

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT SISWA
SMA NEGERI 2 LUWUK**

Abu Bakar

Universitas Muhammadiyah Luwuk
Email: abubakarunismuh@gmail.com

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : [2579-5082](#)

e-ISSN : [2598-2818](#)

DOI: <http://10.32529/glasser.v%vi%i.172>

Volume : 3

Nomor : 1

Month : 2019

Issue : april

Abstract.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan Lompat Jangkit pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) yang bersifat eksperimen.. Data penelitian di peroleh dari 20 siswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes performance/perbuatan yang merupakan tes kemampuan lompat jangkit. Berdasarkan analisa dengan tehnik statistic deskriptif, bahwa untuk tes latihan *Single Leg Speed Hop* diperoleh perhitungan yaitu t_{hitung} sebesar 17,740 dengan t_{tabel} dengan taraf signifikasi 5% $d.b = (N-1) (20-1) = 19$ sebesar 2,093. Jadi t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} atau $t_{hitung} = 17,740 > t_{tabel} = 2,093$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti), antara latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap kemampuan lompat jangkit dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa latihan *Single Leg Speed Hop* dapat meningkatkan kemampuan Lompat jangkit Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Luwuk

Keywords:

Latihan *Single Leg Speed Hop*, Lompat Jangkit, Siswa SMA

A. PENDAHULUAN

Pada lembaga pendidikan formal, pendidikan jasmani yang diberikan salah satunya adalah pendidikan gerak dan olahraga yang termuat dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Selain mengajarkan gerak dasar dan

pembentukan kemampuan dan keterampilan gerak dasar bagi peserta didik, pendidikan jasmani dan kesehatan juga memberikan bekal pengetahuan secara teoritis mengenai peningkatan kualitas kesehatan peserta didik.

Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan kesalah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku, diantaranya adalah pembelajaran mengenai cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, berjalan dan melempar.

Atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Woeryanto (1976:9) menyatakan bahwa atletik merupakan dasar untuk cabang olahraga lain seperti: sepak bola, basket, bulutangkis, dan sebagainya. Mengingat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada peserta didik dengan disesuaikan kemampuan siswa.

Aip Syarifudin (1992:2) menyatakan bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan yang meliputi nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Olahraga atletik memiliki

empat nomor lompat, yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Lompat jangkit merupakan salah satu unsur nomor atletik yang diajarkan pada siswa SD, SMP dan SMA.

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 yaitu jingkat, langkah dan lompat (Yudha M. Saputra, 2001:10).

Observasi di SMA Negeri 2 Luwuk menjelaskan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan lompat jangkit masih terdapat kekurangan. Hal ini disebabkan karena siswa kurang begitu mampu melakukan dan menguasai teknik lompat jangkit.

Dalam melakukan gerak lompat jangkit terbagi beberapa fase ; awalan (*approach*), jingkat (*hop*), langkah (*step*). Dalam fase jingkat, pelompat melakukan gerakan cepat dan datar, menjangkau 35% jarak keseluruhan. Untuk meningkatkan kemampuan lompat siswa dibutuhkan latihan yang mengarah pada teknik dasar lompat dan peningkatan kecepatan dari kontraksi otot-otot serta koordinasi gerakan dasar lompat itu sendiri. Salah

satu faktor yang paling mempengaruhi adalah kurangnya pemberian pengajaran dan pelatihan yang tepat.

Ketepatan memilih suatu latihan yang sesuai dengan gerakan lompat jangkit sangat penting dilakukan untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompatan. Menyadari pentingnya latihan yang mengarah pada penguasaan teknik dasar serta koordinasi gerakan yang berperan penting dalam lompat jangkit maka latihan harus mengarah langsung pada dua aspek tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu diupayakan perlakuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit siswa. Sebagai alternatif, peneliti mencoba menggunakan latihan *single leg speed hop*. Pelatihan *single leg speed hop* adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara berdiri yang relaks, punggung lurus, pandangan ke depan, dan bahu agak condong ke depan dengan menggunakan satu tungkai dalam posisi ditekuk, kemudian mulailah meloncat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki dibawah pantat. Setelah mendarat, loncatlah ke atas dengan cepat dengan gerakan tungkai yang sama, selanjutnya mendarat dengan satu tungkai. Oleh karena itu, penggunaan latihan *single leg speed hop* dinilai dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan lompat jangkit.

Jadi peneliti mencoba menggunakan latihan *single leg speed hop* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Luwuk, agar kemampuan lompat jangkit sesuai dengan yang diharapkan.

Pada prinsipnya kemampuan melompat memerlukan kontribusi dari sebuah latihan yang mengarah kepada daya ledak otot tungkai itu sendiri. Muhammad Salahuddin (2018:31) menyatakan bahwa ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan seseorang ketika melakukan lompatan.

Upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga adalah dengan melakukan latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat.

