Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk

Ardiansyah Nur

Universitas Muhammadiyah Luwuk
ardiansyahnur122@yahoo.com
Corresponding Author

Artikel Info

Abstrak

Tanggal Publikasi

2019-06-30

Kata Kunci

Lompat Rintangan
Lompat Jauh

Gaya Jongkok

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 1 Luwuk. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir). Lokasi penelitian adalah di SMP Negeri 1 Luwuk. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Jenis tesnya adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan analisa dengan teknik statistik deskriptif, bahwa untuk tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok diperoleh perhitungan, yaitu $t_{hitung} = 11.701$ sedangkan $t_{tabel} = 2.201$, diperoleh dari $N-1$ dengan taraf signifikansi 5%. Jadi t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} ($11.701 > 2.201$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, ini berarti bahwa hipotesis menyatakan ada pengaruh yang signifikan, berarti latihan lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa latihan lompat rintangan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan serta merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Indonesia merupakan salah satu negara yang memberikan perhatian besar terhadap kegiatan-kegiatan yang di mana tujuan utamanya meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga. Hal ini dilakukan karena olahraga juga berperan untuk mengharumkan nama bangsa sehingga bisa mensejajarkan dengan bangsa-bangsa yang telah lebih dulu dikenal dengan prestasi olahraganya, hal itu terbukti dengan adanya cabang olahraga yang telah meraih prestasi di tingkat regional dan internasional, salah satu di antaranya adalah lompat jauh.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan kegiatan olahraga merupakan investasi jangka panjang dalam rangka meningkatkan mutu sumber daya manusia. Hasil yang diharapkan akan diperoleh dalam waktu yang cukup lama. Oleh karena itu usaha pembinaan bagi anak didik harus terus dilaksanakan dengan ketekunan, kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

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. Unsur-unsur dalam atletik adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam atletik yang wajib diajarkan pada siswa di sekolah. Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik. Menurut Bernhard (1993:45), unsur-unsur dasar sebagai penentu prestasi pada lompat jauh dan unsur penunjangnya 1) Faktor kondisi, terutama kecepatan, tenaga loncat dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan 2) Faktor teknik ancang-ancang, persiapan loncat dan perpindahan, fase melayang dan pendaratan.

Jadi untuk dapat meningkatkan dan mencapai prestasi lompat jauh harus dikembangkan unsur fisik dan teknik. Untuk dapat mengembangkan fisik dan teknik seorang pelompat, maka diperlukan latihan yang berkualitas. Kegiatan olahraga atletik khususnya lompat jauh yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Luwuk adalah salah satu wadah untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan siswa.

Hasil pengamatan di lapangan terlihat bahwa kemampuan lompat jauh di SMP Negeri 1 Luwuk masih jauh dari yang diharapkan. Adapun bentuk harapannya adalah semua siswa SMP Negeri 1 Luwuk dapat melakukan olahraga lompat jauh dengan baik serta dapat menguasai teknik-teknik yang terkandung di dalamnya. Sehingga siswa mampu berprestasi dalam olahraga lompat jauh ini. Tingkat kesulitan siswa dalam melakukan lompat jauh yaitu sehubungan dengan kemampuan tolakan kaki, seperti halnya pada siswa di SMP Negeri 1 Luwuk dalam melakukan lompat jauh masih tergolong kurang begitu mampu menguasai teknik lompat jauh, khususnya untuk kemampuan menolakkan kaki. Hal ini di lihat dari kekuatan tolakan kaki dalam bertolak cenderung jadi bumerang bagi diri sendiri, kebanyakan tolakan kaki yang di lakukan tidak kuat. Oleh karena itu perlu metode latihan yang tepat agar anak-anak SMP Negeri 1 Luwuk dapat melakukan lompat jauh sesuai dengan yang diharapkan.

Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut Syarifuddin (1992:2) atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu "*athlon*" yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan dinamakan "*athleta*" (atlet) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani yang kompetitif / dapat diadu, meliputi beberapa nomor-nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Atletik merupakan jenis olahraga meliputi berbagai macam pertandingan dengan keahlian yang berbeda-beda, namun, yang pokok ada dua jenis yaitu *track* dan *field*. *Track* terdiri dari lari jarak dekat, jarak sedang, lari dengan rintangan, dan lari-lari. *Field* meliputi melempar dan melompat.

Atletik seperti yang diketahui sekarang, dimulai sejak diadakan Olimpiade Modern yang pertama kali dilaksanakan di kota Athena pada tahun 1896 dan terbentuknya badan dunia Federasi Atletik Amatir Internasional pada tahun 1912. Sejak tahun ini program atletik selalu di perluas, tidak selalu nampak dalam cara yang rasional, sejak *event* yang dilombakan dalam program olimpiade di hari-hari awal didasarkan atas program-program yang berasal dari negeri Inggris, seperti misalnya penggunaan unit alat ukur Imperial dan merubahnya menjadi sistem metrik. Jadi, atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat. Untuk menyampaikan pengertian tersebut, anda dapat menggunakan ilustrasi berupa gambar sederhana. Misalnya, ada seorang manusia yang berasal dari Negara Yunani Kuno, dengan ciri khas pakaian kebesaran. Gambar itu dimaksudkan untuk menanamkan pemahaman kepada anak bahwa atletik merupakan cabang olahraga yang pertama kali muncul pada zaman Yunani Kuno. Karena atletik ini memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai

pembina cabang olahraga lainnya. Bahkan, ada yang menyebut atletik sebagai “Ibu” dari semua cabang olahraga. Sebab, keterampilan dasar olahraga tercakup di dalamnya.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Menurut Syarifuddin (1992:90), lompat jauh didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Menurut Kosasih (1985:67), tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Dalam hal yang sama Adisasmita (1992:65), berpendapat bahwa keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara, Syarifuddin (1992:93). Jadi mengenai awalan tumpuan/tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada di udara seperti orang jongkok, Riyadi (1985:98).

Upaya untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh selain pelompat harus memiliki kondisi fisik yang baik, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut. Bernhard (1993:45), menyatakan bahwa unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah 1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan, 2) faktor teknik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan. Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya ledak otot tungkai, yang mengarah pada keterampilan antara lain: 1) Kecepatan (*speed*) adalah yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, contohnya lari cepat 30 meter. 2) Kekuatan otot (*muscle strength*) adalah yaitu tenaga, gaya, atau tegang yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal, contoh latihannya menggondong teman yang seimbang besarnya. 3) Daya ledak (*Power*), yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara *eksplosif*, contohnya tolakan pada lompat jauh. Demikian juga latihan lompat rintangan atas juga dapat mengacu unsur-unsur tersebut di atas agar dapat memacu siswa dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok supaya siswa dapat berprestasi.

Latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya, Harsono (1982:27). Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki, Syarifuddin (1992:90). Pengertian latihan lompat dari pendapat tersebut dapat disimpulkan yaitu melakukan gerakan melompat dengan tumpuan satu kaki yang dilakukan secara berulang-ulang dan setiap hari jumlah beban latihan ditambah. Latihan lompat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan lompat dengan melompati rintangan. Latihan lompat adalah metode yang terbaik untuk meningkatkan *power* maksimal pada otot tertentu. Setelah mendarat, tanpa adanya

masa berhenti. Kemudian secepatnya melompat lagi sekuat tenaga ke atas, sehingga seakan-akan mendarat pada bara api, KONI (2000:27).

Upaya untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai menurut Carr (1997:141), yaitu dilatih dengan melompati rintangan. Jadi, untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dapat diberi rintangan yang tingginya pun bervariasi mulai dari 40 cm sampai 50 cm dengan jarak 1 meter pada tiap-tiap rintangan.

2. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Pretest	Perlakuan	Posttest
O ₁	X	O ₂

Sumber : Arikunto (2006: 86)

Keterangan:

- O₁ : Tes Awal (Lompat Jauh Gaya Jongkok)
X : Perlakuan (Latihan Lompat Rintangan)
O₂ : Tes Akhir (Lompat Jauh Gaya Jongkok)

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2006:130). Adapun populasi yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7A SMP Negeri 1 Luwuk berjumlah 24 orang siswa yang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 12 orang perempuan. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131) Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena peneliti langsung menentukan siswa putra kelas 7A saja yang dijadikan sampel. Sehingga seluruh sampel adalah siswa putra kelas 7A SMP Negeri 1 Luwuk yang berjumlah 12 orang.

Instrumen merupakan alat-alat yang digunakan untuk variabel yang diteliti. Adapun instrumen yang digunakan yaitu: 1) Lapangan terbuka / bak lompat jauh 2) Pipa dan sambungan pipa (dirancang menjadi bentuk gawang kecil) 3) Meteran 4) *Stopwatch* 5) Peluit dan 6) Alat tulis. Teknik Pengumpulan Data dalam penelitian ini sebagai berikut:

1) Pelaksanaan Test

Adapun jalannya tes awal adalah sebagai berikut :

- Sebelum tes dilakukan, terlebih dahulu diberikan pengarahan jalannya tes, setelah itu sampel melakukan pemanasan agar otot-otot yang akan melakukan kerja sudah siap melakukan lompat jauh gaya jongkok untuk menghindari cedera.
- Setelah pemanasan, kemudian sampel berdiri dalam keadaan siap untuk melakukan awalan atau ancang-ancang.
- Pada saat terdengar peluit pelompat / sampel berlari secepat mungkin, dan tepat pada balok tumpuan salah satu kaki pelompat melakukan tolakan kuat ke atas ke depan dan mendarat dengan kedua kaki.
- Pengukuran diambil dari jatuhnya badan ke papan tolakan. Adapun hasil yang dicatat dalam jarak lompatan terbaik yaitu jarak yang dicapai pelompat dari 2 kali kesempatan melakukan lompatan.

2) Pelaksanaan Latihan Lompat Rintangan

- Sebelum latihan dilakukan, terlebih dahulu diberikan pengarahan jalannya latihan, setelah itu dilakukan pemanasan terlebih dahulu.

- (b) Setelah melakukan pemanasan, sampel melakukan latihan lompat rintangan. Adapun latihan dilaksanakan sebanyak 16 kali latihan terdiri dari 3 kali dalam seminggu setelah melakukan 16 kali latihan kemudian di adakan tes akhir. Berikut jadwal latihan

Tabel 2. Jadwal Latihan

No	Kelompok eksperimen		
	Hari	Jam	Tempat
1	Selasa	15.40-17.00	SMP Negeri 1 Luwuk
2	Kamis	15.40-17.00	
3	Sabtu	15.40-17.00	

Program Latihan

Tabel 3. Program Latihan

Minggu	Pertemuan	Set	Repetisi	Interval
I	1	2 kali	3 kali	2 menit
	2	2 kali		2 menit
	3	2 kali		2 menit
II	4	2 kali	3 kali	2 menit
	5	2 kali		2 menit
	6	2 kali		2 menit
III	7	3 kali	4 kali	2 menit
	8	3 kali		2 menit
	9	3 kali		2 menit
IV	10	4 kali	4 kali	2 menit
	11	4 kali		2 menit
	12	4 kali		2 menit
V	13	3 kali	4 kali	2 menit
	14	3 kali		2 menit
	15	3 kali		2 menit
VI	16	2 kali	3 kali	2 menit
	17	2 kali		2 menit
	18	2 kali		2 menit

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian Data

Tabel 4 Data hasil tes awal lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas 7A SMP Negeri 1 Luwuk

