Arifin & Warni (2020) berjudul " *The Effect of plyometric Double Leg Speed Hop Exercise on Explosive Muscle of Volleyball Players".* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg speed hopplyometric*

terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment design* dengan melakukan tes awal, 18 pertemuan untuk perlakuan dan tes akhir. Sampel dalam penelitian ini adalah 12 pemain bola voli di Banjar baru, yang dipilih dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data *pretest* daya ledak otot tungkai diperoleh rata-rata = 55,75 cm dengan standar deviasi = 8,614. Pada hasil *protest* diperoleh daya ledak otot tungkai rata-rata = 59,67 dengan standar deviasi = 8.988. hasil analisis 80 diperoleh thitung = 15,07>ttabel =2,201, dengan Sg. (2-ekor) = 0,000, ternyata Sig. (2-ekor).

2. Dewi, dkk, (2018) yang berjudul "Pengaruh Pelatihan *Single leg speed hop* dan *Double leg speed hop* terhadap Daya Ledak Otot tungkai". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *single leg speed hop* dan *double leg speed hop* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Jenis peneliitian ini adalah penelitian *eksperimen* sungguhan dengan rancangan *the randomzed pretest posttest control groups design.* Sampel penelitian ini adalah putri SMP N 3 Mengwi sebanyak 45 orang ditentukan dengan teknik *simple random* samping. Daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test* dan data *dianalisis* dengan uji *tindependent,* uji anava satu jalur dan dilanjutkan dengan uji *least significance* (LSD) pada taraf *signifiansi* (α) 0,05 dengan bantuan program SPSS 16,00. Berdasarkan uji t *independent* pada pelatihan sngle speed hop diperoleh nilai sebesar 4,987 dengan nilai *signifikansi* sebesar 0,000 sedangkan pada pelatihan *double leg speed hop* diperoleh nilai sebesar

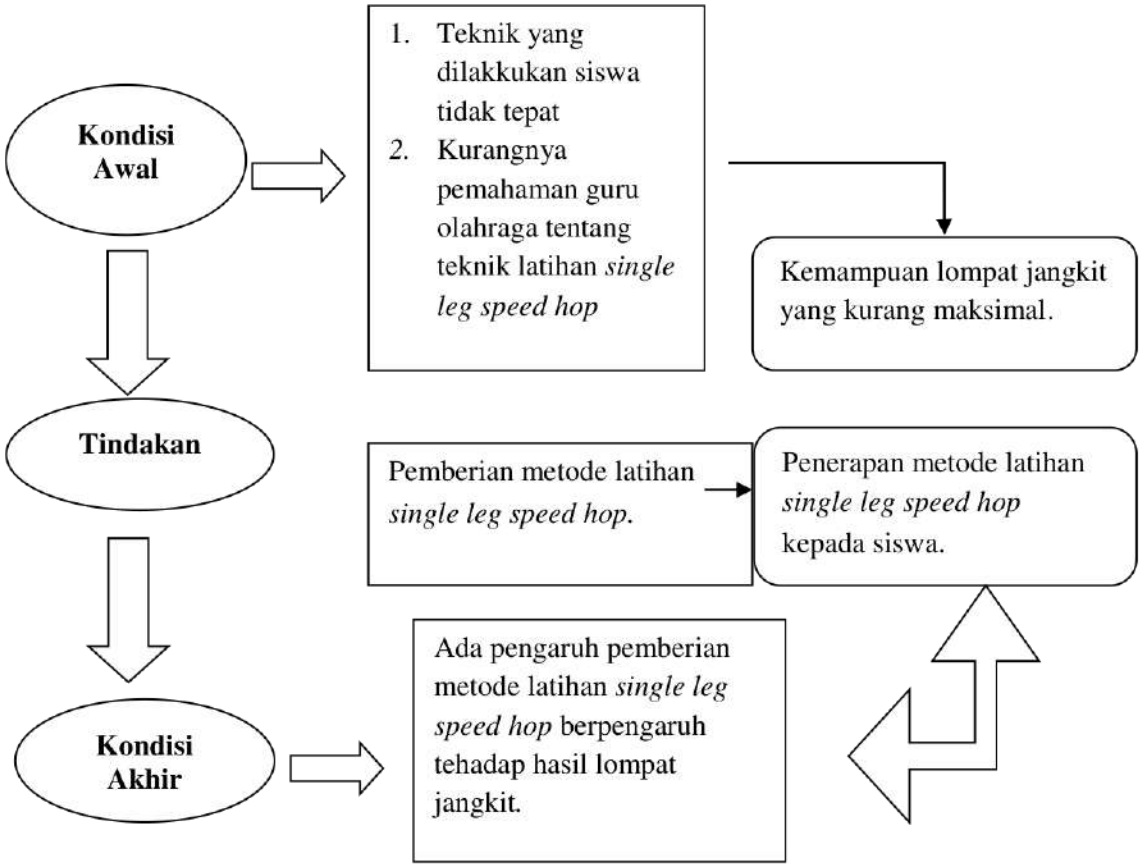
2,509 dengan nilai *signifiansi* sebesar 11,695 dengan nilai *signifikansi* sebesar 0,000 dan uji *least significant difference* (LSD) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antar kedua pelatihan *single leg speed hop* mempunyai pengaruh yang lebih baik dari pelatihan *double leg speed hop* dengan *mean difference* sebesar 4,667. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *single leg speed hop* dan *double leg speed hop* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa putri SMP N 3 Mengwi tahun pelajaran 2013/2014 dan terdapat perbedaan pengaruh antara kedua pelatihan serta pelatihan *single leg speed hop* mempunyai pengaruh yang lebih baik dari pelatihan *double leg speed hop.*

