

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

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

SKRIPSI



Oleh

NELSI HAYANTI

NIM: 1885201025

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul:

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

(Penelitian Kuantitatif pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar)

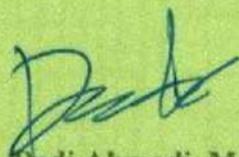
Disusun Oleh:

**Nama : Nelsi Hayanti
NIM : 1885201025
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Bangkinang, 06 Juli 2022

Disetujui oleh:

Pembimbing I



**Dedi Ahmadi, M.Pd
NIP.TT. 096 542 162**

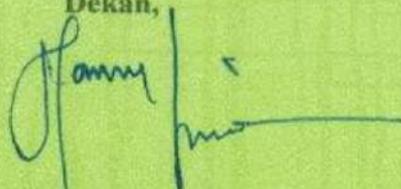
Pembimbing II



**Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd.
NIP TT.096 542 179**

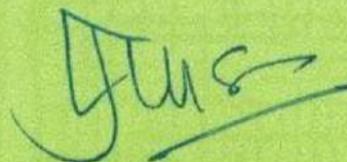
Mengetahui,

**Fakultas Ilmu Pendidikan
Dekan,**



**Dr. Nurmalina, M.Pd.
NIP TT.096 542 104**

**Program Studi PENJASKESREK
Ketua,**



**Iska Noviardila, M.Pd
NIP.TT. 096 542 166**

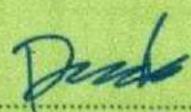
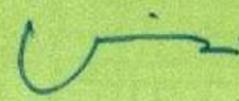
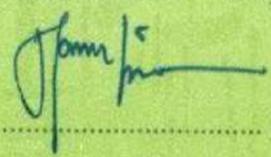
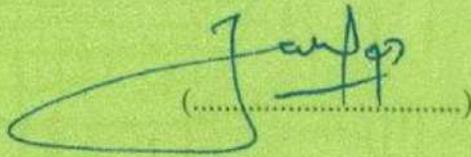
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Putra Kelas XI MAN 2 Kampar (Penelitian Pra-eksperimen pada Meteri Atletik Lompat Jauh Kelas XI)

Nama : NELSI HAYANTI
NIM : 1885201025
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 11 Juli 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dedi Ahmadi, M.Pd	()
2. Sekretaris	: Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	()
3. Anggota 1	: Dr. Nurmalina, M.Pd	()
4. Anggota 2	: Dr. Jufrianis, M.Pd	()

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Putra Kelas Xi Man 2 Kampar (Penelitian Kuantitatif pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar)**” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



Nelsi Hayanti
1885201025

ABSTRAK

Nelsi Hayanti (2022) : Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik Putra Kelas XI Man 2 Kampar

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar masih mengalami kesulitan untuk melakukan praktik lompat jauh. Hasil lompatan peserta didik kurang memenuhi kriteria. Masalah yang muncul pada peserta didik yaitu kesulitan dalam tahap lompatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra. Metode latihan yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Tes dan pengukuran penelitian ini dilaksanakan oleh peserta didik putra MAN 2 Kampar dengan jumlah sampel 16 peserta didik. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pengambilan nilai *prertest* dan *posttest* adalah dengan melakukan lompat jauh sebanyak 2 kali dan jangkauan lompatan terjauh yang di ambil sebagai nilai akhir. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji parametrik paired t-test. Hasil penelitian berdasarkan output statistik “test statistics”, diperoleh nilai t-hitung $(6.630) > (1.753)$ dan Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$. Hal tersebut diartikan **Ha:** diterima dan **Ho:** ditolak. Dengan Persentase peningkatan sebesar 1,1125%. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikansi skor *pre test* dengan *post test* skor”. kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar.

Kata kunci: lompat jauh, gaya jongkok, *power* otot tungkai

ABSTRACT

Nelsi Hayanti (2022) : The Ecffect Of The Leg Muscle Power Exercise Method On The Results Of The Squat Style Long Jump In Male Students Of Class XI MAN 2 Kampar.

This research was motivated by several male students of class XI MAN 2 Kampar still having difficulty practicing the long jump. The jump results of students do not meet the criteria. The problem that arises in students is the difficulty in the jump stage. The purpose of this study was to determine the effect of the leg muscle power training method on the squat style long jump in male students. The training method used is an experimental research method with the research design that the author uses in this study is one group pretest and posttest. The sample in this study used purposive sampling technique. The tests and measurements of this research were carried out by male students of MAN 2 Kampar with a total sample of 16 students. To get the results of the long jump squat style, taking the pre-test and post-test scores is to do the long jump 2 times and the farthest jump range is taken as the final value. Data analysis in this study used a paired t-test parametric test. The results of the study based on the statistical output of "test statistics", obtained the value of t-count $(6,630) > (1,753)$ and Asymp.Sig (2-tailed) with a value of 0.000. Because the value of 0.000 is smaller than <0.05 . This means H_a : accepted and H_o : rejected. With a percentage increase of 1.1125%. So it can be concluded that "there is a significant difference between the pre test scores and the post test scores". The conclusion in this study is that there is a significant effect between leg muscle power training on the results of the squat style long jump in male students of class XI MAN 2 Kampar.

Keywords: long jump, squat style, leg muscle power

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT karena berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH METODE LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK PUTRA KELAS XI MAN 2 KAMPAR”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Strata-1 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang.

Penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. H Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan studi.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus Dosen Penguji 1 yang telah memberikan saran selama penyusunan skripsi.
3. Iska Noviardila, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi.

4. Dedi Ahmadi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, menasehati, dan memberikan motivasi kepada penulis selama penelitian dan penyusunan skripsi.
5. Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan serta arahan dalam penyelesaian skripsi.
6. Dr. Jufrianis, M.Pd., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan saran selama penyusunan skripsi.
7. Kepada kedua orang tuaku tercinta, serta kakak dan abang yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Terimakasih kepada Arie Maya Sari, M. Nur Faholi, Hamizan, Hanif Fudin dan Rendi Hendrian yang selalu bersedia penulis repotkan.
9. Kepada siswa kelas XI MAN 2 Kampar yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan selanjutnya. Semoga penulisan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Bangkinang, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	
PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Atletik	10
2. Hakikat Metode Latihan.....	12
3. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok	14
4. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	24
B. Penelitian Relavan.....	34
C. Kerangka Teoretis	35
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Instrumen Penelitian.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	49
B. Uji Prasyarat Analisis.....	55
C. Pengujian Hipotesis.....	57
D. Pembahasan Hasil Analisis	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan64

B. Saran.....64

DAFTAR PUSTAKA66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	39
Tabel 3.2 Perencanaan Pelaksanaan Kegiatan	39
Tabel 3.3 Populasi Penelitian Peserta Didik Putra Kelas XI MAN 2 Kamar	40
Tabel 3.4 Sampel Penelitian.....	41
Tabel 3.5 Kriteria Hasil Lompat Jauh	44
Tabel 4.1 Nama Peserta Didik	49
Tabel 4.2 Statistik Skor <i>Pretest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Lompat Jauh.....	51
Tabel 4.4 Statistik Skor <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	52
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Lompat Jauh.....	53
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	55
Tabel 4.7 Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Dengan <i>Posttest</i>	56
Tabel 4.8 Paired Samples Statistik.....	57
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis	57
Tabel 4.10 Peningkatan Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Serangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	15
Gambar 2.2 Tahap Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok	18
Gambar 2.3 Tahap Tolakan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok	20
Gambar 2.4 Tahap Melayang di Udara Lompat Jauh Gaya Jongkok	22
Gambar 2.5 Tahap Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	23
Gambar 2.6 Anatomi Otot Tungkai Manusia.....	30
Gambar 2.7 Latihan <i>Front Cone Hoops</i>	32
Gambar 2.8 Latihan <i>Hurdle Jump</i>	33
Gambar 2.9 Kerangka Teoritis	36
Gambar 3.1 Lapangan Lompat Jauh	43
Gambar 4.1 Instagram Hasil <i>Pretest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok	52
Gambar 4.2 Instagram Hasil <i>Posttest</i> Lompat jauh Gaya Jongkok	54
Gambar 4.3 Instagram Perbandingan Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPP	69
Lampiran 2 Program Latihan	72
Lampiran 3 Nilai <i>Pre Test</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok	75
Lampiran 4 Nilai <i>Post Test</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	76
Lampiran 5 Tabel Statistik skor <i>pretest</i> lompat jauh	77
Lampiran 6 Distribusi Frekuensi Pretest Lompat Jauh	77
Lampiran 7 Instagram Pretest Lompat Jauh	77
Lampiran 8 Statistik Skor <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok	78
Lampiran 9 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Lompat Jauh	78
Lampiran 10 Instagram <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	78
Lampiran 11 Instagram Perbandingan Nilai <i>pretest</i> dan <i>pottest</i>	79
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas <i>pretest</i> dan <i>pottest</i>	79
Lampiran 13 Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Dengan <i>Posttest</i>	80
Lampiran 14 Statistik Deskriptif Paired Sample.....	80
Lampiran 15 Hasil Uji Hipotesis Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	80
Lampiran 16 Rekapitulasi Perbandingan <i>pretest</i> dan <i>pottest</i>	81
Lampiran 17 Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	82
Lampiran 18 Tabel T.....	83
Lampiran 19 Dokumentasi Lampiran	84
Lampiran 20 Surat Permohonan Penelitian	92
Lampiran 21 Surat Izin Melaksanakan Penelitian	93
Lampiran 22 Surat Selesai Melaksanakan Penelitian	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan pengetahuan hidup sehat dan aktif, serta sportif. Pendidikan jasmani 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. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi (Rachman, 2020).

Pembelajaran PJOK di sekolah dilakukan dengan mengajarkan berbagai macam gerak dasar dalam olahraga. Gerak dasar yang diajarkan bertujuan membuat peserta didik mampu melakukan aktivitas olahraga sekaligus untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Materi-materi yang diajarkan menurut kurikulum 2013 (K13) adalah permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, bela diri, senam lantai, aktivitas renang gaya dada, pertolongan pertama pada kecelakaan, perkembangan tubuh remaja, pola makan sehat, bergizi dan seimbang. Salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan di sekolah adalah atletik. Atletik merupakan induk dari

berbagai cabang olahraga, sehingga pembinaan dalam cabang atletik ini dapat menjadi dasar dalam pencapaian prestasi cabang olahraga lain. Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia dimuka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan, dan kematangan biologisnya mereka melakukan berbagai gerakan seperti memanjat pohon, melempar dan berlari (Armanda, dkk., 2020).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, hidup sehat dan sikap sportif dan kecerdasan emosional (Rachman, 2020). Pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu: memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik serta membentuk pola hidup sehat dan bugar. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan. Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani dilembaga-lembaga pendidikan diantaranya adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan pada cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 19 tahun 2005 bagian latar belakang standar kompetensi dan kompetensi dasar, secara khusus dinyatakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah bertujuan agar peserta didik mempunyai kemampuan yakni mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik (Shodiq, dkk., 2019).