No	Nama Siswa	Hasil tes awal lompat jauh (meter,cm)
1	Wage Alexander	3,80
2	Rifky Ardianto	3,86
3	Abi nobianto	3,60
4	Mifta	3,54
5	Taufik	3,62
6	Catur	3,44
7	Ahmad Syaifudin	3,37
8	Nanang suhada	3,34
9	Muh. Rifandi	3,51
10	Abdul Jafar	3,76

Berdasarkan tabel 4 (tes awal) di atas jauh lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas 1 A SMP Negeri Luwuk sebelum diberikan latihan lompat rintangan dari 12 siswa putra diperoleh hasil lompatan terjauh adalah 3,86 (3 meter 86 cm), sedangkan hasil lompatan terdekat adalah 3,32 (3 meter 32 cm).

Tabel 5 Data hasil tes akhir lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas 1A SMP Negeri 1 Luwuk.

No	Nama Siswa	Hasil tes akhir lompat jauh (meter,cm)
1	Wage Alexander	4,25
2	Rifky Ardianto	4,16
3	Abi nobianto	3,91
4	Mifta	3,87
5	Taufik	3,97
6	Catur	3,71
7	Ahmad Syaifudin	3,58
8	Nanang suhada	3,51
9	Muh. Rifandi	3,86
10	Abdul Jafar	4,12
11	Azis Jaswadi	3,43
12	Moh. Arjuna	3,80

Berdasarkan tabel 5 (tes akhir) di atas jauh lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas 1 A SMP Negeri Luwuk sesudah diberikan latihan lompat rintangan dari 12 siswa putra diperoleh hasil lompatan terjauh adalah 4,25 (4 meter 25 cm), sedangkan hasil lompatan terdekat adalah 3,43 (3 meter 43 cm). Selanjutnya data hasil tes awal dan tes akhir lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas 7A SMP Negeri 1 Luwuk sebelum dan sesudah diberikan latihan lompat rintangan dikelompokkan dalam 1 tabel dan akan dihitung selisihnya, Namun sebelum menganalisis selisih terlebih dahulu diuji normalitas datanya.

Persyaratan uji analisis data merupakan prosedur yang harus dilaksanakan dan dipenuhi, sehingga simpulan yang diambil dari hasil analisis beda yang dilakukan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya apabila syarat-syarat analisisnya telah dipenuhi. Persyaratan uji analisis data yang digunakan adalah uji normalitas. Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan rumus uji Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas $K-S > 0.05$ dan sebaliknya apabila nilai signifikan atau probabilitas $K-S < 0.05$ berarti distribusi data tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas data tes awal dan tes akhir kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas data

Kelompok Data	Kolmogorov Smirnov	Sig	α	Kriteria
Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	0.431	0.992	0.05	Normal
Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	0.361	0.999	0.05	Normal

Berdasarkan tabel di atas tampak bahwa nilai untuk tes awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0.431 dengan probabilitas 0.361 dan tes akhir kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai sebesar 0.992 dengan probabilitas 0.999. Kedua nilai probabilitas untuk masing-masing kelompok data lebih besar dari α 0.05 sehingga disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal, sehingga analisis selanjutnya dapat digunakan uji parametrik dengan dengan uji t-test. Tabel

6 Uji Normalitas Data menggunakan rumus uji Kolmorov-Smirnov. Selanjutnya data hasil lompat jauh jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah diberikan latihan lompat rintangan dikelompokkan dalam satu tabel dan akan dihitung selisihnya. Lebih jelasnya tercantum pada tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 7 Selisih Jauh Lompatan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Latihan Lompat Rintangan Pada Siswa Putra Kelas 7 A SMP Negeri 1 Luwuk