3. Oktaviani, dkk (2014) berjudul " Perbedaan Pengaruh Latihan *Pliometrik Single Leg Speed Hop* dan *Duble Leg Speed Hop* terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *latihan pliometrik single leg speed hop* dan *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara yang berjumlah 50 siswa. Analisis *statistik* yang digunakan adalah uji t. Hasil analisis uji t perhitungan perbandingan antara hasil kedua kelompok ternyata terdapat perbedaan yang *signifikan.* Hasil perhitungan menyatakan bahwa terhitung sebesar 3,02 lebih besar dari tabel 2,069 dengan taraf α=0,005, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat

perbedaan pengaruh latihan 83 *pliometrik single leg speed hop* dan *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jangkit.

C. Kerangka Teoritis

Berdasarkan tujuan pustaka dapat disimpulkan bahwa latihan *single leg speed hop* diharapkan mampu meningkatkan hasil lompat jangkit pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan hasil lompat jangkit adalah latihan yang berfokus kepada melatih daya ledak atau *eksplosf power*. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan melalui bentuk-bentuk latihan yang merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat saat memajang (*eksentrik)* maupun memajang (*konsentrik)*. Dalam peningkatan daya ledak otot tungkai tentunya tak lepas dari unsur kekuatan dan kecepatan pasti berkaitan dengan daya ledak otot.



Gambar 2.7 Kerangka Teoritis
(Rahmat, 2015)

Berdasarkan gambar 2.7 tentang kerangka berfikir peneliti beranggapan bahwa berlatih *single leg speed hop* sudah sesuai dengan pedoman-pedoman latihan sehingga akan memberikan efek pada peningkatan daya ledak otot tungkai pada hasil lompat jangkit peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir. Berlatih *single leg speed hop* akan memberikan efek yang baik karena beban yang diterima otot lebih besar. Sehingga peningkatan kekuatan otot kekuatan otot akan lebih *signifikan* yang secara langsung berpengaruh kepada *power* yang dihasilkan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir diatas maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu ada pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jangkit pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian Pra-eksperimen. Menurut nazir (2014) penelitian eksperimen adalah observasi di bawah kondisi buatan dimana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh peneliti. Selanjutnya menurut Sugiono (2013) penelitian *eksperimen* adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jangkit. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *pra-eksperimen* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat pada penelitian ini adalah gerakan lompat jangkit, dan yang menjadi variabel bebasnya adalah latihan *single leg speed hop.* Dengan demikian penelitian ini dimaksudkan untuk menemukan perubahan yang terjadi dari penerapan latihan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jangkit.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah gerakan lompat jangkit, dan yang menjadi variabel bebasnya adalah latihan *single leg speed hop*. Penelitian ini dimaksudkan untuk menemukan perubahan yang terjadi dari penerapan latihan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jangkit.

Desain penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest* dan *posttest design*. Dalam desain ini observasi dilakukan dua kali, yaitu

sebelum *eksperimen* dan sesudah *eksperimen*. Observasi yang dilakukan sebelum *eksperimen* dinotasikan sebagai yang kemudian disebut sebagai *pretest*, sedangkan observasi yang dilakukan setelah eksperimen dinotasikan yang kemudian disebut sebagai *posttest*. Adapun gambar *one group pretest and posttest design* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1

Pretest	***Treatment***	***Posttest***
O_1	**X**	**O_2**

Desain Penelitian (Sugiyono, 2019)

O_1 = nilai *pretest*
X = model latihan *single leg speed hop*
O_2 = nilai *posttest*

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian *eksperimen* adalah adanya kondisi yang dibuat dan diatur oleh peneliti. Kondisi yang dibuat pada penelitian ini adalah latihan *single leg speed hop*. Kondisi tersebut dibuat untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel terikat yaitu hasil lompat jangkit.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan dsekolah SMA Negeri 2 Tapung Hilir yang beralamat di Desa Kijang Makmur Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar Provinsi Riau.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun ajaran 2022/2023. Adapun alokasi waktu penelitian dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2 Perencanaan Pelaksanaan Kegiatan

No	Kegiatan	Bulan																															
		Mar				Apr				Mei				Jun				Jul				Agust				Sep				Okt					
1.	Pengajuan Judul	✓																															
2.	Bimbingan Bab I, II, III		✓	✓	✓	✓	✓	✓																									
3.	Seminar Proposal								✓																									
4	Penelitian Lapangan											✓	✓			✓																	
5	Bimbingan Bab IV, V																	✓	✓															
6	Seminar Hasil																			✓													

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2013). Hal senada juga diungkapkan oleh Sugiono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi mempunyai makna berkaitan dengan elemen yakni untuk tempat-tempat yang diperolehnya informasi. Elemen tersebut bisa berupa elemen individu atau sekumpulan elemen. Berdasarkan pemaparan tabel 3.2 maka populasi merupakan keseluruhan objek yang akan diteliti. Pada

penelitian ini populasi yang diambil adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir yang terdiri atas 7 kelas dengan jumlah populasi 210.