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

pembelajaran penting dalam proses pembelajaran lompat jauh, sebab dalam pembelajaran PJOK penerapan metode merupakan salah satu faktor penting terhadap penguasaan gerak peserta didik dalam proses pembelajaran.

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

Salah satu komponen fisik dalam pembelajaran lompat jauh yang harus dimiliki setiap peserta didik adalah daya ledak otot. Komponen fisik ini dapat terbentuk dan berkembang apabila ditunjang oleh unsur-unsur seperti kekuatan dan kecepatan yang tumbuh kembangkan secara baik. 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 diperlukan dalam melakukan lompat jauh. Hal ini dikarenakan daya ledak otot sangat menentukan hasil lompat jauh tersebut. Tentunya hasil yang optimal dalam

lompat jauh selain peserta didik harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh dengan cepat, luwes dan lancar (Widhiyanti, 2022).

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

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara guru mata pelajaran di MAN 2 Kampar, beberapa peserta didik kelas XI masih mengalami kesulitan untuk melakukan praktik lompat jauh. Hasil lompatan peserta didik kurang memenuhi kriteria, rata-rata kurang dari 3 meter. Standar prestasi lompat jauh yang disarankan adalah minimal 3 meter untuk putra dan 2,5 meter untuk putri.

Memperbaiki gerakan lompat jauh para peserta didik dibutuhkan sebuah latihan atau *treatment*. 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 agar gerakan-gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan selektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi (Malasari, 2019). Untuk menghasilkan lompatan yang optimal.

Keadaan yang terjadi di MAN 2 Kampar adalah metode pengajaran guru lebih cenderung konvensional atau monoton. Hanya berpatokan kepada buku tanpa adanya sebuah pembaruan atau modifikasi di dalam melakukan pengajaran, terutama untuk kreativitas-kreativitas latihan yang dapat menunjang hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik tidak dilakukan. Kurangnya kreativitas guru dalam memberikan latihan kepada peserta didik menjadi faktor utama hasil yang didapat dari lompat jauh ini, guru menyampaikan materi dasar kemudian dilakukan praktek, dalam hal ini yang memiliki bakat alami yang bisa melakukan praktek dengan baik yang tidak memiliki sama sekali tidak bisa melakukan dengan baik sehingga materi pembelajaran tidak tersampaikan dengan baik dan dapat diterima oleh semua peserta didik.

Masalah yang muncul pada peserta didik yaitu kesulitan dalam tahap lompatan. Di mana saat melakukan serangkaian gerakan kurangnya kecepatan dan kekuatan dorongan pada saat menolak pada papan tolakan. Hal ini disebabkan *power* otot tungkai yang dimiliki peserta didik masih kurang maksimal, sehingga mengakibatkan gerakan pada saat melompat yang dilakukan juga kurang maksimal. Jadi untuk mendapatkan hasil yang baik perlu adanya persiapan yang baik oleh peserta didik dengan melakukan

latihan kekuatan, koordinasi gerak, dan Sarana dan prasarana mendukung, sehingga akan berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dijelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat menunjang hasil lompat jauh gaya jongkok yang maksimal adalah metode latihan yang digunakan. Maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Power Otot Tungkai* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Putra Kelas XI MAN 2 Kampar”. Hal ini dianggap bisa menjadi perhatian yang serius bagi guru untuk meningkatkan prestasi peserta didik khususnya pada lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode latihan *power otot tungkai*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis dapat menetapkan suatu rumusan masalah sebagai berikut ”Adakah Pengaruh Metode Latihan *Power Otot Tungkai* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Putra Kelas XI MAN 2 Kampar?”.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah menjawab permasalahan yang telah dirumuskan, untuk itu secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power otot tungkai* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok.

2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini:

- a. Peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, motivasi, dan kemampuan pada cabang olahraga atletik.

- b. Guru mata pelajaran PJOK

Penelitian ini bisa dijadikan pedoman dalam pembelajaran mengenai pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh.

- c. Sekolah

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

- d. Peneliti

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

E. Definisi Operasional

Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel bebas adalah kondisi yang mengesperimentalkan dimanipulasikan untuk menerangkan hubungannya dengan fenomena yang diobservasi. Variabel terikat adalah kondisi yang berubah ketika pengeksperimen mengintroduksi atau mengganti variabel (Mukhlis, 2018). Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini meliputi: variabel yang mempengaruhi (latihan *power* otot tungkai) dan variabel terikat (lompat jauh gaya jongkok). Variabel yang mempengaruhi disebut variabel bebas (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel terikat (Y). Operasional variabelnya adalah hasil latihan *power* otot tungkai yaitu usaha dari perlakuan yang dilakukan terhadap subjek. Adapun definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Latihan *power* otot tungkai (X)
2. Lompat jauh gaya jongkok (Y) dalam penelitian ini adalah salah satu cabang olahraga atletik. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil lompat jauh adalah melakukan tes lompatan sebanyak 2 kali dan diambil yang tertinggi. Pengukuran tepat dimana pelompat mendarat pada bak pasir, satuan dalam tes ini adalah meter.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Atletik

a. Sejarah Atletik

Menurut syarifuddin (dalam Armanda, dkk., 2020), atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “athlon” yang mempunyai arti pertandingan, perlombaaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan dinamakan “athleta” (atlet) dan disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri dari nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik yang dikenal saat ini merupakan cabang olahraga yang paling tua di dunia.

Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik yang sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai gerakan yang paling kompleks. Menurut Bahagia (2011) adapun cabang olahraga atletik memiliki nomor-nomor seperti jalan cepat, lari (pendek atau *sprint* (100 meter dan 400 meter), menengah atau *middledistance* (800 meter – 1500 meter) dan jauh atau *long distance* (3000 meter – 5000 – 10.000 – marathon), lempar (lembing, cakram, tolak peluru), lompat (lompat jauh,

lompat lompat tinggi, lompat jingkat, lompat tinggi galah), panca lomba dan sapta lomba (Idris, 2016).

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan. Pertumbuhan dan kematangan biologisnya mereka melakukan berbagai gerakan seperti memanjat pohon, melempar, melompat dan berlari. Menurut Sukirno (2018) atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari semua cabang olahraga lain. Atletik mempunyai karakteristik gerak yang paling dasar yang menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari misalnya berjalan, berlari, melompat dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami (dalam Hafidz, 2021). Gerakan-gerakan tersebut yang ada di dalam dalam cabang olahraga atletik. Atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang diperlombakan seperti lari, lompat, jalan, tolak dan lempar.

Pembelajaran atletik di sekolah-sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan. Dan pembelajaran atletik di sekolah memiliki kesan dan nilai tersendiri bagi siswa maupun guru, ada kesan bahwa olahraga atletik hanya merupakan gerak monoton dan tidak ada bervariasi. Unsur kegembiraan tidak

terungkap dalam pelaksanaan proses pembelajaran sehingga peserta didik cepat merasa bosan. Agar permainan atletik itu berhasil dengan baik, maka nilai-nilai yang terkandung dalam permainan atletik menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan seperti yang dikemukakan oleh Hans Katzenbogner (dalam Bahagia, 2012) adalah perkembangan dimensi permainan atletik, pengembangan dimensi variasi gerakan atletik, pengembangan dimensi irama atletik, pengembangan dimensi kompetisi atletik dan pengembangan pengalaman atletik.

b. Nomor Olahraga Atletik

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pembelajaran. Maksud dan tujuan diajarkannya cabang olahraga atletik yaitu untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa dalam kemampuan gerak siswa serta mengenalkan nomor-nomor cabang atletik (Utami, 2019). Nomor cabang olahraga atletik adalah lari, jalan, lompat, tolak dan lempar.

2. Hakikat Metode Latihan

a. Pengertian Metode Latihan

Setiap pelatih atau pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat dilaksanakan dengan tujuan dan kondisi yang ada. Metode latihan menurut Syafruddin (dalam Malasari, 2019) 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 atau dua kali saja setiap minggu, hal ini disebabkan karena pengertian tentang latihan belum dipahami dengan benar.

Menurut Nossek (dalam Malasari, 2019), latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi. Menurut Tohar (dalam Malasari, 2019), 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-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan selektif 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.

Adapun jenis-jenis latihan yaitu sebagai berikut:

- 1) *Continuous training* adalah bentuk sederhana dari latihan. Seperti namanya, melibatkan latihan tanpa waktu istirahat atau interval pemulihan.
- 2) *Interval training* sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval.
- 3) *Fartlek training* atau *speedplay* yaitu latihan dengan bermain kecepatan dan kekuatan.

- 4) Latihan beban (*weight training*) latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu (Napitupulu, 2020).

3. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok

a. Pengertian Lompat Jauh

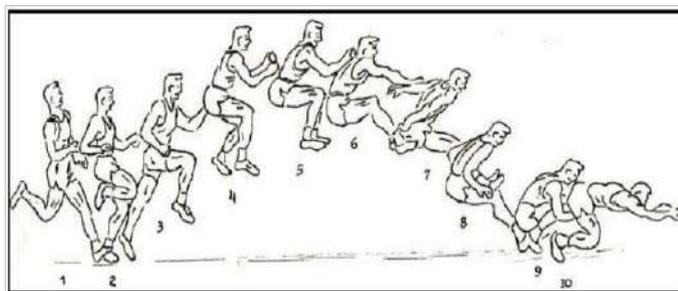
Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat yang ada pada cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan dengan baik dan tidak diputus-putuskan gerakannya agar memperoleh hasil sejauh-jauhnya.

Menurut syarifuddin (dalam Puspitasari, 2016) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan cara mengangkat kaki ke atas ke depan sebagai upaya membawa titik berat badan melayang di udara dan dilakukan dengan secepat mungkin dan dengan cara mengawali lompatan dengan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Unsur-unsur pokok dalam lompat jauh adalah teknik awalan, teknik tolakan, melayang dan mendarat. Sedangkan keberhasilan melakukan lompat jauh selain menguasai unsur-unsur dalam lompat jauh juga harus menguasai gaya lompat jauh. Sasaran dan tujuannya adalah untuk mendapatkan lompatan sejauh mungkin ke bak lompat disaat pendaratan dan jarak yang diukur dari papan tolakan ke bak lompat di saat pendaratan.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum digunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok, gaya melenting dan gaya

jalan di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya ditandai oleh keadaan sikap badan pelompat pada waktu melayang di udara (Andini, 2020). Dari ketiga gaya tersebut awalan tolakan dan pendaratan pada umumnya sama.

Gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok. Awalan dilakukan dengan cara berlari secepat mungkin dalam kecepatan yang terkontrol, dan dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang dan mendarat dengan sempurna. Ketika melakukan tolakan, posisi tubuh sedikit condong ke depan yaitu untuk mendapatkan lintasan pada saat melayang yang jauh ke depan.



**Gambar 2.1 Serangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Purnomo : 2011)**

Berdasarkan gambar 2.1 lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan-gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan cara melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Kurniawan, 2021). Jadi dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah serangkaian gerak melompat yang menggunakan kaki terkuat sebagai tumpuan untuk menghasilkan suatu lompatan yang sejauh-jauhnya.

b. Teknik-teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Menurut Purnomo (2011), menjelaskan teknik lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut: “Lompat jauh gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang) adalah jongkok dengan kedua lutut ditekuk dan kedua tangan ke depan. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas diseimbangkan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi lingkaran dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kedua kaki di bawa ke depan diluruskan mengangkat paha ke atas dan badan dibungkukkan ke depan, bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat”. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat diketahui bahwa lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan melompat menggunakan kaki terkuat sebagai tumpuan lepas dari tanah (papan tolakan).

Lompat jauh terdiri unsur-unsur; awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Keempat unsur merupakan suatu kesatuan yaitu unsur gerakan lompat yang tidak putus (Yuliawan, 2019). Seorang pelompat jauh yang baik dapat melakukan unsur-unsur gerakan dasar dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Unsur-unsur gerakan dasar dalam lompat jauh gaya jongkok terdiri atas beberapa rangkaian gerakan yang saling berkaitan dan saling mendukung antara gerakan satu dengan gerakan yang lainnya, seperti awalan lari, tolakan tumpuan, melayang dan mendarat. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa unsur-unsur gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

1) Awalan

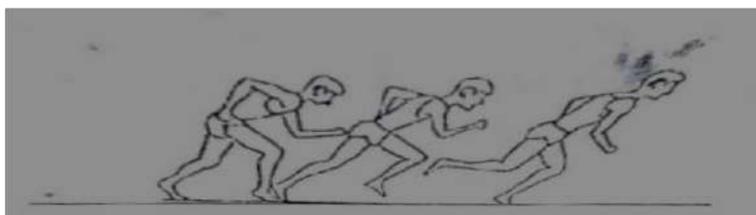
Awalan dalam lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan cara berlari secepat-cepatnya agar dapat menghasilkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebagai awalan sebelum melakukan tolakan. Seperti dikatakan Aminudin (2010), awalan merupakan gerakan untuk mendapat kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan yang dilakukan dengan berlari secepat mungkin dalam kecepatan yang terkontrol.

Menurut djumidar dalam Prasetyo (2016), bahwa tujuan awalan dalam lompat jauh adalah untuk mendapatkan posisi optimal atlet untuk melakukan tolakan kaki (*take off*) dengan kecepatan lari dan menolak secara terkontrol. Selanjutnya menurut Dadan Heriyana (2010), bahwa kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan, sangat mempengaruhi pada hasil lompatan ini berarti bahwa kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan dalam melakukan awalan akan sangat mempengaruhi kekuatan pada saat melakukan tolakan. Seorang pelompat jauh yang dapat melakukan awalan lari secepat-cepatnya akan dapat melakukan tolakan yang baik pula. Menurut jarver (2013) tahap lari merupakan tahap pertama dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh.

Menurut sidik (2011) karekteristik fase awalan sebagai berikut.

- a) Panjang awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet kelas atas).
- b) Teknik lari sama dengan teknik *sprint*
- c) Kecepatan awalan meningkat terus-menerus sampai tolakan (dalam Hiskyia, 2017).



**Gambar 2.2 Tahap Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Purnomo : 2011)**

Berdasarkan gambar 2.2 awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada saat ingin melompat. Tahap awalan yang harus dilakukan lari secepat-cepatnya pada sebuah lintasan tanpa mengurangi kecepatan dan langkah pada saat menolak pada papan tolakan agar mendapatkan hasil yang baik.

2) Tumpuan (tolakan)

Tumpuan adalah salah satu unsur teknik yang penting di dalam lompat jauh gaya jongkok, kebanyakan yang salah adalah hasil dari sikap yang tidak tepat saat melakukan tumpuan. Titik tumpu yang tepat sangat menentukan jarak lompatan, sebab penggunaan tenaga akan lebih efisien. Tumpuan dalam lompat jauh adalah suatu gerakan tolakan kaki dengan menggunakan kaki

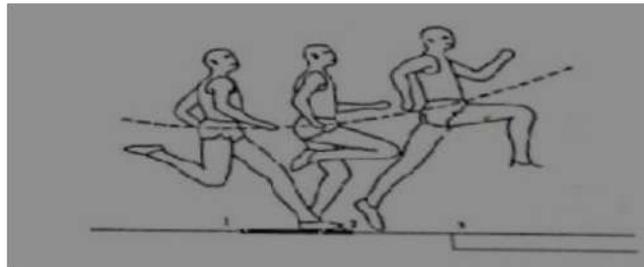
terkuat untuk menjadikan tumpuan pada saat melakukan tolakan dalam lompatan jauh gaya jongkok.

Prasetyo (2016) bahwa tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Jes Jerver (dalam Prasetyo,2016) menyatakan, “maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horizontal semaksimal mungkin”. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45° dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horizontal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan yang dihasilkan dari tolakan kaki dipengaruhi oleh kecepatan awalan dan kekuatan kaki tumpuan serta koordinasi yang baik antara lengan dan kaki. Untuk menghasilkan tolakan yang maksimal harus menggunakan kaki terkuat sebagai tumpuan pada saat melakukan tolakan dan kecepatan dalam berlari pada saat melakukan awalan. Unsur-unsur tersebut akan sangat menentukan bentuk gerakan dan posisi badan pada saat melayang di udara.

Menurut (Sidik, 2011), Gerakan tumpuan yang baik adalah memiliki beberapa fase sebagai berikut:

- a) Badan sewaktu menumpu jangan terlalu condong seperti melakukan awalan
- b) Tumpuan harus kuat, cepat, dan aktif menjaga tubuh agar tidak goyah atau oleng.
- c) Berat badan menumpu pada bagian depan titik tumpu, gerakan kaki menapak dari ujung tumit ke ujung kaki dengan tempo yang sangat cepat
- d) Gerakan ayunan lengan membantu menambah ketinggian di samping menjaga keseimbangan badan kita.
- e) Pandangan penuh ke depan mengikuti arah gerakan dari suatu lompatan.



**Gambar 2.3 Tahap Tolakan pada Lompat Jauh
(Purnomo : 2011)**

Berdasarkan gambar 2.3 pada saat menumpu menggunakan kaki yang terkuat, dan perlu diperhatikan pada saat melakukan tolakan ujung kaki jangan sampai melewati batas balok lompat. Tahap-tahap lompatan untuk menghindari tidak sahnya hasil lompatan, tahap-tahapan tersebut sebagai berikut:

- a) Hentakan kaki pada saat bertolak harus terjadi pada sol kaki dengan tumit menyentuh tanah.

- b) Pinggang agak kedepan
- c) Melakukan tolakan dengan kuat dan cepat pada salah satu kaki penolak untuk memperoleh tolakan yang kuat.
- d) Pelompat dinyatakan salah apabila melakukan tolakan kaki melewati papan tolakan.

3) Sikap Badan di Udara (Melayang)

Sikap badan di udara dalam lompat jauh gaya jongkok adalah posisi badan pada saat melayang di udara dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan di depan di samping kepala. Pada saat akan mendarat kedua kaki lurus ke depan merapat, kedua tangan lurus ke depan dengan berat badan di bawa ke depan. Gaya jongkok dalam lompat jauh merupakan gaya yang paling sederhana dibandingkan dengan gaya lenting dan gaya berjalan di udara.

Menurut Djumidar (2004), bahwa tahap melayang di udara, yaitu badan berada di udara. Usaha yang harus dilakukan adalah mempertahankan selama mungkin di udara dengan melakukan ayunan kedua tangan agar keseimbangan tubuh tetap terjaga agar memperoleh sikap pendaratan yang paling efektif. Bahwa gerakan tubuh di udara (waktu melayang) inilah yang biasa disebut gaya lompat dalam lompat jauh (dalam Prasetyo, 2016).

Menurut (Sidik, 2011), karakteristik teknik fase melayang adalah:

- a) Posisi menolak tungkai bebas dipertahankan.
- b) Badan tatap tegak ke atas dan vertikal.
- c) Tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang.

- d) Tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik kedepan ke atas mendekati akhir gerak melayang.
- e) Baik tungkai bebas maupun tungkai tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat.



Gambar 2.4
Tahap Melayang di Udara Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Purnomo : 2011)

Berdasarkan gambar 2.4 dapat disimpulkan bahwa seorang pelompat jauh dapat melakukan lompatan dengan maksimal apabila bisa mempertahankan posisi badan selama mungkin pada saat melayang, dengan ayunan kedua tangan bisa membantu untuk menjaga keseimbangan tubuh pada saat melayang di udara, semakin lama mempertahankan posisi badan di udara akan semakin baik lompatan yang dihasilkan.

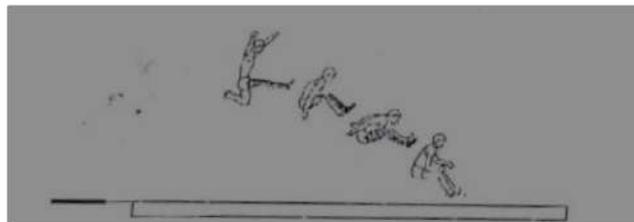
4) Mendarat

Mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok adalah jatuhnya kedua kaki secara bersamaan saat menyentuh pasir di bak pendaratan. Fase mendarat merupakan gerakan terakhir dari rangkaian lompat jauh gaya jongkok. Pada saat melakukan pendaratan diusahakan badan jatuh kedepan,

karena hasil lompatan diukur dari bekas lepas tapak sampai bekas posisi badan pada saat mendarat.

