

**PENGARUH LATIHAN PYOMETRIC HOP STEP JUMP TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT PADA SISWA
NEGERI 1 BUNGKU UTARA**

Aminullah Muhrin¹, Armin Haluti², Abu Bakar³,
Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai
Email: aminullahmuhrin150798@gmail.com

Journal info

Babasal Sport Education

Journal

p-ISSN : 2722-1385

e-ISSN :

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 2

Nomor : 2

Month : Oktober

Issue : 2021

Abstrak

Permasalahan yang di hadapi adalah Siswa Kelas IX Ipa SMA Negeri 1 Bungku Utara dalam melakukan lompat jangkit belum maksimal atau belum mendekati sempurna ini dikarenakan belum dilakukan latihan yang lebih memfokuskan pada kekuatan lompat. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Plyometric Hop Step Jump* Terhadap Lompat Jangkit Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Bungku utara. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan perlakuan *eksperimen*. Populasi penelitian adalah siswa putra kelas XI Ipa SMA Negeri 1 Bungku Utara yang berjumlah 15 orang namun sampel yang di ambil berjumlah 8 orang karena sebagian saat penelitian tidak hadir. Hasil penelitan menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric hop step jump* terhadap lompat jangkit pada siswa kelas XI Ipa Sma Negeri 1 Bungku Utara, dengan nilai_diperoleh nilai t tabel = 2,365 maka nilai 7,755 > 2,365 yang berarti Ho ditolak dan Ha terima. Sehingga menjelaskan bahwa hipotesis nol (Ho) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis *alternative* (Ha) diterima. yang menyatakan ada pengaruh latihan *plyometric hop step jump* terhadap klompat jangkit. Adapun saran dalam penelitian ini penerapan latihan latiahn *plyometric hop step jump* dengan populasi yang lebih besar dan diharapkan penelitian dengan sampel lain, kreteria yang bervariasi, atau variabel terikat yang berbeda.

Keywords:

Plyometric Hop Step Jump,

Lompat Jangkit

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai sala satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. "Olahraga" datang dari bahasa perancis kuno yaitu *desport* yang bermaknakan

"Kesenangan", serta pengertian bahasa inggris tertua ditemukan sekitaran tahun 1300 yakni "segala hal yang mengasyikan serta menghibur untuk manusia". Olahraga adalah satu di antara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar

orang dan bisa di siarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Salah satu cabang olahraga adalah olahraga atletik. Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang yang sudah lama dikenal. Bahkan sering disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga atletik terdiri dari berbagai nomor pelaksanaan dengan gerakan-gerakan dasar yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar.

Plyometric mulai menjadi perhatian selama sejak 1972 ketika Olimpiade Munich, Jerman Barat. Negara Rusia dengan Valery Borzov menang pada nomor lari 100 meter dengan catatan waktu 10.00 detik dan menang di nomor sprint lari 200 meter, kesuksesan tersebut karena kontribusi dari penggunaan metode latihan pliometrik, yang pada akhirnya Yuri Veroshanki dipanggil sebagai 'bapak' penelitian *plyometric* (Godfrey,2006). Terminologi *plyometrics* pertama kali dimunculkan pada tahun 1975 oleh Fred Wilt salah seorang pelatih atletik warga Amerika.

Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Salah satu cabang atletik adalah lompat, yang dalam pembahasan kali ini mengambil bentuk lompat jangkit. Lompat Jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah, dan melompat untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jangkit adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang berupa gerakan melompat, mengangkat kaki keatas dan kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara. Penekanan gerak lompat jangkit pada saat awalan lari dilanjutkan dengan lompat kijang dengan anggapan akan lebih meringankan dalam gerakan pada saat melompat. Lompat jangkit merupakan dan mendarat gerakan gabungan dari awalan, tolakan, waktu melayang.

Hasil observasi di SMA Negeri 1 Bungku Utara Kabupaten Morowali Utara salah satu sekolah menengah atas yang melakukan kegiatan pembelajaran tambahan di luar jam sekolah/ekstrakurikuler untuk mengembangkan bakat dan menamabah pengetahuan olahraga siswa, terutama pada olahraga atletik nomor lompat jangkit. Namun pada kegitan ekstrakurikuler khususnya nomor lompat jangkit siswa belum mendapatkan hasil lompatan yang maksimal, dengan adanya kegiatan latihan tambahan di luar jam sekolah sangat membantu untuk mengembangkan kemampuan lompat jangkit siswa dan pengetahuan siswa terhadap lompat jangkit.

