PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* DAN *SINGLE LEG BOUND* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* (MELENTING) PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTsN 2 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

TESIS

Diajukan untuk Penulisan Tesis Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Magister (S-2) Pada Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

OLEH :

LASEMI
NPM : 14.0.06.01.0063

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA KEDIRI

UN PGRI KEDIRI

2017

PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* DAN *SINGLE LEG BOUND* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* (MELENTING) PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTsN 2 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Lasemi
NPM; 14.0.06.01.0063
Keguruan Olahraga – Program Pascasarjana
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper (melenting) siswa, dan bagaimana cara untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai secara signifikan, dengan menggunakan metode atau program latihan yang menjadi favorit para guru atau pelatih terutama di cabang olahraga yang membutuhkann daya ledak otot atau power yang tinggi seperti lompat jauh.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui : 1) Pengaruh latihhan pliometrik *alternate leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper (melenting), 2) pengaruh latihan pliometrik *single leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper (melenting), 3) Latihan pliometrik alternate leg bound mempunyai pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper(melenting). Populasi pada penelitian ini adalah 50 siswa putra kelas VIII MTsN 2 Kota Kediri. Untuk variable bebas dalam penelitian ini adalah latihan *alternate leg bound* dan latihan *single leg bound*, sedangkan variable terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh gaya schnepper (melenting). Peneltian ini menggunakan desain *one group pre test post test design*.

Hasil perhitungan uji t dimana t_{hitung} = 4,251 diperoleh t_{tabel} = 2,069, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau 4,251 > 2,2000 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat perbedaan(d.b) = n-2 : 25-2= 23, maka hipotesis nol (Ho) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (hipotesis alternative) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan " ada pengaruh latihan *alternate leg bound* dan *single leg bound* terhadap hasil lompat jauh gaya schnepper siswa putra kelas VIII MTsN 2 Kota Kediri tahun pelajaran 2016/2017.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan alternate leg bound dan single leg bound sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper pada siswa putra kelas VIII MTsN 2 Kota Kediri tahun pelajaran 2016/2017, kemampuan lompat jauh gaya schnepper (melenting) "cukup baik" banyak siswa putra yang mengalami peningkatan jarak lompatan. Namun secra umum hasil yang dicapai sudah cukup baik.

Kata kunci : Latihan *Pliometrik Alternate Leg Bound, Single Leg Bound,* Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* (melenting)

I. PENDAHULUAN

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh – jauhnya. Agar dapat melakukan lompat jauh dengan baik dan dapat mencapai jarak yang sejauh – jauhnya, selain menguasai teknik dasar, juga harus didukung dengan kondisi fisik yang memadai. Faktor kondisi fisik merupakan faktor yang menjadi tuntutan di setiap cabang olahraga. Menurut Sajoto dalam Ika Rudi Mahendra 2012 memaparkan bahwa,"Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditunda-tunda atau ditawar-tawar lagi". Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa kondisi fisik merupakan kondisi yang paling mendasar dalam upaya pemberdayaan aspek-aspek lainnya.

Faktor biologis atau fisik yaitu yang berkaitan dengan struktur, postur dan kemampuan biomotorik yang ditentukan secara genetik merupakan salah satu faktor penentu prestasi yang terdiri dari beberapa komponen dasar yaitu : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*). Kemampuan biomotorik manusia yang komplek ini dapat ditingkatkan sesuai dengan kekhususan cabang olahraga masing-masing. Untuk mencapai prestasi tersebut tidak dapat hanya dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan-latihan yang intensif. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus dan mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam lompat jauh.

Latihan pliometrik merupakan latihan dengan memanfatkan berat badan sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk merangsang latihan. Latihan pliometrik terdiri dari bermacam-macam bentuk pembebanan latihan. Latihan pliometrik yang teratur dengan pembebanan yang tepat merupakan salah satu bentuk dan jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Karena latihan pliometrik merupakan salah satu metode untuk meningkatkan power khususnya power otot tungkai.