Menurut syarifuddin (1992), sikap mendarat dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

- a) Pada pertengahan melayang lengan diayunkan ke belakang atas sebagai persiapan pendaratan
- b) Kedua lengan dan bagian atas diayunkan ke depan
- c) Sikap mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan
- d) Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan dirapatkan
- e) Kedua lutut bertekuk
- f) Berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang
- g) Kepala ditundukkan kedua tangan ke depan menyentuh bak lompat (dalam Aziz, 2019).



**Gambar 2.5 Tahap Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Purnomo : 2011)**

Berdasarkan gambar 2.5 setiap unsur-unsur gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok, yaitu awalan, tolakan, gerakan melayang, dan mendarat harus dilakukan dengan penuh perhitungan dan konsentrasi. Berdasarkan

uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk bisa mencapai prestasi dalam lompat jauh, seorang pelompat jauh harus bisa melakukan unsur-unsur gerakan dasar dalam lompat jauh seperti, awalan, tolakan, melayang kemudian mendarat dengan baik dan benar. Untuk bisa melakukan keempat rangkaian gerakan dasar tersebut harus didukung dengan kecepatan, power tungkai, koordinasi, dan postur tubuh yang baik. Dengan demikian, untuk mencapai prestasi dalam lompat jauh gaya jongkok banyak hal yang harus diperhatikan, baik dalam hal yang harus dilakukan ataupun hal-hal yang harus dihindari oleh seorang pelompat jauh agar teknik gerakan dasar dalam lompatan jauh gaya jongkok dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Dalam melakukan lompat jauh ada dua hal yang harus diperhatikan, menurut Djumidar (dalam Prasetyo, 2016) menyatakan:

Pertama, hal-hal yang harus dihindari yaitu : Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum melakukan tumpuan, bertumpu dalam tumit dan dengan kecepatan yang tidak memadai, badan condong jauh ke depan atau ke belakang, fase melayang yang tidak seimbang, tak cukup mengangkat kaki pada waktu pendaratan, pada pendaratan, kaki yang satu mendahului yang lain. Kedua, Pelihara kecepatan sampai saat bertumpu, lakukan tolakan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan, rubahlah sedikit lari untuk mencapai posisi lebih baik, gunakan gerakan tangan untuk keseimbangan yang baik, lakukan arah gerakan yang baik gunakan tenaga dan kekuatan pada saat tolakan, latihlah sikap pendaratan kuasai gerakan meluruskan dan membengkokkan tangan dan kaki.

4. Hakikat *Power* Otot Tungkai

a. Pengertian *Power* Otot Tungkai

Menurut Ismaryani (dalam Wahyudi, 2019), *power* otot tungkai atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *ekspllosive*. *Power* berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta

melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Daya ledak otot merupakan salah satu dan komponen biomotorik yang penting dalam olahraga, karena daya ledak otot akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat dan seberapa cepat berlari.

Menurut Harsono (dalam Wahyudi, 2019), *power* adalah produksi dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat. Bila dua orang dapat mengangkat beban yang beratnya 50 kilogram, akan tetapi seseorang dapat mengangkatnya lebih cepat dari pada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai *power* lebih baik dari pada orang yang mengangkatnya lebih lambat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* atau daya ledak kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar, seberapa cepat seseorang dapat berlari. Dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kecepatan dan kekuatan.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Power* Otot Tungkai

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *power* otot adalah kekuatan dan kecepatan. Di mana *power* atau daya ledak merupakan rangkaian gerak yang dilakukan dengan sangat cepat dan menggunakan kekuatan maksimal

atau bisa disebut juga bahwa daya ledak merupakan gabungan atau kombinasi dari komponen kecepatan dan ditambah dengan kekuatan.

Menurut Bafirman (dalam Syapwi, 2019), mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

1) Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot adalah usia, jenis kelamin dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serat otot, luas otot rangka sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis.

2) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan sebagai laju gerak suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan keseluruhan tubuh atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin.

Dari pendapat kutipan di atas dapat dikatakan bahwa *power* adalah suatu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki untuk mempermudah mempelajari teknik-teknik dasar dan juga mencegah terjadinya cedera serta untuk mencapai prestasi maksimal. *Power* merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga lebih kuat dan sebagai kemampuan untuk melakukan perlawanan.

c. Otot Tungkai

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Menurut Depdikbud (dalam Akbar, 2021), menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan

organ tubuh. Tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Jadi otot tungkai adalah jaringan kenyal yang ada pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.

Otot adalah alat gerak aktif, karena otot dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh yang lain. Tungkai dengan kata lain adalah keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai kelopak kaki yang dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian atas dari pangkal paha sampai seluruh lutut, sedangkan bagian bawah dari lutut dan bagian kaki ke bawah.

Otot berfungsi sebagai suatu alat gerak tubuh seseorang. Menurut Santoso dkk (dalam Akbar, 2021), fungsi otot adalah memahami dinamika perubahan *instraseluler* otot, maka perlu dibahas anatomi dan fisiologi *meleculer* otot agar perubahan-perubahan yang terjadi di dalam sel-sel otot yang menjalani pelatihan dapat lebih mudah dipahami dan dapat memfungsikan ototnya sesuai dengan aktivitas yang akan dijalaninya. Contoh seseorang yang akan melakukan lompat jauh maka dia harus dapat memfungsikan otot tungkainya sehingga menimbulkan daya dorong tubuh ke arah atas.

Menurut Wahyudi (2019), otot tungkai adalah bagian otot yang terdapat pada tungkai seseorang, di mana otot tungkai terdapat dua bagian, yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot merupakan jalinan-jalinan yang terdapat dalam tubuh khususnya pada daerah tungkai yaitu pangkal paha sampai pergelangan kaki yang berfungsi sebagai alat gerak aktif

yang menggerakkan tulang pada tungkai manusia. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Otot Tungkai Atas. Otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fasia lata yang dibagi menjadi 2 golongan, yaitu :

a) Otot abduktor terdiri dari:

- (1) *Muskulus abduktor maidnus* sebelah dalam,
- (2) *Muskulus abduktor brevis* sebelah tengah,
- (3) *Muskulus abduktor longus* sebelah luar.

Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut musculus abduktor femoralis.

Fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari femor.

b) *Muskulus ekstensor (quadriceps femonis)* atau otot berkepala empat, yang terdiri dari :

- (1) *Muskulus reptus femoralis*
- (2) *Muskulus vastus lateralis eksternal*
- (3) *Muskulus vastus medialis internal*

(4) Otot *fleksor femoris*, yang terdapat dibagian belakang paha yang terdiri dari :

(a) *Biceps femoris* (otot berkepala 2), adalah yang fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah.

(b) *Muskulus semi membranus* (otot seperti selaput), yang fungsinya membengkokkan tungkai bawah.

(c) *Muskulus sartorius* (otot penjahit), fungsi eksorotasi femur yang memutar keluar serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar.

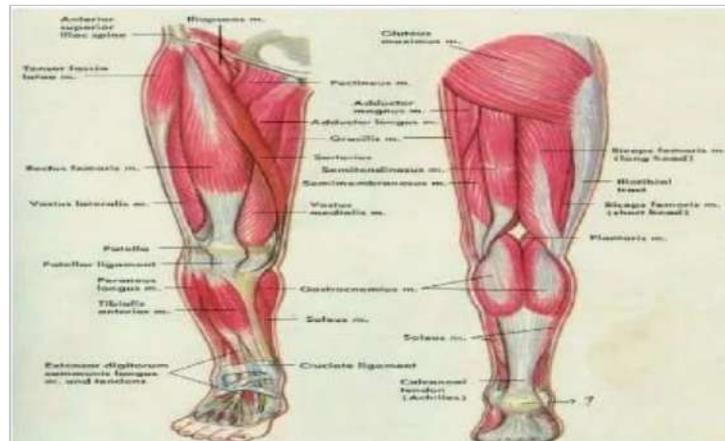
2) Otot tungkai bawah.

Otot tungkai bawah terdiri dari:

- a) Otot tulang kering depan *muskulus tibialis anterior*, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
- b) *Muskulus ekstensor talangus longus*, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking jari.
- c) Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
- d) Urat *arkiles (tendo arkhiles)*, yang fungsinya meluruskan kaki disendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah tumit.
- e) Otot ketul empu kaki panjang (*muskulus falangus longus*), fungsinya membengkokkan empu kaki.
- f) Otot ulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*), fungsinya dapat membengkokkan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam.
- g) Otot kedang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus 1-5*).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa otot tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa otot tungkai adalah bagian keseluruhan yang terdiri dari berbagai susunan otot

yang saling berkaitan untuk melakukan suatu gerak. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 2.6



Gambar 2.6 Anatomi Otot Tungkai Manusia (Setiadi : 2007)

d. Bentuk Latihan *Power* Otot Tungkai

Menurut Bompa (dalam Arianto, 2015), latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara *progresif* dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan dengan melakukan latihan untuk mencapai tujuan. Menurut Bafirman (dalam Daryono, 2021), berpendapat bahwa latihan olahraga merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menggunakan prinsip penambahan beban yang bisa meningkatkan daya ledak otot dengan cara mengembangkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama ialah dengan latihan pliometrik.

Menurut Chu & Myer (dalam Akbar, 2021), Pelatihan *plyometric* adalah menggabungkan kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan

lompatan tenaga, juga sifat elastisitas otot menyebabkan beberapa fungsional adaptasi otot, sehingga otot koordinasi lebih baik dan bisa membuat kekuatan lebih eksplosif. Menurut Lubis (dalam Akbar, 2021), menyatakan *plyometrics* adalah latihan-latihan atau pengulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Menurut Ebben (dalam Akbar, 2021), Pelatihan *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan anak untuk meningkatkan gerakan kecepatan telah digunakan di semua bidang olahraga untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak. *Plyometrics* dapat dianggap sebagai latihan yang melatih serat otot cepat dan saraf yang mengaktifkannya yang termasuk berbagai gerakan melompat dan berlari yang idealnya diatur ke dalam sebuah program.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *plyometrics training* adalah suatu jenis atau teknik latihan pengembangan kapasitas daya ledak yang digunakan semua olahraga untuk meningkatkan kemampuan melompat atau meloncat. Untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Mapato (dalam Akbar, 2021), Latihan pliometrik yang dilakukan untuk meningkatkan *power* otot tungkai harus bersifat khusus yaitu latihan yang ditujukan untuk pinggul dan tungkai Beberapa bentuk latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan anggota

gerak bawah antara lain ”*bounds* (meloncat-melambung), *hops* (meloncat-loncat), *jumps* (melompat), *leaps* (melonjak), *skips* (melangkah-meloncat), *ricochets* (memantul), *jumping-in place*, *standing jump*, *multiple hop and jump*, *box drill*, *bounding* dan *dept jump*”.