2. Sampel

Sampel adalah himpunan bagian atau sebagian dari populasi. Menurut Sjerweni (2015), sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian (Komala & Nellyaningsih, 2017). Terdapat teknik dalam pengambilan sampel untuk melakukan penelitian, Sugiyono (2013), menjelaskan bahwa teknik sampel merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian, terdapat beberapa teknik sampling yang digunakan.

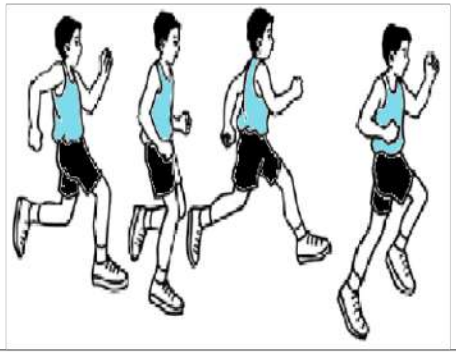
D. Teknik Pengambilan Sampel

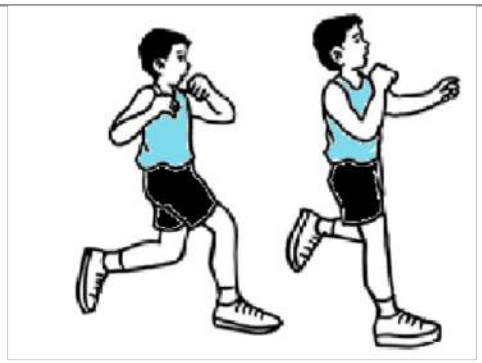
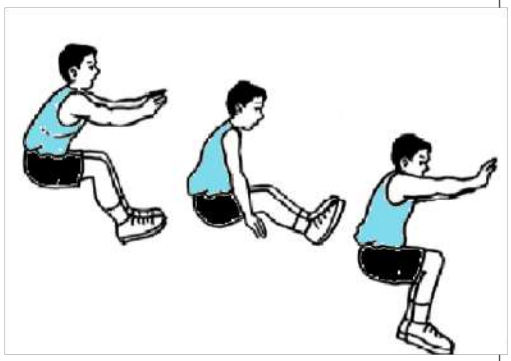
Teknik sampling dibagi menjadi dua kelompok, yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2013), *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. *Probability sampling* terdiri dari *simple random sampling* area (*cluster*) sampling. Pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling.* Menurut Sugiyono (2013), *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang diambil secara acak tanpa memperatikan *starta* yang ada dalam populasi tersebut.

E. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest).* Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan penilaian. Untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan para peserta didik. Tes dalam penelitian dilaksanakan untuk mendapatkan kemampuan lompat jangkit yang dilaksanakan dua kali yaitu pada saat *pretest* (belum diberikan latihan) dan *posttest* (sesudah diberikan latihan). Hasil tes dicatat dengan *rubric* penelitian.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Lembar Tes Penilaian Lompat Jangkit

NO	ASPEK YANG DINILAI	INDIKATOR	SKOR	
			0	1
1		**Awalan :** 1. posisi badan condong kedepan 2. pandangan lurus kedepan 3. lari sekencang mungkin dan terkontrol		

2		**Tolakan :** 1. tolakan pada waktu berjingkat 2. tolakan pada waktu melangkah 3. angkat kedua lengan berlawanan		
3		**Lompat :** 1. bertolak pada posisi *horizontal* 2. melayang dengan teknik menggantung atau melangkah 3. mendarat dengan posisi ke depan		

(Sumber IAAF Jangkit 2021)

Keterangan:

Tujuan dari penilaian gerakan ini adalah mengetahui sejauh mana kemampuan gerak teknik lompat jangkit yang ditampilkan sesuai dengan kisi-kisi lembar penilaian. apabila gerakan sesuai dengan kisi-kisi lembar kemampuan penilaian maka mendapat nilai 1, sedangkan apabila tidak sesuai dengan kisi-kisi lembar kemampuan penilaian maka skor 0. Penilaian gerak teknik lompat jangkit sesuai dengan kisi-kisi lembar kemampuan penilaian dapat diambil dengan menggunakan rumus (Jumlah Skor: Jumlah Kis-Kisi) X 100%. Penilaian pada kemampuan lompat jangkit dikatakan tidak efektif apabila hasil skor tidak

mencapai 65% dari hasil keseluruhan, penilaian pada kemampuan lompat jangkit dikatakan efektif apabila hasil skor mencapai 84% dari hasil keseluruhan, penilaian kemampuan lompat jangkit dikatakan sangat efektif apabila hasil skor mencapai 85% - 100% dari hasil keseluruhan. Dedi Setiawan (2013).

F. Validasi Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berkaitan dengan kegiatan pengumpulan data dan pengolahan data, sebab instrument merupakan alat bantu pengumpulan dan pengolahan data tentang variabel-variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2013), instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut dengan variabel penelitian. Dalam penelitian ini peneliti ini peneliti menggunakan instrument tes yaitu pengukuran lompat jangkit yang dilakukan dengan dua kali tahap yaitu saat *pretest* (belum diberikan latihan) dan *posttest* (sesudah diberikan latihan). Pada penelitian ini mengunakan metode pengumpulan data tes dan pengukuran olahraga yaitu tes dan pengukuran pada lompat jangkit.

Adapun instrumen dalam pengukuran lompat jangkit adalah sebagai berikut:

1. Bak Pasir
2. Meteran
3. Bendera
4. Lembar Penelitian

5. Peluit

Adapun tata cara pelaksanaan lompat jangkit menurut Purnomo (2017) adalah sebagai berikut:

1. Awalan

Awalan dilakukan dengan cara berlari sekencang mungkin dalam kecepatan yang terkontrol kearah bak pasir.