Faktor yang menyebabkan jarang nya siswa melakukan latihan yang berhubungan dengan kekuatan lompatan siswa, dalam kegitan ekstrakurikuler atletik pada nomor lompat jangkit sangat jarang diadakan latihan yang sangat mempengaruhi kekuatan lompat siswa. Selain itu penyusunan program latihan dan bentuk-bentuk latihan yang diberikan

belum memperhatikan kemampuan fisik sebagai faktor-faktor penentu untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, sehingga latihan yang diberikan hanya berupa latihan lompat jangkit secara keseluruhan yang dimulai dari awalan, menumpu/menolak dan diakhiri mendarat yang dilakukan berulang-ulang tanpa memfokuskan pada peningkatan salah satu aspek penentu hasil lompatan misalnya tolakan saat menolak dan melompat.

Akibatnya siswa selalu saja mendapatkan hasil lompatan yang belum optimal, sehingga saat ini siswa di berikan latihan *plyometric hop step jump* yang tersusun secara sistematis untuk meningkatkan kekuatan lompat, dengan dilakukannya latihan *plyometric hop step jump* ini agar kedepannya siswa bisa mendapatkan hasil lompatan yang optimal pada olahraga atletik nomor lompat jangkit.

Lompat jangkit adalah salah satu nomor dalam atletik yang bertujuan untuk menjangkau jarak lompatan sejauh mungkin dengan menggunakan tiga lompatan berturut-turut. Lompat jangkit terdiri dari jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan lompat (*jump*). Jingkat dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet mendarat dengan kaki yang sama dengan saat bertumpu, pada saat langkah mendarat dengan kaki lain yang juga digunakan untuk tumpuan lompat (IAAF, 2007:162).

Lompat adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik dan merupakan salah satu materi ajar wajib disekolah berdasarkan

kurikulum saat ini. Nomor lompat dalam cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor diantaranya : Lompat jauh, Lompat jangkit, Lompat tinggi, dan Lompat tinggi galah. Atletik adalah aktivitas fisik atau latihan fisik yang mengandung gerakan alami atau natural seperti jalan, berlari, melompat, dan melempar (Rumini dalam Hartati 2017). Lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompatan yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat (*hop*), melangkah (*step*), dan melompat (*jump*) dalam usaha mencapai jarak sejauh-jauhnya (Giri wiarto. 2013:45). Menurut Sukirno (2015:93) lompat jangkit memerlukan *speed, power, rhythm, balance, fle ksibility*, dan *body awareness*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua di dunia, karena gerak dasar yang didalamnya sudah dilakukan sejak peradaban manusia terdahulu di muka bumi ini, gerakan gerakan yang terkandung didalam olahraga atletik merupakan gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar

Lompat jangkit adalah suatu keterampilan yang kompleks, menyangkut koordinasi dan kecepatan awalan dengan beberapa tolakan dan pendaratan (Depdikbud, 2004:9). Lompat jangkit juga merupakan modifikasi dari lompat jauh, bahkan secara umum lompat jangkit tidak

berbeda dengan lompat jauh. Perbedaannya hanya terletak pada gerakan, jika pada lompat jauh atlet hanya melakukan satu kali lompatan kedalam bak pasir, dalam lompat jangkit atlet harus melakukan tiga kali lompatan (Yudha M. Saputra, 2001:10).

Lompat jangkit adalah nomor yang berirama dan tujuan dekatnya adalah penempatan kaki yang betul sebagaimana yang tercantum dalam peraturan lompat jangkit, irama yang betul, dan mencegah kaki yang menggantung menyentuh tanah waktu melompat (Muhajir, 2006:16). Teknik dasar lompat jangkit merupakan gerak dasar yang harus dikuasai dalam belajar gerak, demikian juga kita harus belajar teknik dasar lompat jangkit agar dapat melakukan gerakan lompat jangkit dengan benar dan menghasilkan lompatan yang maksimal. Ukuran untuk Lapangan dari awal lari sampai balok tumpuan $\pm 45m$, dari balok tumpuan sampai bak lompatan $\pm 13m$, bak lompat panjang 8m, lebar 2,75m. kedalaman bak lompat $\pm 10-20cm$ (Supartono, 2004:36).

Latihan *plyometric* adalah salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan, Sejarah latihan ini dimulai pada tahun 1960 Yuri Veroshanki pelatih atletik asal Russia menggunakan metode latihan pliometrik kepada atlet lompatnya dan mengalami kesuksesan yang luar biasa dipertandingan.

Latihan *plyometric* adalah salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh

pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan.