Bentuk-bentuk latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan, penulis harus kreatif. Bentuk-bentuk latihan *power* otot tungkai menggunakan latihan *plyometric* dengan gerakannya yaitu menggunakan latihan *front cone hoops* dan Latihan *hurdle jump*.

1) Latihan *front cone hoops*

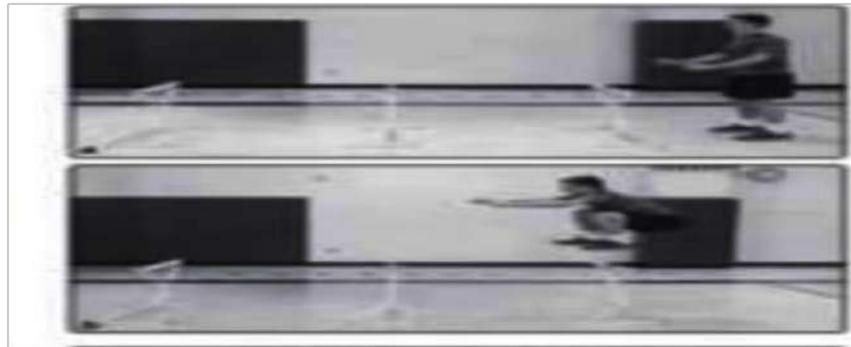
menurut Donald A. Chu (dalam Gunawan, A., 2019), bahwa latihan *front cone hoops* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan menggunakan penghalang berupa *cone*. Latihan ini dimulai dengan berdiri dengan kaki selebar bahu diujung barisan penghalang dengan panjang terantang di depan yang akan dilakukan. Lompati setiap penghalang *cone* tersebut dan lakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan. Gunakan ayunan kedua lengan dan bekerja untuk tidak lama-lama berdiri ketika mendarat antara setiap penghalang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 2.7



Gambar 2.7 *Front Cone Hoops*
Donald A. Chu (dalam Gunawan, A., 2019)

2) Latihan *hurdle jump*

meningkatkan power otot tungkai bisa dilakukan dengan cara latihan *hurdle jump*. latihan *hurdle jump* menurut donald A. Chu (dalam Gunawan, A., 2019), bahwa latihan *hurdle jump* adalah latihan yang memiliki ciri khusus yaitu berdiri dengan kaki selebar bahu diujung barisan penghalang dengan panjang terantang di depan. Mulai dari ujung garis penghalangnya lompatan ke depan di atas penghalang taruh kaki bersamaan. Gerakan ini datang dari pinggul dan lutut untuk mempertahankan tubuh secara *vertical* dan lurus, dan tidak membiarkan lutut terpisah atau kedua sisi. Gunakan ayunan dua tangan untuk menjaga keseimbangan dan menambah tinggi badan. *Hurdle jump* ini melewati rintangan yang tingginya 12 sampai 36 inci diatur dalam sebuah baris, jarak diatur oleh peneliti. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 2.8



Gambar 2.8 Hurdle Jump
Donald A. Chu (dalam Gunawan, A., 2019)

B. Penelitian Relevan

Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

- 1) Safiq (2012) “Pengaruh Latihan *Playometrik* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang”. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk pre-test and posttest group. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP N Mungkid Kabupaten Magelang yang berjumlah 53. Berdasarkan hasil penelitian signifikansi *Paired Samples t Test* adalah $30\ 0.000 < 0.05$. (2) dengan membandingkan nilai thitung dengan ttabel, berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa thitung = $7.573 > ttabel = 1.729$. hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh latihan *playometrik* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang.
- 2) Cuk Subud Ekoputro (2015) “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah lompat jauh. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah sebanyak 34 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t *paired sample t test* dengan taraf signifikan 5 %. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya telah diperoleh hasil uji t tersebut diperoleh nilai thitung

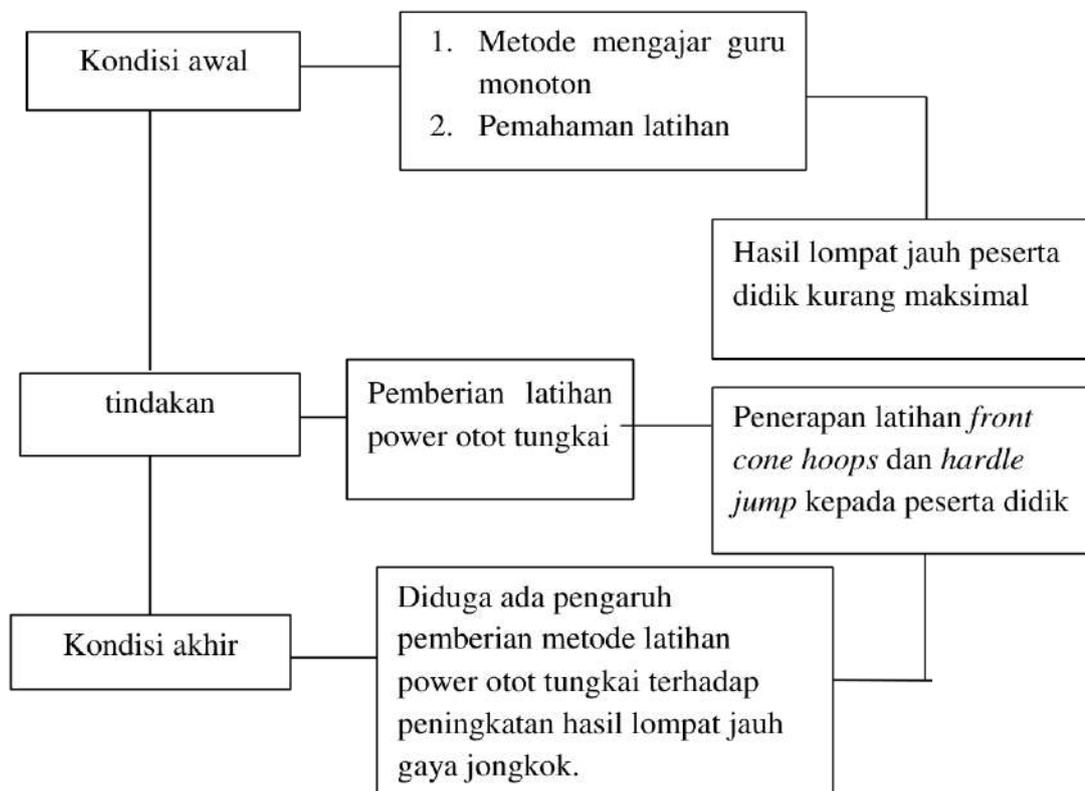
$(6,617) > t$ tabel $(2,042)$, dan nilai p $(0,000) <$ dari $0,05$, hal tersebut menunjukkan diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah.

- 3) Menurut Rizky, E., (2018), "pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya melenting". Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, dan dari hasil yang dilaksanakan dilapangan pengolahan data tentang pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya melenting siswa kelas IX Mts Muhammadiyah Tanjung Belit Airtiris Kecamatan Kampar terdapat T_{hitung} 3,20 dan T_{tabel} 1,796 dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya melenting siswa kelas IX Mts Muhammadiyah Tanjung Belit Airtiris Kecamatan Kampar.

C. Kerangka Teoretis

Berdasarkan kajian teori dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *power* otot tungkai diharapkan mampu meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar. Maka dari itu, latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah latihan yang berfokus untuk melatih daya ledak atau *eksplosif power*. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan yang merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat. Dalam peningkatan daya ledak otot tungkai tentunya tak lepas dari unsur kekuatan dan kecepatan, jadi dapat dikatakan

dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan pasti berkaitan dengan daya ledak otot.



Gambar 2.9 Kerangka Teoretis

Berdasarkan gambar 2.9 tentang kerangka teoritis penulis beranggapan bahwa berlatih *front cone hoops* dan *hardle jump* akan memberikan efek untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar. Berlatih *front cone hoops* dan *hardle jump* akan memberikan efek yang baik karena beban yang diterima otot sangat besar. Sehingga peningkatan kekuatan otot akan lebih berpengaruh kepada *power* yang dihasilkan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas maka dapat hipotesis yaitu, ada pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar.

Ha : Ada pengaruh dari metode latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Ho : Tidak ada pengaruh dari metode latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Arifin (2020) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Selanjutnya menurut Sugiyono (2013) penelitian eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan di bawah kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh penulis. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel terikat pada penelitian ini adalah hasil lompat jauh gaya jongkok, dan variabel bebasnya adalah latihan *power* otot tungkai. Dengan demikian penelitian ini dimaksudkan untuk menemukan perubahan yang terjadi dari penerapan latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Desain penelitian yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest design*. Di dalam desain ini observasi dilakukan tes dua kali, yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Observasi yang dilakukan sebelum perlakuan dinotasikan sebagai O_1 yang disebut sebagai *pretest*, sedangkan observasi yang dilakukan setelah perlakuan dinotasikan sebagai O_2 yang disebut sebagai *posttest*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam setiap penelitian tentunya dibutuhkan objek untuk diteliti, Objek dalam sebuah penelitian sering juga disebut dengan populasi. Menurut Sugiyono (2013), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar yang berjumlah 50 orang. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 3.3 Jumlah Populasi penelitian peserta didik kelas putra XI
MAN 2 Kampar**

No	Kelas	Peserta Didik Jenis Kelamin Laki-laki
1.	Kelas XI IPA	18
2.	Kelas XI IPS	32
JUMLAH		50

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013), Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik yang diambil yaitu *purposive sampling*, menurut Sugiyono (2013), mengatakan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel ditentukan oleh penulis sendiri sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel pada penelitian

ini adalah sebagian peserta didik kelas XI MAN 2 Kampar yaitu sebanyak 16 orang peserta didik.

Tabel 3.4 Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Peserta Didik Jenis Kelamin Laki-laki
1.	XI IPS	16
JUMLAH		16

D. Intrumen Penelitian

Instrumen penelitian berkaitan dengan pengumpulan data dan pengolahan data, sebab instrumen merupakan alat bantu pengumpulan dan pengolahan data tentang variabel-variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2013) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti dengan tujuan menghasilkan data yang akurat. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes yaitu pengukuran lompat jauh yang dilakukan dengan dua kali tahap yaitu saat *pretest* (sebelum diberikan latihan) dan *posttest* (sesudah diberikan latihan). Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data tes dan pengukuran olahraga yaitu tes dan pengukuran pada lompat jauh gaya jongkok.