2. Tolakan

Tolakan pada lompat jangkit dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu:

- Tolakan pada waktu berjingkat
- Tolakan pada waktu melangkah
- Tolakan pada waktu melangkah

a) Tolakan pada waktu berjingkat

Tolakan pada waktu berjingkat yaitu kaki penolak harus mendarat dengan aktf dan siap menendang, tolakan kedepan dan eatas, jingkat dilakukan panjang dan datar.

b) Tolakan pada waktu melangkah

Tolakan ini dilakukan dengan cepat, ayunan paha, kaki bebas ke posisi *horizontal.* Saat gerak langkah posisi bertolak dipertahankan untuk mempersiapkan gerakan lompat.

c) Tolakan pada waktu melompat

Menolak dengan cepat sambil mengayunkan paha bebas ke posisi *horizontal.* Agar lompatannya jauh saat melayang dengan teknik melangkah dan mendaratlah dengan mengangkat lengan ke depan atas.

3. Lompat

Gerakan melompat atau *jump* ini dapat anda lakukan dengan cepat. Kaki yang tidak digunakan untuk menolak dapat anda ayunkan ke posisi *horizontal*, Ketika anda berada di fase melayang maka anda dapat melibatkan teknik yang lain. Yaitu teknik menggantung atau teknik melangkah. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan lompatan yang jauh. Tariklah posisi badan anda ke arah depan dan arah bawah untuk persiapan pendaratan diatas pasir, setelah itu tariklah lengan anda kedepan.

Tata cara pengambilan nilai *pretest* dan *posttest* adalah dengan melakukan kegiatan lompat jangkit sebanyak 3x dan kemampuan dalam melakukan lompat yang diambil sebagai nilai akhir. Kegiatan pengambilan nilai (*pretest* dan *posttest*) diawali dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing, kemudian melakukan pemanasan agar menghindari terjadinya kecelakaan atau cidera pada peserta didik. Setelah melakukan pemanasan peserta didik melakukan lompat jangkit secara bergantian dengan total masing-

masing peserta didik melakukan 3x lompatan dan nilai tertinggi yang diambil untuk menjadi nilai akhir (Purnomo, 2019).

G. Analisis Data

Analisis data yang digunakan berupa uji komparatif untuk mengetahui pengaruh metode latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jangkit pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir. Data yang diolah berupa skor *pretest* dan *posttest.* Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji *normalitas* dan uji *homogenitas*, dan yang kedua yaitu uji *hipotesis*.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji *Kolmonogorov-Smirnov* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Agus Irianto, 2009). uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai *residual terdistribusi* normal atau tidak (Imam Ghazali, 2011) (Doddy et al., 2018). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kologorov-Smirmov* dengan bantuan program aplikasi BM SPSS Statistics 25 for windows. Kriteria adalah jika nilai Asymp. Sig>0,005 maka hipotesis

diterima, sebaiknya jika nilai Aymp < 0,05 maka hipotesis ditolak (Nifiannor, 2009)

b. Uji Homogenitas

Tabel 3.4
Hasil Uji Homogenitas Nilai Pretest dengan Nilai Posttes

Levene Statistic	df1	df2	Sig
. 560	1	38	.459

Berdasarkan tabel 3.4 tentang hasil uji homogenitas nilai pretest dengan nilai posttest dapat dketahui bahwa levene statistic memiliki nilai 0,560 df1 memiliki nilai 1 df2 memiliki nilai 38 dan sig memiliki nilai 0,459. Kaidah pengujian signifikansi :

Jika nila p > 0,05 maka data dikatakan homogen

Jika nilai p < 0,05 maka data dikatakan tidak homogen

Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan nilai posttest. Nilai sig pada hasil uji homogen 0,459 lebih besar dari 0,05 maka nilai pretest dan nilai posttest memiliki varian yang sama (homogen).

c. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengamil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Apabila data berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah *statistik parametik* yakni ini *paired t text*. Jika data tidak berdisribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah *statistik non parametrik* yakni uji *Wilcoxon.*

Ho: $\mu_1 = \mu_2$ artinya rata-rata skor *pretest* sama dengan *posttest*

Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$ artinya terdpat perbedaan skor *pretest* dengan *posttes.*

Pengujian hipotesis dilakukan untuk melakukan ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari masing-masing varibal bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Langkah-langkah dalam pengujian penelitian ini sebagai berikut:

1) Merumuskan hipotesis statistik

   Ho: $\mu 1 = \mu 2$ artinya rata-rata skor pretest sama dengan posttest

   Ha: $\mu 1 \neq \mu 2$ artinya terdapat perbedaan skor pretest dengan posttest

   H0 = $\mu 1 = \mu 2$

   H1 = $\mu 1 \neq \mu 2$

2) Menentukan taraf signifikansi

   Penelitian ini menggukan uji signifikansi dengan kriteria pengambilan keputusan signifikan dengan derajat kepercayaan sebesar 5%. Pengujian dilakukan dengan menggunakan signifikansi 0,05 (5%) dengan derajat bebas (df) n – k, di mana n = jumlah sampel dan k = jumlah variabel untuk menentukan nilai t table (Ghozali dalam Fakhroh, 2019).