Pentingnya latihan *plyometric hop step jump* dalam pencapaian prestasi maka penulis terdorong untuk meneliti : “Pengaruh Latihan *Plyometric Hop Step jump* Terhadap Lompat Jangkit Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Bungku Utara Kecamatan Bungku Utara Kabupaten Morowali Utara.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilakukan disekolah SMA Negeri 1 Bungku Utara, Pada saat kegiatan ekstrakurikuler di lapangan SMA Negeri 1 Bungku Utara. Penelitian ini tergolong kedalam penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menganalisis pengaruh latihan *plyometric hop step jump* terhadap kemampuan lompat jangkit.

Populasi adalah semua subyek atau objek sasaran penelitian (Ibnu, 2003: 63). Adapun populasi yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Bungku Utara yang berjumlah 15 siswa, yang terbagi dalam 2 kelas

Arikunto (2006: 117) menyatakan bahwa Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive*. Sugiyono (2007: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini

meliputi: daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), pemain merupakan siswa SMA Negeri 1 Bungku Utara, yang masih aktif latihan, kelompok usia 15-16 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler, tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 8 orang.

Menurut Sugiono (2007:98) Instrumen adalah alat atau tes yang di gunakan untuk mengumpulkan data yang mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian.

Data mentah dari hasil penelitian akan diolah data dengan menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas serta uji hipotesis menggunakan uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif statistik tes awal dan tes akhir tinggi lompat jangkit siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Bungku Utara

Tabel 1. Deskriptif statistik tes awal dan tes akhir lompat jangkit

		<i>Statistics</i>	
		Tes Awal	Tes Akhir
<i>N</i>	<i>Valid</i>	8	8
	<i>Missing</i>	8	8
<i>Mean</i>		1082,50	1174,13
<i>Median</i>		1057,00	1150,50
<i>Mode</i>		960 ^a	1037
<i>Std. Deviation</i>		118,654	141,718
<i>Variance</i>		14078,857	20084,125
<i>Range</i>		310	349
<i>Minimum</i>		960	1023
<i>Maximum</i>		1270	1372

<i>Sum</i>	8660	9393
------------	------	------

Berdasarkan tabel 4.1 menjelaskan deskripsi data tinggi lompatan yang diberikan latihan *plyometric hop step jump* terlihat adanya peningkatan dari hasil tes awal ke nilai hasil tes akhir tinggi lompatan siswa. Hal tersebut dapat terlihat dari nilai rerata tes awal 1082,5 dan nilai rerata tes akhir 1174,13.

Uji Normalitas

Tabel 2. Rangkuman Uji Normalitas data

Tests of Normality

	<i>Kolmogorov-Smirnov^d</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Tes Awal	,165	8	,200*
Tes Akhir	,208	8	,200*
*. <i>This is a lower bound of the true significance.</i>			
<i>a. Lilliefors Significance Correction</i>			

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil signifikasnsi 0,200 sehingga memperlihatkan bahwa signifikansi untuk tabel data lebih besar dibandingkan sig 0.05, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa untuk semua data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 3 Rangkuman Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Lompat Jangkit			
<i>Levene</i>			
<i>Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
,461	1	14	,508

Pada tabel diatas menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,508. Karena nilai signifikansi lebihbesar dari 0,05, sehinga dapat disimpulkan data mempunyai makna homogen.

Uji Linearitas

Tabel 4 Ringkasan Uji Linearitas

ANOVA Table

		Df	F	Sig.
Tes	(Combined)	6	44,896	,114
Awal *	Linearity	1	261,05	,039
Tes			3	
Akhir	Deviation from Linearity	5	1,665	,527
	Within Groups	1		
	Total	7		

Tabel 4. menjelaskan data hasil uji lineritas diperoleh nilai *deviation from linearity sig.* adalah 0,527 dari nilai 0,05 sehingga $0,527 > 0,05$ maka antara data tes awal dan tes akhir dapat disimpulkan linear secara signifikan.

Pengujian Hipotesis

Tabel 5 Uji Hipotesis *paired sample t-tes*
Paired Samples Test

	Paired Differences			t	df	Sig. (2 tailed)
	Mean	Std. Dev	Std. Error Mean			
Pair I	Tes Awal - Tes Akhir	-91,625	33,419	11,815	7,755	7,000

Berdasarkan tabel 4.5 diatas diperoleh nilai Sig (2 tailed) 0,000 t hitung $< 0,05$ yang berarti bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Selanjutnya diperoleh nilai t hitung 7,755 dan

t tabel dengan rumus df (7) taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai t tabel = 1,894 maka nilai $7,755 > 1,894$ yang berarti Ho ditolak dan Ha terima. Sehingga menjelaskan bahwa hipotesis nol (Ho) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis *alternative* (Ha) yang menyatakan ada pengaruh diterima