Adapun instrumen dalam pengukuran lompat jauh adalah sebagai berikut:

1. Bak pasir
2. Meteran
3. Bendera
4. Alat tulis

Adapun tata cara pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok menurut Purnomo (2011) sebagai berikut:

1. Awalan

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

2. Tumpuan/Tolakan

Tumpuan adalah posisi dimana kaki berpijak pada papan tolakan, gerakan tumpuan dilakukan dengan menggunakan satu kaki terkuat peserta didik untuk menghasilkan lompatan yang jauh.

3. Melayang di udara

Sikap melayang di udara pada saat melakukan lompat jauh adalah posisi badan saat melayang di udara dengan kedua kaki ditekuk.

4. Mendarat

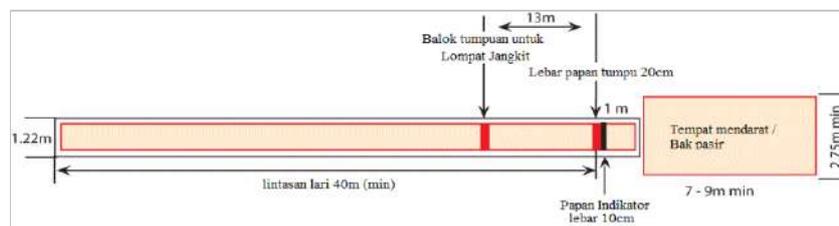
Posisi mendarat pada pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok adalah dengan posisi jongkok dan tangan lurus ke depan.

Tata cara pengambilan nilai *pretest* dan *posttest* adalah dengan melakukan lompat jauh sebanyak 2 kali dan jangkauan lompatan terjauh yang diambil sebagai nilai akhir. Sebelum melakukan kegiatan untuk Pengambilan nilai (*pretest* dan *posttest*) peserta didik berdoa terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan untuk menghindari terjadinya cedera. Setelah melakukan pemanasan peserta didik melakukan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian menurut absen dengan total masing-masing peserta didik

melakukan 2 kali lompatan dan lompatan terjauh yang diambil sebagai nilai akhir.

1. Lapangan Lompat Jauh

Menurut Wiarto (dalam Habibullah, 2019), lapangan lompat jauh terdiri dari bak lompatan, balok tumpuan dan lintasan. Ukuran lapangan lompat jauh tertera pada gambar 3.1



**Gambar 3.1 Lapangan Lompat Jauh
Wirato (Dalam Habibullah, 2019)**

Lebar lintasan awal berukuran 1.22 meter dan panjang lintasan untuk awal lari sebelum melompat 40 meter, jarak papan tolak dengan bak pasir 1 meter, lebar bak pasir 2.75, panjang bak pasir minimal 10 meter.

2. Kriteria Lompat Jauh

Menurut Yuzar (2020), kriteria nilai lompat jauh yaitu besar dari nilai 3,4 meter dinyatakan sangat baik, nilai 2,8 meter lebih kecil dari nilai 3,4 meter dinyatakan baik, nilai 2,2 meter lebih kecil dari nilai 2,8 meter dinyatakan cukup, lebih kecil dari nilai 2,2 meter dinyatakan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.5

Tabel 3.5
Kriteria hasil lompat jauh

Nilai (Meter)	Kriteria
>3,4 meter	Sangat baik
$2,8 \leq 3,4$ meter	Baik
$2,2 \leq 2,8$ meter	Cukup
< 2,2 meter	Kurang

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan para peserta didik. Pengukuran tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk proses pengumpulan data dari suatu subjek tertentu dan dalam pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Bentuk pengukuran dinyatakan dalam bentuk skor kuantitatif yang diolah secara statistik. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan oleh peserta didik putra MAN 2 Kampar dengan jumlah sampel 16 peserta didik untuk mendapatkan hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan selama 14 kali pertemuan yang dilaksanakan 4 kali seminggu dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Pretest*

Pelaksanaan *pretest* dilakukan sebelum perlakuan diberikan. Untuk mengetahui skor *pretest* dilakukan tes lompat jauh gaya jongkok. Hasil tes dicatat dengan hitungan meter.

2. *Treatment*

Perlakuan ini dilakukan sebanyak 4 kali seminggu selama 14 kali pertemuan dan sudah termasuk satu pertemuan *pre test* dan satu pertemuan *post test*, jadi dapat dikatakan bahwa *treatment* di berikan sebanyak 12 pertemuan. Menurut Rizky, E., (2018), memberikan treatment/perlakuan sebanyak 14 kali pertemuan yang terdiri dari 1 kali pre test 12 kali latihan dan 1 kali post test. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, Dan dari hasil yang dilaksanakan dilapangan pengolahan data tentang pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya melenting siswa kelas IX Mts Muhammadiyah Tanjung Belit Airtiris Kecamatan Kampar terdapat T_{hitung} 3,20 dan T_{tabel} 1,796 dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya melenting siswa kelas IX Mts Muhammadiyah Tanjung Belit Airtiris Kecamatan Kampar. Menurut Baechle (dalam Chan, F., 2012), menyarankan bahwa latihan benar hendaknya dilakukan 3-4 kali dalam seminggu.

3. *Posttest*

Setelah diberikan perlakuan selama 14 kali pertemuan yang dilakukan 4 kali setiap minggunya. Sampel diberikan kembali tes lompat jauh gaya jongkok. Hasil tes dicatat dengan hitungan meter.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang akan digunakan berupa uji komperatif untuk mengetahui pengaruh metode latihan *power* otot tungkai terhadap hasil

lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar. Data yang diolah berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kernormalan 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 normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Imam Ghazali dalam Ari Apriyono dan Abdullah Taman, 2013), untuk mengetahui kenormalan distribusi data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test melalui program SPSS 25 for windows. Apabila nilai Asymp. Sig. suatu variabel lebih besar dari level of significant 5% (> 0.05) maka variabel tersebut terdistribusi normal, sedangkan jika nilai Asymp. Sig. suatu variabel lebih kecil dari level of significant 5% (< 0.05) maka variabel tersebut tidak terdistribusi dengan normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfianmoor, 2009). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan One Way ANOVA dengan bantuan program

aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for Windows. ANOVA (Analysis of Variance) atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variansi dari dua sample atau lebih. Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen (Saputra, 2014).

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Apabila data berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik yakni uji *paired t test*. Jika data tidak berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik yakni uji *wilcoxon*.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk melakukan ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari masing-masing variabel 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*

$$H_0 = \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 = \mu_1 \neq \mu_2$$

2) Menentukan taraf signifikansi

Penelitian ini menggunakan 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) pengambilan keputusan

- a) Nilai signifikan (2-tailed) $< 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya variabel bebas (X) berpengaruh terhadap variabel terikat (Y).
- b) Nilai signifikan (2-tailed) $> 0,05$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya variabel bebas (X) tidak berpengaruh terhadap variabel terikat (Y) (dalam Fakhroh, 2019).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variabel atau sampel yang diteliti. Hasil penelitian ini adalah data yang didapatkan melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 16 sampel, yaitu peserta didik putra yang mengikuti tes lompat jauh gaya jongkok di MAN 2 Kampar. Penelitian dimulai pada tanggal 23 Mei 2022. Objek penelitian yaitu peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar.

Tabel 4.1
Nama peserta didik

No	KODE NAMA	KELAS
1	A	XI
2	DA	XI
3	MIR	XI
4	RA	XI
5	RZF	XI
6	RF	XI
7	MAF	XI
8	AZ	XI
9	FP	XI
10	FW	XI
11	MBA	XI
12	MA	XI
13	RA	XI
14	FK1	XI
15	RM	XI
16	RR	XI

Berdasarkan tabel 4.1 peserta didik putra berjumlah 16 orang yang tersebar di kelas XI IPS.

1. Statistik Deskriptif Skor *pretest* Lompat Jauh Peserta Didik

Tabel 4.2
Statistik Skor *Pretest* Lompat Jauh Gaya Jongkok

Statistics Deskriptif		PRETEST
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		3.2438
Median		3.2200
Std. Deviation		.50592
Variance		.256
range		1.50
Minimum		2.60
Maximum		4.10

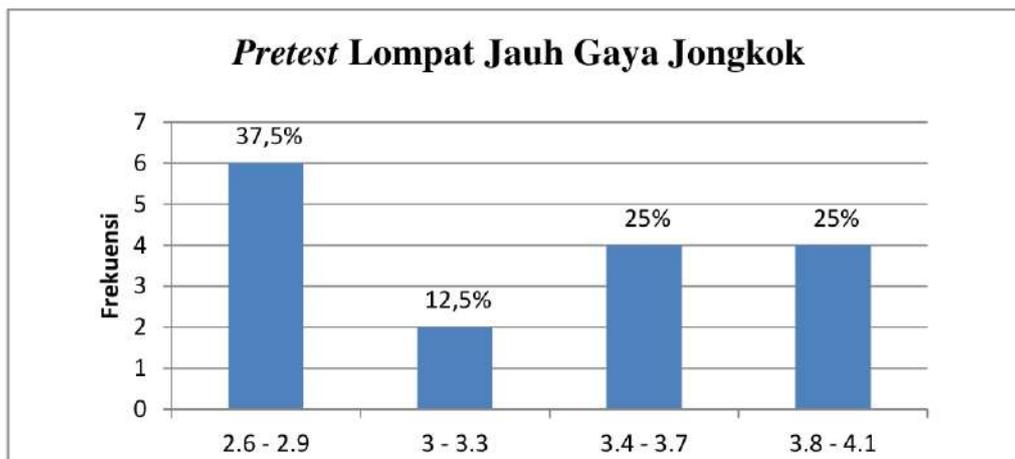
Berdasarkan tabel 4.2 statistik deskriptif diketahui skor *pretest* lompat jauh peserta didik dengan jumlah 16 orang. Skor *pretest* diperoleh minimum lompat jauh peserta didik adalah 2.60 meter, maksimum lompat jauh peserta didik adalah 4.10 meter, rata-rata (*mean*) 3.2438 dan std deviasi adalah .50592.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi *Pretest* Lompat Jauh Gaya Jongkok

Interval Kelas	Frekuensi	Frekuensi Relatif %
2.60 Meter - 2.90 Meter	6	37.5%
3.00 Meter - 3.30 Meter	2	12.5%
3.40 Meter- 3.70 Meter	4	25%
3.80 Meter - 4.10 Meter	4	25%
Jumlah	16	100%

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi *pretest* lompat jauh. Sebelum diterapkan latihan *power* otot tungkai didapatkan distribusi frekuensi *pretest* lompat jauh sebagai berikut : terdapat 6 orang yang terletak pada interval 2,60 meter - 2,90 meter dengan persentase sebesar 37,5%, 2 orang yang terletak pada interval 3,00 meter - 3,30 meter dengan persentase sebesar 12,5%, 4 orang yang terletak pada interval 3,40 meter - 3,70 meter dengan persentase sebesar 25%, 4 orang yang terledak pada interval 3,80 meter - 4,10 meter dengan persentase sebesar 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.1 instagram frekuensi *pretest* lompat jauh gaya jongkok.