Bentuk latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik sekaligus memperbaiki gerakan teknik tumpuan dan saat melayang di udara cukup bervariasi. Dalam penelitian ini ingin mengembangkan bentuk latihan pliometrik *alternate leg bound* dan *single leg bounding*.

Kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh tidak terlepas dari komponen fisik. Diantaranya adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai menghasilkan tinggi lompatan secara vertical sehingga membantu meraih lompatan terjauh. Namun demikian, daya ledak otot tungkai belum diketahui pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Maka dari itu perlu dibuktikan dengan penelitian.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara

memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda (Sugiyanto, 1994: 21). Penelitian ini menggunakan rancangan macthing by subjek design. Penelitian ini dilaksanakan di halaman sekolah dan lapangan lompat jauh MTs Negeri 2 Kediri.. Penelitian inidilaksanakan pada tanggal 29 Juni sampai dengan 10 Agustus 2016, dengan frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam satu minggu selama 6 minggu.

Teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling* dimana terdapat 8 kelas dan masing- masing kelas diambil beberapa siswa yang dipilih secara acak. Jumlah keseluruhan sampel sebanyak 50 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh gaya melenting. ”Tiap siswa diberi kesempatan 3 kali percobaan”, Albertus Fenanlampir (2015:172).. Tes tersebut yaitu tes awal dan tes akhir.

Teknik analisis data menggunakan uji beda (uji T) Sutrisno Hadi (1995 : 457), maka dilakukan uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini meliputi uji reliabilitas, uji prasyarat analisis berupa uji normalitas, uji homogenitas. Berikut uraian penjelasan dari masing-masing analisis :

Statistics

Tes Awal Lompat Jauh

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		3.8672
Median		3,7096
Std. Deviation		.39290
Minimum		3,12
Maximum		4.55

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas dengan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre Test
N		50
Normal Parameters[a,b]	Mean	3,8672
	Std. Deviation	,39290
Most Extreme Differences	Absolute	,105
	Positive	,105
	Negative	-,075
Test Statistic		,105
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200[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.

Kriteria pengujian jika nilai Sig. > α = 0.05 maka data berdistribusi Normal. Berdasarkan output tabel 4.6 nilai signifikasi kelompok *pre test alternate leg bound dan singke leg bound* dengan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh 0.200,. karena nilai kedua kelompok lebih besar > 0.05 maka dapat disimpulkan kedua kelompok *pre test alternate leg bound* dan *singke leg bound* berdistribusi **Normal**.

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Dengan Uji

Test of Homogeneity of Variances

Postest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,092	1	48	,301

Kriteria pengujian, jika nilai Sig. > α = 0.05 maka varian tersebut Homogen . Berdasarkan output tabel 4.9 nilai signifikasi kelompok latihan *alternate leg bound dan single leg bound* diperoleh 0.301 > 0.05, artinya data *post test* mempunyai varian yang **Homogen**..

1. **Pengujian Hipotesis Pertama**

Hipotesis 1 ada pengaruh latihan pliometrik *alternate leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (melenting) pada siswa putra kelas VIII MTsN 2 Kediri. Hasil *pre test* lompat jauh memperoleh nilai rata-rata nilai rata–rata = 3.8712 dan *post test* mendapat nilai rata-rata = 4.4200 dan Hasil perhitungan uji t diperoleh nilai Sig. (*tailed)*= 0.000 < α = 0.05. maka terdapat pengaruh dari lathan *alternate leg bound*. dan Hipotesis alternatif diterima.