3) Kriteria yang dipakai dalam uji t

   a) Nilai signifikan t < 0,05. Maka H0 ditolak dan Ha diterima, artinya variabel bebas (X) berpengaruh terhadap variabel terikat (Y).

b) Nilai signifikan t > 0,05. Maka H0 diterima dan Ha ditolak, artinya variabel bebas (X) tidak berpengaruh terhadap variabel terikat (Y) (dalam Fakhroh, 2019).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Karakteristik Siswa

Deskripsi data penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variabel atau sampel yang diteliti hasil dari penelitian ini adalah data yang didapatkan melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 30 sampel yaitu siswa yang mengikuti tes kemampuan lompat jangkit pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2022. Penelitian yaitu kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir yang berjumlah 15 siswa putra dan 15 siswi putri.

Tabel 4.1 Nama peserta didik

NO	KODE SISWA	KELAS	UMUR
1	ABS	X MIPA 3	16 TAHUN
2	AVS	X MIPA 3	16 TAHUN
3	AM	X MIPA 3	16 TAHUN
4	APL	X MIPA 3	16 TAHUN
5	ADR	X MIPA 3	16 TAHUN
6	BBS	X MIPA 3	16 TAHUN
7	DN	X MIPA 3	16 TAHUN
8	EN	X MIPA 3	16 TAHUN
9	FPA	X MIPA 3	16 TAHUN
10	HSS	X MIPA 3	16 TAHUN
11	HT	X MIPA 3	16 TAHUN
12	LBA	X MIPA 3	16 TAHUN
13	LD	X MIPA 3	16 TAHUN
14	MFP	X MIPA 3	16 TAHUN
15	MBS	X MIPA 3	16 TAHUN
16	MID	X MIPA 3	16 TAHUN

17	MI	X MIPA 3	16 TAHUN
18	PS	X MIPA 3	16 TAHUN
19	RZ	X MIPA 3	16 TAHUN
20	RK	X MIPA 3	16 TAHUN
21	RA	X MIPA 3	16 TAHUN
22	RF	X MIPA 3	16 TAHUN
23	SK	X MIPA 3	16 TAHUN
24	TKS	X MIPA 3	16 TAHUN
25	TWP	X MIPA 3	16 TAHUN
26	YAS	X MIPA 3	16 TAHUN
27	AP	X MIPA 3	16 TAHUN
28	TG	X MIPA 3	16 TAHUN
29	FT	X MIPA 3	16 TAHUN
30	ZAF	X MIPA 3	16 TAHUN

(Sumber Dari Absensi Sekolah Kelas X SMA N 2 Tapung Hilir)

Berdasarkan tabel 4.1 peserta didik berjumlah 30 orang yang tersebar di kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir.

2. Statistik Deskriptif Skor Siswa

Tabel.4.2 deskriptif frekuensi pretest

pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	3	10,0	10,0	10,0
	3	6	20,0	20,0	30,0
	4	3	10,0	10,0	40,0
	5	5	16,7	16,7	56,7
	6	10	33,3	33,3	90,0
	7	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.2 statistik deskriptif frekuensi terdapat 30 sampel, 3 orang sampel memiliki frekuensi relatif 10%. 6 orang sampel memiliki frekuensi relative 20%. 3 orang sampel memiliiki frekuensi relative 10%. 5 orang sampel memiki

frekuensi relative 16,7%. 10 orang sampel memiliki frekuensi 33,3%. 3 orang sampel memiliki frekuensi 10%.

Tabel.4.3 deskriptif frekuensi prostest

post test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	3,3	3,3	3,3
	5	5	16,7	16,7	20,0
	6	4	13,3	13,3	33,3
	7	14	46,7	46,7	80,0
	8	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.3 statistik deskriptif frekuensi terdapat 30 sampel, 1 orang sampel memiliki frekuensi relatif 3,3%. 5 orang sampel memiliki frekuensi relative 16,7%. 4 orang sampel memiliiki frekuensi relative 13,3%. 14 orang sampel memiki frekuensi relative 46,7%. 6 orang sampel memiliki frekuensi 20%.

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tabel 4.4 One-Sample Kohmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,50756753
Most Extreme Differences	Absolute	,122
	Positive	,122
	Negative	-,121
Test Statistic		,122

Asymp. Sig. (2-tailed)[c]			,200[d]
Monte Carlo Sig. (2-tailed)[e]	Sig.		,298
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,287
		Upper Bound	,310

Berdasarkan tabel 4.4 uji kolmogorv smirnov diketahui bahwa nilai signifikansi untuk skor pre test dan post test 0,20 > 0,05, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Berhubung data berdistribusi normal, maka uji komparatif yang dipakai adalah uji parametrik paired t-test.

2. Uji Hipotesis

Hasil olah data skor pre test dan postest menggunakan SPSS dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Paired SamplesTest

Paired Samples Test										
		Paired Differences					T	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest - post test	-1,900	,803	,147	-2,200	-1,600	-12,960	29	<,001	<,001

Berdasarkan tabel 4.5 uji paired test diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001< 0,05, maka artinya terdapat perbedaan signifikan skor pre test dengan post test skor. Seperti pada tabel statistik deskriptif diketahui bahwa rata-rata waktu tempuh lompat jangkit siswa pada saat post test memakan waktu lebih sedikit dibandingkan dengan saat pre test. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh signifikan metode latihan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jangkit SMA Negeri 2 Tapung Hilir.