Gambar 4.1
Instagram Frekuensi Hasil *Pretest* Lompat Jauh Gaya Jongkok

2. Statistik Deskriptif Skor *pretest* Lompat Jauh Peserta Didik

Tabel 4.4
Statistik Skor *Posttest* Lompat Jauh Gaya Jongkok

Statistics Deskriptif		POSTTEST
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		4.3563
Median		4.5500
Std. Deviation		.53786
Variance		.289
range		1.90
Minimum		3.10
Maximum		5.00

Berdasarkan tabel 4.4 statistik deskriptif diketahui skor *posttest* lompat jauh gaya jongkok peserta didik dengan jumlah 16 orang. Skor *posttest* diperoleh minimum lompat jauh gaya jongkok peserta didik adalah

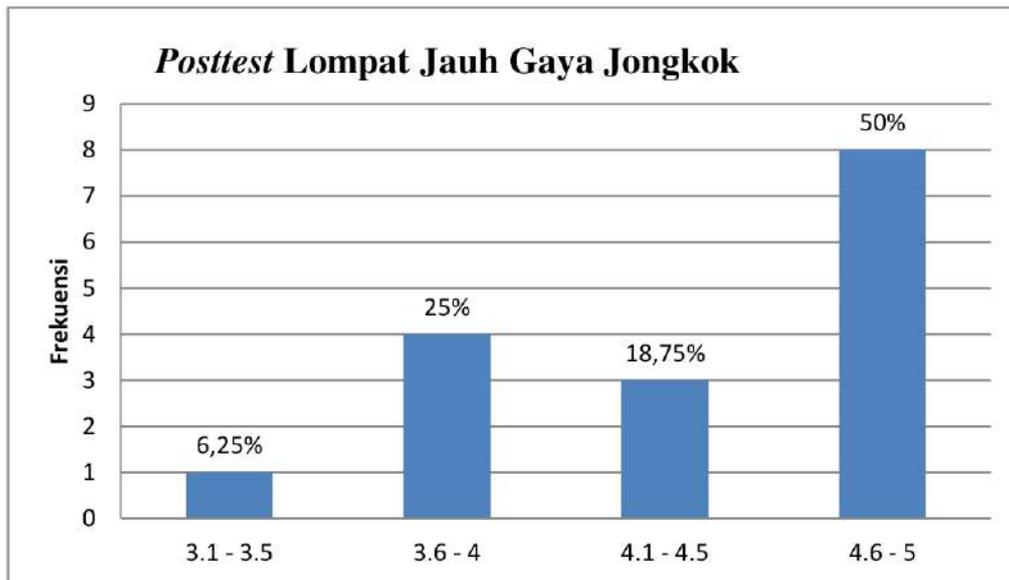
3.10 meter, maximum lompat jauh gaya jongkok peserta didik adalah 5.00 meter, rata-rata (*mean*) 4.3563 dan std deviasi adalah .53786.

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi *Posttest* Lompat Jauh Gaya Jongkok

Interval Kelas	Frekuensi	Frekuensi Relatif %
3.10 Meter - 3.50 Meter	1	6.25%
3.60 Meter- 4.00 Meter	4	25%
4.10 Meter - 4.50 Meter	3	18.75%
4.60 Meter – 5.00 Meter	8	50%
Jumlah	16	100%

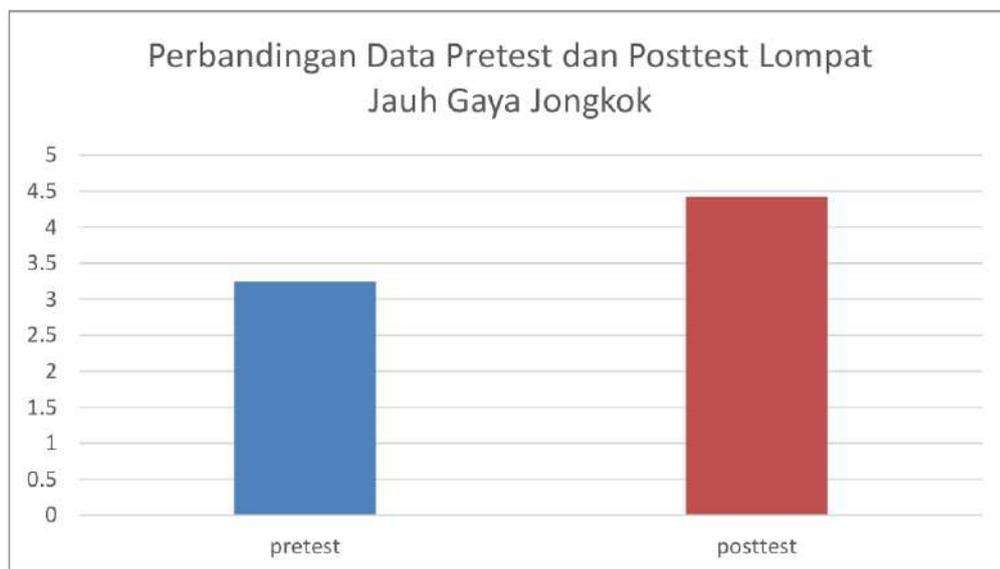
Sumber : Hasil Olahan Data Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi frekuensi *posttest* lompat jauh gaya jongkok. Setelah diterapkan latihan *power* otot tungkai didapatkan distribusi frekuensi *posttest* lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut : terdapat 1 orang yang terletak pada interval 3,10 meter – 3,50 meter dengan persentase sebesar 6,25%, 4 orang yang terletak pada interval 3,60 meter – 4,00 meter dengan persentase sebesar 25%, 3 orang yang terletak pada interval 4,10 meter – 4,50 meter dengan persentase sebesar 18,75%, 8 orang yang terledak pada interval 4,60 meter – 5,00 meter dengan persentase sebesar 50%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.2 instogram frekuensi hasil *posttest* lompat jauh gaya jongkok.



Gambar 4.2
Instagram Frekuensi Hasil Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok

Berdasarkan hasil perhitungan data *pretest* dan *posttest* di atas maka dapat dilakukan perbandingan instagram sebagai berikut:



Gambar 4.3
Instagram Perbandingan Data Pretest Dan Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok

B. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah adalah adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (imam (Imam Ghazali dalam Ari Apriyono dan Abdullah Taman, 2013), apabila nilai *Asymp. Sig.* Suatu variabel lebih besar dari *level of significant 5 %* ($>0,05$) maka variabel tersebut terdistribusi normal, dan jika nilai *Asymp. Sig.* Suatu variabel lebih kecil dari *level of significant 5 %* ($<0,05$) maka variabel tersebut tidak terdistribusi dengan normal.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

		PRETEST	POSTTEST
N		16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3.2438	4.3563
	Std. Deviation	.50592	.53786
Most Extreme Differences	Absolute	.185	.176
	Positive	.185	.116
	Negative	-.121	-.177
Test Statistic		.185	.176
Asymp. Sig. (2-tailed)		.147 ^{c,d}	.199 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal. b. Calculated from data. c. Lilliefors Significance Correction. d. This is a lower bound of the true significance.			

Berdasarkan tabel 4.6 hasil pengujian normalitas data *test pretest dan posttest* dengan IBM SPSS berdasarkan uji kolmogorov-smirnov dengan memperhatikan bilangan pada kolom *pretest* dan *posttest sig. (2-tailed)* yaitu

0,147 dan 0,199 lebih besar dari 0,05 ($>0,05$). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar **berdistribusi normal** dan layak digunakan sebagai data penelitian. Maka uji komparatif yang digunakan adalah uji parametrik paired t-test.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. kriteria pengujian signifikansi adalah Jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen.

Tabel 4.7
Uji Homogenitas Nilai *Pretest* dengan Nilai *Posttest*

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pretest * posttest	Between Groups (Combined)	3.548	12	.296	3.041	.195
	Within Groups	.292	3	.097		
	Total	3.839	15			

Berdasarkan tabel 4.7 hasil uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa data hasil uji homogenitas varian nilai *pretest* dengan nilai *posttest* memiliki signifikansi 0,195. Berdasarkan signifikansi tersebut data dapat dikatakan homogen karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. homogenya nilai dari signifikansi, selanjutnya penulis dapat melakukan pengujian hipotesis.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk melakukan ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari masing-masing variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Pengambilan keputusan yang dipakai dalam uji paired t test.

1. Nilai sig. (2-tailed) < 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya variabel bebas (X) berpengaruh terhadap variabel terikat (Y).
2. Nilai sig. (2-tailed) > 0,05. Maka H_0 diterima dan H_a diterima, artinya variabel bebas (X) tidak berpengaruh terhadap variabel terikat (Y).

Hasil olah data skor *pretest* dan *posttest* menggunakan IBM SPSS 25 dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.8 statistik deskriptif

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	3.2438	16	.50593	.12648
	POSTTEST	4.3563	16	.53786	.13446

Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test - posttest	-1.11250	.67119	.16780	-1.47015	-.75485	-6.630	15	.000

Berdasarkan tabel 4.9 uji *paired test* diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ terdapat perbedaan signifikansi skor *pre test*

dengan *post test* skor. Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dapat dilihat pada tabel 4.10

Tabel 4.10
peningkatan hasil latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar

Test	dk	Rata-Rata	t-Hitung	t-Tabel 0.05%	Keterangan
Pretest	15	3.2438	6.630	1.753	Signifikansi
Posttest		4.3563			

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

statistik deskriptif diketahui bahwa rata-rata lompatan peserta didik pada saat *post test* mendapatkan jangkauan yang lebih jauh yaitu 4.3563 dibandingkan dengan saat *pre test* sebelum diberikan latihan yaitu 3.2438. Data tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan latihan dengan metode latihan *power* otot tungkai lebih baik dari hasil tes sebelum diberikan latihan. Hal ini berarti adanya peningkatan sebesar 1,1125% bahwa terdapat

pengaruh signifikansi metode latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar.