Bompa (dalam Mohammad Nur, 2013) berpendapat bahwa” latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan untuk memebentuk manusia yang berfungsi untuk memenuhi tuntutan tugas”.

Bompa (dalam Mohammad Nur, 2013) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip program latihan fisik sebagai berikut: Prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi

(*spesialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral develoment*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), prinsip menghindari beban latihan (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif berpartisipasi dalam latihan, dan prinsip latihan dengan menggunakan model.

Latihan *single leg speed hop* adalah gerakan melompat dengan satu tungkai untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki. Latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan daya ledak yang diperlukan pada saat berlari. Latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan pinggul bagian bawah, dan juga otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan *ankle*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jangkit pada siswa Putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk?”

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui apakah ada pengaruh

latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk”.

Untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini, maka hipotesis yang akan diajukan adalah bahwa ada pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Sesuai dengan pendapat dari Suharsimi Arikunto (1993:3), penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Rancangan Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan rancangan *pre test* dan *post test* seperti pada tabel berikut:

Subjek	Pretest	Perlakuan	Post Test
R	Q ₁	P	Q ₂

Tabel 1. Rancangan Penelitian (Winarno, 2005:73)

Keterangan :

R : subjek yang diteliti

Q₁ : tes awal

P : perlakuan

Q₂ : tes akhir

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek penelitian yang diduga mempunyai ciri atau sifat yang sama untuk diambil kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk. Jumlah dari populasi dalam penelitian ini adalah 197 orang siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel menggunakan sampel random atau sampel campur, karena di dalamnya peneliti “mencampur” subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek di anggap sama (Suharsimi Arikunto 2006:134). Sampel yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X. Jumlah dari sampel sebanyak 20 orang siswa putra.

Instrumen adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data tersebut (Suharsimi Arikunto, 1993:188). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : a)Peluit, b)Bak Lompat, c)Stopwatch, d)Roll Meter, e) Alat tulis/ pencatat hasil penelitian, dan f)Data/ Absen nama subjek Penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 2. Data Tes Awal Kemampuan Lompat Jangkit Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Luwuk

No	Nama	Kelas	Hasil Tes Lompat jangkit (Cm)
1	MA	MIA 1	719
2	MY	MIA 3	732
3	RM	IIS 2	740
4	RA	IIS 4	659
5	DV	MIA 4	703
6	RL	MIA 5	624
7	MY	IIS 3	751
8	MN	IIS 1	630
9	MA	MIA 2	793
10	FH	MIA 6	731
11	FR	IIS 5	580
12	MN	IIS 1	758
13	DA	MIA 7	658
14	GM	BAHBU D	671
15	SO	IIS 4	741
16	MF	IIS 2	788
17	DN	MIA 3	711
18	FA	MIA 2	709
19	IS	IIS 5	598
20	FS	IIS 1	708

Berdasarkan tabel 2 (tes awal) diatas, kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk sebelum diberikan latihan *single Leg Speed Hop* dari 20 siswa diperoleh hasil lompatan terjauh adalah 793 cm (7,93 meter) sedangkan hasil lompatan terendah adalah 580 cm (5,80 meter).

Tabel 3. Data Tes Akhir Kemampuan Lompat Jangkit Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Luwuk

No	Nama	Kelas	Hasil Tes Lompat jangkit (Cm)
1	MA	MIA 1	746
2	MY	MIA 3	753
3	RM	IIS 2	765
4	RA	IIS 4	689
5	DV	MIA 4	723
6	RL	MIA 5	646
7	MY	IIS 3	782
8	MN	IIS 1	652
9	MA	MIA 2	815
10	FH	MIA 6	751
11	FR	IIS 5	608
12	MN	IIS 1	780
13	DA	MIA 7	684
14	GM	BAHBU D	714
15	SO	IIS 4	769
16	MF	IIS 2	824
17	DN	MIA 3	744
18	FA	MIA 2	748
19	IS	IIS 5	618
20	FS	IIS 1	729

Berdasarkan tabel 3 (tes awal), diatas kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk sebelum diberikan latihan *single Leg Speed Hop* dari 20 siswa diperoleh hasil lompatan terjauh adalah 824 cm (8,23

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok Data	Kolmogrov Smirnov	Sig	α	Criteria
Tes Awal Kemampuan Lompat Jangkit	0.754	0.620	0.05	Normal
Tes Akhir Kemampuan Lompat Jangkit	0.716	0.684	0.05	Normal

meter) sedangkan hasil lompatan terendah adalah 608 cm (6,08 meter).

Persyaratan Uji Analisis Data

Persyaratan uji analisis data merupakan prosedur yang harus dilaksanakan dan dipenuhi, sehingga simpulan yang diambil dari hasil analisis beda yang dilakukan dapat dipertanggungjawabkan 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 akhir kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk adalah sebagai berikut:

Berdasarkan Tabel 4. diatas tampak bahwa nilai untuk tes awal kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk sebesar 0.754 dengan probabilitas 0.620 dan pada tes akhir kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk dengan nilai sebesar 0.716 dengan

probabilitas 0.684. 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 Uji t-tes.