C. Pembahasan Hasil Analisis Data

Cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat dengan kriteria lompat jauh gaya jongkok perlu dilatih secara terus menerus dan teratur. Sehingga memberikan hasil yang baik dan signifikan sesuai yang diharapkan. Pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung diberikan sebuah metode latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh para peserta didik. Dengan menggunakan metode latihan skipping rope. Peserta didik dilatih dengan menggunakan skipping rope dengan tata cara yang sudah terlampir dan disahkan oleh validator yang memiliki keahlian bidangnya.

1. Kondisi sebelum perlakuan pre-test

Penelitian ini dimulai dari pengambilan nilai pretest yang dilaksanakan pada hari rabu 17 Mei 2022 dengan total sampel 30 peserta didik yang terdiri dari 15 perempuan dan 15 laki-laki, proses pengambilan nilai pretest dilakukan sebanyak 3x lompatan dan diambil nilai lompatan yang paling jauh sebagai nilai akhir. Sebelum melakukan pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak terjadi cidera saat melakukan lompat jangkit. Peserta didik melakukan

lompat jangkit secara bergantian berdasarkan urutan absen, peserta didik melakukan lompat satu kali hingga semua peserta didik selesai. Kemudian, peserta didik melakukan lompatan ke dua dan ke tiga dengan tata pelaksanaan yang sama seperti lompatan pertama. Setelah semua melakukan lompat jangkit dan diperoleh data nama siswa yang ber inisial sebagai berikut: ABS (44%), AVS (77%), AP (66%), AM (77%), APL(33%), ADM (22%), BBS (33%), DN (33%), EN (22%), FPA (66%), FW(66%), HSS (66%), HT (55%), LBA (44%), LD (44%), MTS (66%), MBR (33%), MID (66%), MI (55%), PS (33%), RZ (66%), RK (77%), RA (33%), RF (55%), SH (22%), TAG (55%), TKS (66%),TAP (55%), YAS (66%), ZAF (66%). Setelah mendapatkan hasil kemampuan peserta didik maka kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan mengenai metode latihan yaitu *single leg speed hop* untuk dipelajari dipertemuan berikutnya.

2. **Penilaian pelaksanaan metode latihan variasi**

Setelah melakukan pretest, dilakukan pelatihan *single leg speed hop* selama tiga kali pertemuan mengikuti jadwal pertemuan pembelajaran atletik di sekolah. Latihan pertama dimulai pada hari selasa tanggal 17 Mei 2022. Adapun proses yang dilakukan adalah diawali dengan pemanasan untuk menghindari terjadinya cidera pada peserta didik. Kemudian peneliti melakukan mencontohkan kembali pelaksanaan latihan *single leg speed hop* didepan para peserta didik supaya peserta didik lebih paham. Setelah, itu peserta didik melakukan praktek latihan *single leg speed hop* secara bergantian dengan proses latihan, setiap peserta didik melakukan *single leg speed hop* dengan jarak 25 meter untuk putra dan 15 meter

untuk putri dengan 1 kegiatan *single leg speed hop* 1 menit istirahat dan 1 menit melakukan *single leg speed hop* kembali. Peneliti juga mengkobinasikan gerakan latihan *single leg speed hop* dengan permainan tradisional yaitu engglek. Kegiatan dilakukan selama 3x pertemuan dengan metode yang sama. Latihan pertama pada hari selasa 17 Mei 2022, latihan ke dua dilaksanakan pada Selasa 24 Mei 2022, dan latihan ke tiga dilaksanakan pada hari selasa tanggal 21 Juni 2022.

3. **Kondisi Setelah Perlakuan Postest**

Setelah proses latihan selesai maka dilakukan pengambilan nilai akhir atau nilai posttest. Pengambilan nilai posttest dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 21 Juni 2022. Pelaksanaan posttest dilakukan sebanyak 3x lompatan dan diambil nilai lompatan yang paling jauh sebagai nilai akhir. Sebelum melakukan pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak terjadi cidera saat melakukan lompat jangkit. Peserta didik melakukan lompat jangkit secara bergantian berdasarkan urutan absen. Peserta didik melakukan lompat satu kali hingga semua peserta didik selesai. Kemudian peserta didik melakukan lompatan ke dua dan ke tiga dengan tata pelaksanaan yang sama seperti lompatan pertama. Setelah semua melakukan lompat jangkit dan diperoleh data nama siswa yang ber inisial sebagai berikut : ABS (77%), AVS (88%), AP (77%), AM (88%), APL(55%), ADM (55%), BBS (66%), DN (66%), EN (55%), FPA (77%), FW(88%), HSS (88%), HT (77%), LBA (77%), LD (66%), MTS (77%), MBR (55%), MID (77%), MI (77%), PS (44%), RZ (77%), RK (88%), RA (66%), RF

(77%), SH (55%), TAG (77%), TKS (77%),TAP (77%), YAS (77%), ZAF (88%).

Melihat hasil tersebut bahwa skor posttest lebih besar dari pada skor pretest. Dengan demikian sudah dapat dipastikan metode latihan *single leg speed hop* berpengaruh dalam meningkatkan hasil lompat jangkit peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir. Pada uji statistik 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 dengan demikian metode latihan *single leg speed hop* berpengaruh signifikan terhadap hasil lompat jangkit pada siwa kelas X SMA Negeri 2 Tapung Hilir.