No	X1	X2	D (X2-X1)	d (D-MD)	d ²
1	386	425	39	9,5	90,25
2	380	416	36	6,5	42,25
3	360	391	31	1,5	2,25
4	354	387	33	3,5	12,25
5	362	397	35	5,5	30,25
6	344	371	27	-2,5	6,25
7	337	358	21	-8,5	72,25
8	334	351	17	-12,5	156,25
9	351	386	35	5,5	30,25
10	376	412	36	6,5	42,25
11	332	343	11	-18,5	342,25
12	347	380	33	3,5	12,25
Σ	4263	4617	354	0	839

Untuk mencari nilai Mean Deviasi (MD) adalah sebagai berikut :

$$MD = \frac{\Sigma D}{N} \quad MD = \frac{354}{12} \quad MD = 29,5$$

Berdasarkan tabel 7 di atas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah ($\Sigma X_1 = 4263$) sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ($\Sigma X_2 = 4617$) nilai beda dari tes awal (X_1) dan tes akhir (X_2) sebesar $\Sigma d = 354$ dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah $\Sigma d^2 = 839$ selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N(N-1)}}} \quad t = \frac{29,5}{\sqrt{\frac{839}{12(12-1)}}} \quad t = \frac{29,5}{\sqrt{\frac{839}{132}}} \quad t = \frac{29,5}{2,521} \quad t = 11,701$$

Dari perhitungan statistik $t_{hitung} = 11,701$ dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 12-1 = 11$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2.201$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $11,701 > 2.201$ atau peningkatan antara *pre-test* (test awal) dan *post-test* (test akhir) adalah 354 dengan mean deviasi sebanyak 29,5.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 1 Luwuk diterima. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti terhadap latihan lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 1 Luwuk .

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah 355,25 sedangkan setelah diberikan latihan lompat rintangan kemampuan lompat jauh gaya jongkok nilai rata-rata atlet adalah 384,75 sehingga terjadi peningkatan.

Hasil perhitungan uji t, dimana $t_{hitung} = 11,701$ diperoleh $t_{tabel} = 2.201$, Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $11,701 > 2.201$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $N-1 = 11$ atau peningkatan antara *pre-test* (test awal) dan *post-test* (test akhir) adalah 354 dengan mean deviasi sebanyak 29,5. Maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sehingga

Hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara latihan lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 1 Luwuk diterima.

Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan lompat rintangan dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Materi latihan lompat rintangan dapat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, karena materi latihan lompat rintangan yang diberikan pada pelaksanaan penelitian memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian telah diterima dan menjawab permasalahan serta mencapai tujuan dari penelitian ini.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 1 Luwuk dan latihan lompat rintangan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} adapun t_{hitung} adalah 11,701 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% d.b $(N-1) = (12-1) = 11$ adalah 2.201 atau $11,701 > 2.201$ atau peningkatan antara *pre-test* (test awal) dan *post-test* (test akhir) adalah 354 dengan mean deviasi sebanyak 29,5. Sehingga Hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Saran dalam penelitian ini adalah : 1) Kepada siswa, Guru Penjaskes, Pelatih ataupun Atlet dapat memberikan dan melakukan latihan lompat rintangan tersebut pada program latihan tersebut. 2) Diharapkan sampel atau populasi dalam jumlah yang besar dapat di variasi dengan penelitian serupa. 3) Kiranya para pemerhati olahraga, peneliti, serta dosen mata kuliah yang ada di Sulawesi Tengah menyebarluaskan hasil temuannya dalam cabang olahraga khususnya lompat jauh kepada guru-guru penjaskes, minimal sebagai bahan ajar atau referensi.

Daftar Pustaka

- Adisasmata, Y. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek revised edition*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bernhard, G. (1993). *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan loncat Galah*. Terjemahan dari String Training Voorde Jeugh. Semarang : Dahara Prize.
- Carr. A. Gerry. (2000). *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (1982). *Ilmu Coaching*. Jakarta: Koni Pusat.
- Koni. (2000). *Pandu Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Riyadi, T. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Syarifuddin, A. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.