Kemampuan jingkat langkah dan lompat dalam olahraga lompat jangkit sangat membutuhkan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit. Dalam olahraga lompat jangkit sangat di mana jingkat langkah dan lompat sangat di butuhkan untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal. Hal ini sesuai dengan (Jarver,1999) "Latihan melompat dengan satu kaki bertujuan mengubah gerakan lari menjadi suatu Hop yang rendah menurut suatu lintasan, dengan sedapat mungkin tetap mempertahankan kecepatan Horisontal". Untuk melakukan gerakan seperti yang dijelaskan oleh (Chu,1992) "*stand on one leg push off the standing leg and jump forward, landing on the same leg. use a strong leg swing to increase jump length and strive for height. immediately take off again and continue for 10 to 25 meters. perform this drill with the other leg for symmetrical development. beginning athletes will use a straighter jump leg; advanced athletes should try to pull the heel toward the buttocks during the jump*". (berdiri dengan satu kaki mendorong dari kaki berdiri dan melompat ke depan, mendarat dikaki yang sama. Menggunakan ayunan kaki yang kuat

untuk meningkatkan panjang melompat dan berusaha untuk tinggi. Segera lepas landas lagi dan terus selama 10 sampai 25 meter. Melakukan latihan ini dengan kaki lainnya untuk pengembangan simetris. Atlet mulai akan menggunakan kaki lurus melompat; atlet maju harus mencoba untuk menarik tumit ke arah pantat selama melompat).

Plyometric adalah suatu latihan-latihan yang menghasilkan gerakan otot isometric yang berlebihan yang memberikan reflex dalam otot, plyometrik ditujukan untuk latihan yang menggunakan gerakan otot-otot untuk menahan beban keatas dan menghasilkan power dan kekuatan eksplosif. Pada intinya plyometrick adalah serangkaian latihan potensial maksimalnya dalam waktu yang sesingkat mungkin. Turgay, Ozgur (2012) menyatakan bahwa *Building strong muscles are developing body resistance. Developing body resistance depends on a specific outcome like as muscular endurance, maximal strength, or power.* Karena kecepatan dan kekuatan merupakan komponen integral dalam olahraga, perpaduan antara keduanya, yang disebut dengan tenaga atau daya.

Ardiansyah Nur (2019) Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya.

Pendapat di atas memberikan gambaran bahwa sesuai dan tepat untuk latihan *plyometric* sangat meningkatkan daya ledak otot tungkai. *Plyometric training is*

popular among individuals involved in dynamic sports, and plyometric exercises such as jumping, hopping, skipping and bounding are executed with the goal of increasing dynamic muscular performance, especially jumping. Daya ledak otot tungkai adalah faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jangkit. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji *Paired Samples* diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dalam pembelajaran lompat jangkit tanpa menggunakan latihan *plyometric hop step.* dengan kata lain pembelajaran tersebut kurang adanya penerapan teknik lompat jangkit dengan menggunakan latihan plyometrik, karena dalam cabang olahraga Atletik nomor lompat jangkit ini adalah nomor teknik yang lebih dominan, karena latihan teknik lompat jangkit menggunakan latihan *plyometric hop step jump* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar lompat jangkit dan bisa di pakai sebagai bahan Pembelajaran lompat jangkit.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil peneitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : diperoleh nilai Sig (2 tailed) 0,000 t hitung < 0,05 yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Selanjutnya diperoleh nilai t hitung 7,755 dan t tabel denga rumus df (7) taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai t tabel = 1,894 maka nilai 7,755 > 1,894 yang berarti

Ho ditolak dan Ha terima. Sehingga menjelaskan bahwa hipotesis nol (Ho) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis *alternative* (Ha) diterima. yang menyatakan ada pengaruh latihan *plyometric hop step jump* terhadap kemampuan lompat jangkit siswa kelas IX IPA SMA Negeri 1 Bungku Utara.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi, 1993. *Prosedur Penelitian*, jakarta: Rineka cipta.
- IAAF. (2002). Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level.Jakarta : *Development Programme*.
- Ibnu S., Mukhadis A., Dan Dasna, I.W. 2003. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Lompat. PPPKG: Jakarta Depdikbud, 2004. *Pembelajaran Atletik*.
- Muhajir, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung Erlangga.
- Soepartono, 2004. *Pembelajaran Atletik*. Dikdasmen Dirjen, Jakarta.
- Wiarso, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yudha M. Saputra, 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Dirjen Olahraga Depdiknas, Jakarta.