D. Pembahasan Hasil Analisis

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 signifikansi sesuai yang diharapkan. Peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar diberikan sebuah metode latihan *power* otot tungkai dengan jumlah beban yang bertambah untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik sehingga memberikan manfaat bagi yang melakukannya.

Penelitian ini dimulai dari pengambilan nilai *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin 23 Mei 2022 dengan total sampel 16 peserta didik putra, proses pengambilan nilai *pretest* dilakukan sebanyak 2 kali lompatan dan diambil nilai lompatan yang paling jauh sebagai nilai akhir. Sebelum melakukan pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera saat melakukan lompat jauh. Peserta didik melakukan lompat jauh secara bergantian berdasarkan urutan absen, peserta didik melakukan lompat 1 kali hingga semua peserta didik selesai. Kemudian, peserta didik melakukan lompatan ke dua kali dengan tata pelaksanaan yang sama seperti lompatan pertama. Setelah semua melakukan lompat jauh dan diperoleh data sebagai berikut: A (3,50 m) pada kategori baik, DA (4,10 m) pada kategori sangat baik, MIR (2,60 m) pada kategori cukup, RA (3,90 m) pada kategori sangat baik, RZF (3,40 m) baik, RF (4,00 m) pada kategori

sangat baik, MAF (2,80 m) pada kategori cukup, AZ (2,80 m) pada kategori cukup, FP (2,70 m) pada kategori cukup, FW (3,10 m) pada kategori baik, MBA (2,60 m) pada kategori cukup, MA (3,40 m) pada kategori baik, RA (3,70 m) pada kategori sangat baik, FKI (2,80 m) cukup, RM (3,10 m) pada kategori baik, RR (3,40 m) pada kategori baik. Setelah mendapatkan hasil maka kegiatan ditutup dengan berdoa sebelum ditutup dengan berdoa penulis menjelaskan metode latihan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya.

Setelah melakukan *pretest*, dilakukan latihan *power* otot tungkai selama 12 kali pertemuan. Latihan pertama dimulai pada hari selasa tanggal 24 Mei 2022. Adapun proses yang dilakukan adalah diawali dengan pemanasan untuk menghindari terjadinya cedera pada peserta didik. Kemudian penulis memberikan contoh pelaksanaan latihan *power* otot tungkai di depan peserta didik supaya peserta didik lebih paham. Setelah itu, peserta didik melakukan praktek latihan *front cone hoops* dan *hardle jump* secara bergantian dengan proses latihan yang dilakukan beserta didik secara berulang-ulang dengan jumlah set 4 kali. Kegiatan dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan metode yang sama.

Setelah proses latihan selesai maka dilakukan pengambilan nilai akhir atau nilai *posttest*. Pengambilan nilai *posttest* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 11 Juni 2022. Pelaksanaan *posttest* dilakukan sebanyak 2 kali lompatan dan diambil nilai lompatan yang paling jauh sebagai nilai akhir. Sebelum pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak

terjadi cedera saat melakukan lompat jauh. Peserta didik melakukan lompat jauh secara bergantian. Peserta didik melakukan lompat jauh satu kali hingga semua peserta didik selesai. Kemudian peserta didik melakukan lompatan ke dua dengan tata cara yang sama seperti lompatan pertama. Setelah semua melakukan lompat jauh dan diperoleh data sebagai berikut: A (5,00 m) DA (4,80 m) MIR (4,60 m) RA (3,10 m) RZF (4,30 m) RF (4,90 m) MAF (4,50 m) AZ (4,10 m) FP (4,00 m) FW (3,80 m) MBA (3,70 m) MA (3,90 m) RA (4,80 m) FKI (4,70 m) RM (4,70 m) RR (4,80 m). Setelah melakukan *posttest* lompat jauh pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar Setelah diterapkan latihan *power* otot tungkai didapatkan distribusi frekuensi *posttest* lompat jauh sebagai berikut : terdapat 1 orang yang terletak pada interval 3,10 meter – 3,50 meter dengan persentase sebesar 6,25%, 4 orang yang terletak pada interval 3,60 meter – 4,00 meter dengan persentase sebesar 25%, 3 orang yang terletak pada interval 4,10 meter – 4,50 meter dengan persentase sebesar 18,75%, 8 orang yang terledak pada interval 4,60 meter – 5,00 meter dengan persentase sebesar 50%.

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

tailed) adalah .000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. t -hitung 6.630 > t -tabel 1.756. Dengan demikian metode latihan *power* otot tungkai berpengaruh signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik putra kelas XI MAN 2 Kampar.

penelitian yang dilakukan oleh Cuk Subud Ekoputro (2015) “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah lompat jauh. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah sebanyak 34 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis uji *t paired sample t test* dengan taraf signifikan 5 %. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya telah diperoleh hasil uji *t* tersebut diperoleh nilai t hitung (6,617) > t tabel (2,042), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hal tersebut menunjukkan diartikan **H_a**: diterima dan **H_o**: ditolak. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Berbah.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizky, E., (2018), ”pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya melenting”. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, dan dari hasil yang dilaksanakan dilanjutkan pengolahan data tentang pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya melenting siswa

kelas IX Mts Muhammadiyah Tanjung Belit Airtiris Kecamatan Kampar terdapat Thitung 3,20 dan Ttabel 1,796 dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya melenting siswa kelas IX Mts Muhammadiyah Tanjung Belit Airtiris Kecamatan Kampar.

Penelitian yang dilakukan oleh Safiq (2012) “Pengaruh Latihan *Playometrik* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang”. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk pre-test and posttest group. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP N Mungkid Kabupaten Magelang yang berjumlah 53. Berdasarkan hasil penelitian signifikansi *Paired Samples t Test* adalah $30.000 < 0.05$. (2) dengan membandingkan nilai thitung dengan ttabel, berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa thitung = $7.573 > ttabel = 1.729$. hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh latihan *playometrik* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang.

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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

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

B. Saran

1. Kepada penulis selanjutnya semoga bisa menjadi acuan atau perbandingan untuk mengadakan penelitian yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh.

2. Sebagai sumber informasi atau sumbangan pemikiran untuk adik-adik tingkat untuk menambah bahan bacaan yang terkait dengan keterampilan otot tungkai dan upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai.
3. Kepada pihak sekolah agar lebih meningkatkan sarana dan prasarana olahraga demi meningkatkan prestasi sekolah terutama dalam bidang keolahragaan atletik.
4. Hendaknya sampel yang digunakan lebih banyak lagi sehingga hasil yang diperoleh dapat diperluas lagi.
5. Sebaiknya pada saat pengambilan data dilakukan wawancara terlebih dahulu kepada masing-masing guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar guru yang bersangkutan dapat memahami tujuan yang hendak dilakukan.

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 yang bisa meningkatkan *power* otot tungkai dan melakukan penelitian dengan populasi dan sampel yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi prestasi lompat jauh dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Serta Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Pemain Sepakbola Di Man 1 Bangka Barat.
- Aminudin, A. (2010). "Atletik Dan Tekniknya. Jakarta : Quandra." 4(1):133–46.
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas Lompat Tinggi.
- Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1).
- Armanda, Y., Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Paralon Karet terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 8 Mendobarat. *Sport, Pedagogic, Recreation, and Technology*, 1(2), 77-81.
- Apriyono, A., & Taman, A. (2013). Analisis overreaction pada saham perusahaan manufaktur di bursa efek Indonesia (BEI) periode 2005-2009. *Nominal: Barometer Riset Akuntansi dan Manajemen*, 2(2), 76-96.
- Aziz, M.A., Alex A.Y.(2019). "Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok." *Jurnal Patriot* 1(3):1239–46.
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran atletik. *Jakarta: direktorat jendral pendidikan dasar dan menengah*.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Daryono, D., Kumbara, H., & Destiawan, D. (2021). Bentuk Dan Penyajian Latihan Power Otot Tungkai Berbantuan Media Ban Untuk Tendangan Jarak Jauh Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sma Negeri 1 Gelumbang. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 1(1), 22-36.
- Fakhroh, I. L. (2019). *Pengaruh Kelengkapan Produk, Harga Dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Pada Marketplace Tokopedia* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Gunawan, A. (2019). *Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai (Eksperimen Pada Atlet Putra Ukm Bola Basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya)* (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).

- Habibullah, M. R. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas X. 1 SMA Negeri 3 Dumai.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104-109.
- Hiskya, H. J. (2017). *Pengaruh eksplosif power, kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation, Pascasarjana).
- Idris, A. (2016). Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Pplpd Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196-205.
- Kurniawan, D., Yulianti, D., & Riswandi, R. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis SAVI Untuk Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Ortodok) Siswa Sekolah Menengah Pertama. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 2372-2382.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81-88.
- Meidiansya, P., & Syamsuramel, S. (2021). *Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Tendangan Pada Ssb Persimuba* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Mukhlas, M. H. (2018). Keefektifan Model Pembelajaran Tebak Kata Terhadap Hasil Belajar Pada Tema 7 “Indahnya Keragaman Di Negeriku” Siswa Kelas Iv. *Mimbar Ilmu*, 23(3), 200-207.
- Napitupulu, N. A. (2020). Makalah lompat jauh.
- Purnomo, E. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik. *Yogyakarta: Alfabedia*.
- Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 3(1), 9-18.
- Rachman, A. (2020). “Olahraga Rekreasi Di Perguruan Tinggi.” *Olahraga Rekreasi Di Perguruan Tinggi*.

- Rizky, E. (2018). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Melenting. *Jurnal Bola*, 1(2), 85-97.
- Sidik, D. Z. (2011). Mengajar dan Melatih Atletik (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya offset).
- Sudiarto, F. K. (2013). Hubungan Daya Ledak Tungkai. *Kekuatan Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Back Attack Bola Voli*.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Syapwi, D. S. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Perseji U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12-21. Utara, Kabupaten Bengkulu, and U. I. Ivesitas Bengkulu. 2014. "Pengaruh Latihan Lompat." 010017.
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2019). Dasar-Dasar Atletik.
- Wahyudi, A. (2019). *Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Widhiyanti, K. A. T. (2022). Pengaruh Media Latihan Lompat Gawang Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Regen Desa Buwit, Kediri, Tabanan Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 9(2), 64-70.
- Yuzar, D. N. (2020). Tugas Penjas Hasil Telaah Jurnal Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Rekaman Visual.