Tabel 4.6 Hasil Lompat Jangkit Pre Test Siswa

No	Kode siswa	Pree-test	hasil	keterangan
1	ABS	4	44%	Tidak efektif
2	AVS	7	77%	Efektif
3	AM	6	66%	Efektif
4	APL	7	77%	Efektif
5	ADR	3	33%	Tidak efektif
6	BBS	2	22%	Tidak efektif
7	DN	3	33%	Tidak efektif
8	EN	3	33%	Tidak efektif
9	FPA	2	22%	Tidak efektif
10	HSS	6	66%	Efektif
11	HT	6	66%	Efektif
12	LBA	6	66%	Efektif
13	LD	5	55%	Tidak efektif
14	MFP	4	44%	Tidak efektif
15	MBS	4	44%	Tidak efektif
16	MID	6	66%	Efektif
17	MI	3	33%	Tidak efektif
18	PS	6	66%	Efektif
19	RZ	5	55%	Tidak efektif

20	RK	3	33%	Tidak efektif
21	RA	6	66%	Efektif
22	RF	7	77%	Efektif
23	SK	3	33%	Tidak efektif
24	TKS	5	55%	Tidak efektif
25	TWP	2	22%	Tidak efektif
26	YAS	5	55%	Tidak efektif
27	AP	6	66%	Efektif
28	TG	5	55%	Tidak efektif
29	FT	6	66%	Efektif
30	ZAF	6	66%	Efektif

Tabel 4.7 Hasil Lompat Jangkit Postest Siswa

No	Kode siswa	Postest	Hasil	keterangan
1	ABS	7	77%	Efektif
2	AVS	8	88%	Sangat efektif
3	AM	7	77%	Efektif
4	APL	8	88%	Sangat efektif
5	ADR	5	55%	Tidak efektif
6	BBS	5	55%	Tidak efektif
7	DN	6	66%	Efektif
8	EN	6	66%	Efektif
9	FPA	5	55%	Tidak efektif
10	HSS	7	77%	Efektif
11	HT	8	88%	Sangat efektif
12	LBA	8	88%	Sangat efektif
13	LD	7	77%	Efektif
14	MFP	7	77%	Efektif
15	MBS	6	66%	Efektif
16	MID	7	77%	Efektif
17	MI	5	55%	Tidak efektif
18	PS	7	77%	Efektif
19	RZ	7	77%	Efektif
20	RK	4	44%	Tidak efektif
21	RA	7	77%	Efektif
22	RF	8	88%	Sangat efektif
23	SK	6	66%	Efektif
24	TKS	7	77%	Efektif
25	TWP	5	55%	Tidak efektif
26	YAS	7	77%	Efektif
27	AP	7	77%	Efektif
28	TG	7	77%	Efektif
29	FT	7	77%	Efektif
30	ZAF	8	88%	Sangat efektif

Berdasarkan tabel 4.6 dan 4.7 hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *single leg speed hop* dengan kemampuan lompat jangkit di SMA Negeri 2 Tapung Hilir dengan nilai output statistik "*Test Statistics*", diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0, 000. Karena nilai 0, 000 lebih kecil dari 0, 05. Maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat perbedaan signifikan skor *pre test* dengan *post test* skor ", *Single leg speed hop* adalah gerakan meloncat dengan satu tungkai untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Cara melakukannnya yaitu lompat bolak-balik dilakukan sebanyak 2 kali dengan jarak 25 meter untuk putra dan 15 meter untuk putri. Dengan demikian jelaslah bahwa latihan *Single leg speed hop* mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan nomor lompat jangkit pada cabang olahraga atletik. Tanpa memilki program latihan kelincahan dan kecepatan yang baik, jangan mengharapkan atlet dapat melaksanakan dan mencapai kemampuan lompat jangkit yang maksimal. Program latihan *single leg speed hop* yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan kecepatan dan kelincahan dalam melakukan kemampuan lompat jangkit. Dengan memiliki kecepatan dan kelincahan yang lebih besar, maka akan lebih menguntungkan saat lompat jangkit.

Beberapa ahli mengemukakan pendapat tentang lompat jangkit, Menurut Sukino (2015) Lompat jangkit adalah salah satu nomor dalam atletik yang bertujuan untuk menjangkau jarak lompatan sejauh mungkin dengan menggunakan tiga lompatan berturut-turut. (Utara, 2021) dari kutipan tersebut menjelaskan lompat jangkit adalah

suatu bentuk gerakan lompatan yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat *(hop)*, melangkah (*step*), dan melompat (*jump*) dalam usaha mencapai jarak sejauh-jauhnya. Oleh sebab itu, cara melakukan start yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin. Kebutuhan utama untuk lompat jangkit adalah awalan star dengan kecepatan yang terkontrol, tolakan pada waktu berjingkat, tolakan pada waktu melangkah, dan tolakan pada waktu melompat.