Tabel 5. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan lompat jangkit putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk Setelah Diberikan Latihan *Single Leg Speed Hop* pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Luwuk.

No	X ₁	X ₂	D (X ₂ -X ₁)	d (D-MD)	d ²
1	719	746	27	0,2	0,04
2	732	753	21	-5,8	33,64
3	740	765	25	-1,8	3,24
4	659	689	30	3,2	10,24
5	703	723	20	-6,8	46,24
6	624	646	22	-4,8	23,04
7	751	782	31	4,2	17,64
8	630	652	22	-4,8	23,04
9	793	815	22	-4,8	23,04
10	731	751	20	-6,8	46,24
11	580	608	28	1,2	1,44
12	758	780	22	-4,8	23,04
13	658	684	26	-0,8	0,64
14	671	714	43	16,2	262,44
15	741	769	28	1,2	1,44
16	788	824	36	9,2	84,64
17	711	744	33	6,2	38,44
18	709	748	79	12,2	148,84
19	598	618	20	-6,8	46,24
20	708	729	21	-5,8	33,64
Σ	14004	14540	536	0	867,2
Mean	700,2	727	26,8		

Untuk mencari nilai mean deviasi (MD) adalah sebagai berikut:

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

$$MD = \frac{536}{20} MD = 26,8$$

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah ($\Sigma X_1 = 14004$) sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ($\Sigma X_2 = 14540$). nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah $\Sigma d^2 = 867,2$. Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{26,8}{\sqrt{\frac{867,2}{20(20-1)}}$$

$$t = \frac{26,8}{\sqrt{\frac{867,2}{380}}}$$

$$t = \frac{26,8}{1,5107}$$

$$t = 17,740$$

Dari penghitungan statistik diperoleh t-hitung = 17,740 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = (N-1) = (20-1)= 19, diperoleh nilai t tabel = 2,093, hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t-tabel atau 17,740 > 2,093 atau peningkatan antara *pre-test* (test awal) dan *post-test* (test akhir) adalah 536 dengan mean deviasi sebanyak 26,8 atau 26,8x100% atau peningkatannya sebanyak 26,8 atau sama dengan 27%.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk diterima. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti dari latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Luwuk.

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih kemampuan lompat jangkit siswa putra SMA Negeri 2 Luwuk sebelum diberikan latihan *Single Leg Speed Hop* adalah 700,2 cm, Sedangkan setelah diberikan latihan *Single Leg Speed Hop* kemampuan lompat jangkit rata-rata siswa menjadi 727 cm sehingga terjadi peningkatan sebesar 26,8 cm.

Hasil perhitungan uji t dimana t-hitung = 17,740 Diperoleh t tabel = 2,093 Karena t hitung lebih besar dari t tabel atau 17,740 > 2,093 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = (N-1) = 20-1 = 19, maka hipotesis nol (H₀) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis *alternative* (H_a) diterima.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jangkit siswa putra SMA Negeri 2 Luwuk” diterima. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *single leg speed hop* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit. Materi latihan *single leg speed hop* dapat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jangkit, karena materi latihan *single leg speed hop* yang diberikan pada pelaksanaan penelitian

memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . adapun t_{hitung} adalah 17,740 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% d.b (N-1) = (20-1) = 19 adalah 2.093 atau $17,740 > 2.093$ atau peningkatan antara *pre-test* (test awal) dan *post-test* (test akhir) adalah 536 dengan mean deviasi sebanyak 26,8 atau $26,8 \times 100\%$ atau peningkatannya sebanyak 26,8 atau sama dengan 27%.. Sehingga Hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jangkit pada siswa putra SMA Negeri 2 Luwuk.

Saran-saran sebagai berikut: Karena penerapan latihan *single leg speed hop* mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kemampuan lompat jangkit, maka disarankan ; 1) Kepada pembina maupun pelatih ataupun atlet memberikan latihan tersebut pada program latihannya sesuai prinsip-prinsip latihan, 2) Bagi para guru olahraga di rekomendasikan kiranya dalam mengajarkan atletik pada nomor

lompat jangkit perlu memperhatikan kemampuan fisik yang dimiliki siswa khususnya kecepatan, kekuatan, kelentukan otot paha dan tungkai kaki guna dapat diperoleh hasil belajar yang efektif, 3) Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

E. REFERENSI

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Kependidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto, S. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nur, Mohammad. 2013. *Pengaruh latihan squat jump Terhadap Kemampuan lari 80 Meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Marawola*. Universitas Tadulako. Palu. tidak diterbitkan.
- Mohammad Salahuddin. 2018. Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 2(2):30-40.
- Saputra, Y.M. (2001). *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Dirjen Olahraga Depdiknas Jakarta.
- Winarno, M.E. (2005). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Pendidikan FIP UM.