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian diatas, terlihat adanya pengaruh yang berarti latihan *single leg speed hop* dengan kemampuan lompat jangkit di SMA Negeri 2 Tapung Hilir. Hal ini berarti skor rata-rata post test lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata pre test. Skor rata-rata menggambarkan hasil yang diraih oleh sebagian besar siswa (Wahyuni, 2020). Dari penelitian ini dapat dilihat dalam cabang olahraga lompat jangkit sangat dibutuhkan dan memberikan konstribusi. Kecepatan dan kelincahan gerak yang baik tentu akan menghasil lari yang maksimal. Pada saat melakukan lompat jangkit banyak faktor yang mempengaruhinya selain latihan *single leg speed hop* ada lagi faktor lain yaitu, kelenturan, koordinasi gerakan, pada saat melakukan lompat jangkit. Sehingga dapat kita analisa bahwa dengan program latihan yang baik dan di dukung oleh faktor lain seperti , kelenturan, koordinasi gerakan, maka kemampuan lompat jangkit yang dihasilkan efektif, baik dan maksimal.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *single leg speed hop* dengan hasil kemampuan lompat jangkit pada siswa SMA Negeri 2 Tapung Hilir, dengan nilai output statistic "Test Statistics", diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0, 000. Karena nilai 0, 000 lebih kecil dari 0, 05, maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat perbedaan signifikan skor pre-test dengan post-test". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil kemampuan lompat jangkit pre-test dan post-test. Hal ini disebabkan pemberian metode latihan *single leg speed hop* kepada siswa dalam untuk meningkatkan hasil kemampuan lompat jangkit, dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik maka hasil yang dicapai akan maksimal efektif.

B. Saran

1. Kepada peneliti selanjutnya semoga bisa menjadi acuan atau perbandingan untuk mengadakan penelitian yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat.
2. Instrument yang digunakan untuk mengambil data hasil tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam penelitian yang sejenis

akan lebih akurat dan lebih baik lagi jika instrument yang digunakan dapat mencakup semua aspek tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan keseluruhan secara lebih terperinci.

3. Hendaknya sampel yang digunakan lebih banyak lagi dan juga dapat mewakili semua sekolahan tidak hanya di SMA,SMK, dan SMA Negeri se-Kabupaten Kampar saja, akan tetapi juga mencakup sekolah swasta se-Kabupaten Kampar sehngga hasil yang diperoleh dapat lebih diperluas lagi.
4. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang lain dengan banyak memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi prestasi lompat jangkit dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan atlet.
5. Kepada peneliti, selanjutnya lebih menyempurnakan hasil kemampuan lompat jangkit dengan hasil jarak lompat jangkit pada peserta didik setelah melakukan penilaian.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu, K., & Widhiyanti, T. (2021). *Pengaruh Media Latihan Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Regen Desa Buwit , Kediri , Tabanan Tahun 2021*. *9*.

Doddy, I., Masyithoh, S., & Setiawati, L. (2018). Analisis overreaction pada harga saham perusahaan manufaktur di bursa efek indonesia. *Jurnal Manajemen*, *9*(1), 31–37.

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

Gelen. (2018). *Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Hasil Lompat Jangkit pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Palembang Tahun ajaran 2017/2018*.

IDRIS, A. (2016). Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Pplpd Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *4*(4), 1–9.

Ismail, B. I. (2014). *Hubungan Panjang Langkah Dengan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa Program Studi Penjaskes Semester Vib Fkip Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2013 - 2014 Oleh : Benny Ismayanto Ismail Npm : A1H010063*. 1–69.

Jangkit, L. (n.d.). *ISSN 2527-760X (PRINT) ISSN 2528 - 584X (ONLINE) Performa Gerak Teknik Lompat Jangkit Pada Mahasiswa Penjaskesrek Semester 4 Universitas Islam Riau M . Fransazeli* Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *6*(2), 190–199. https://doi.org/10.5281/zenodo.3892262

Komala, R. D., & Nellyaningsih, N. (2017). Tinjauan Implementasi Personal Selling Pada Pt. Astra Internasional Daihatsu Astra Biz Center Bandung Pada Tahun 2017. *EProceedings of Applied Science*, *3*(2).

Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *3*(1), 81–88. https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828

Pardilla, H. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai , Ketebalan Lemak Dan Rasa Percaya Diri Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Atlet Pelatda Pekanbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *14*(2), 62–71. https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/2472

Purnomo, E. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik. *Yogyakarta: Alfamedia*.

Purwanto, D. (2018). Pengaruh Latihan Single Leg Hop Progression Dan Double Leg Hop Progression Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Sma Negeri 1 Palu. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, *1*(2), 177. https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1977

Putra, Y. R. M., Supriatna, E., & Gustian, U. (n.d.). Pengaruh Modifikasi Permainan Engklek Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan Dan ...*. https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/37209

Rahmat, Z. (2015a). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.

Rahmat, Z. (2015b). Atletik Dasar dan Lanjutan. *Atletik Dasar Dan Lanjutan*.

Salim, A. P. (2016). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Melalui Metode Bermain Benteng Berekor Siswa Kelas Iv Sdn Tembok Luwung 02 Tahun 2016 Skripsi*.

Santosa, A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Lompat Jangkit The Effect Of Traditional Games On The Results Of Jumping Learning. *Journal of Physical and Outdoor Education*, *1*(2), 98–105. http://jpoe.stkippasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/39/46

Sma, D. I., & Bengkulu, N. (2019). *sebesar 3,02 lebih besar dari t. 3*(1), 87–94.

Sugarwanto, S., & Okilanda, A. (2020). Pengaruh Latihan Single Leg Hops Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Smp 1 Sungai Lilin. *Kinestetik*, *4*(1), 85–89. https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10472

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

Trenholm. (2018). *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Malikussaleh*. *0541*, 743929.

IAAF, Jangkit. (2021). *Pendidikan pelatih dan sertifikasi level II Lompat1 , 2 , 3 ,*. 1–8.

Wahyuni, M. (2020). *Statistik Deskriptif Untuk Penelitian Olah Data Manual Dan SPSS Versi 25: Bintang Pustaka*. *Bintang Pustaka Madani*