Mengapa latihan pliometrik *alternate leg bound* berpengaruh terhadap *kemampuan lompat jauh gaya schnepper (melenting)* karena merupakan metode yang paling efektif, secara fisologi terjadi *reflek* regang *(stretch reflex)* atau reflek *miotatik* merupakan *respon* terhadap tingkat peregangan otot yang diberikan dan merupakan salah satu *reflek* tercepat pada tubuh manusia, karena ada hubungan langsung antara *receptor sensorik* dalam otot *(muscle spindle)* dengan sumsum tulang belakang serta otot yang bersangkutan. *reflek* yang lain berlangsung lebih lambat dibanding dengan *reflek* regang karena rangsang yang diterima harus disalurkan melalui beberapa saluran yang berbeda menuju susunan saraf otak sebelum terjadi kontraksi. Proses gerakan dasar dalam pliometrik disebut peregangan cepat. Komponen penting dalam proses gerakan cepat untuk membangkitkan tenaga pengendalinya diketahui sebagai *proprioreceptor*. Bentuk *proprioreceptor* didalam otot ditemukan dalam *muscle spindle* yang mengirim informasi ke sistem saraf pusat tentang kontraksi otot, dan *tendo golgi* yang menerima perintah mengurangi beban otot atau berfungsi sebagai pelindung dari kemungkinan cidera karena melakukan peregangan sangat kuat. Latihan ini digunakan untuk mengembangkan power tungkai dan pinggul, maka latihan ini digunakan untuk meningkatkan lari, langkah dan gerakan lari cepat. Sehingga disimpulkan bahwa terjadi pengaruh latihan alternate leg bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper (melenting). (James c. Radclife dan Robert C. Farentinos, 2002;29).

2. **Pengujian Hipotesis Kedua**

Hipotesis 2 ada pengaruh latihan *single leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (melenting) pada siswa putra kelas VIII MTsN 2 Kediri. Hasil dari *pre test single leg bound* memperoleh hasil nilai rata–rata = 3.8632 dan *post test* mmendapakan nilai rata-rata = 4.0832 dan Hasil perhitungan uji t diperoleh nilai Sig. (*tailed)*= 0.000 < α = 0.05. maka ada pengaruh dari latihan *single leg bound* dan Hipotesis alterntif diterima.

Mengapa latihan *single leg bound* ini berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* karena merupakan metode yang mengembangkan kemampuan reaktif dari system

neuromuskuler. Ketika otot ditarik, itu mengembangkan kekuatan elastis. Ini bukan proses metabolisme, itu adalah murni fisik. *Single leg bound* adalah salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk membantu meningkatkan power otot tungki. Tujuan dari latihan *single leg bound* adalah untuk meningkatkan power otot tungkai, dengan melakukan latihan melompat-lompat yang dilakukan secara berulang ulang. Pengendalian ketinggian untuk mengukur intensitas juga diperlukan asalkan tidak mengurangi manfaatnya, dan gerakan ini dilakukan secepat mungkin. Semua latihan (lompatan, memantul) itu snagt baik untuk menghasilkan tenga pada jenis gerakan eksplosif, karena latihan ini menjembatani perbedaan antara kekuatan dan power. (Pyke, 2002;144)

.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Setelah deberikan *treatmen* dan diperoleh hasil perhitungan uji t dengan nilai Sig. *(tailed)* = 0,003 < α = 0,05 atau thitung = 4,251 > ttabel 2,069jadi **H_1 diterima** Maka terdapat perbedaan antara latihan pliometrik *alternate leg bound* dengan latihan pliometrik *single leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. Penelitian menunjukkan bahwa antara latihan pliometrik *alternate leg bound* dan latihan pliometrik *single leg bound* ada perbedaan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (melenting) pada siswa putra kelas VIII MTsN 2 Kediri , dan hasilnya latihan *Alternate leg bound* yang lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper (melenting).

Power otot tungkai adalah daya komponen kondisi fisik yang terdapat pada bagian tubuh anggota gerak bawah yaitu terdiri dari paha, betis sampai ujung jari kaki untuk dapat bekerja secara maksimum dalam waktu yang cepat. Dalam melatih power otot tungkai dapat menggunakan variasi latihan secara bertahap, yaitu dengan menggunakan latihan pliometrik *alternate leg bound* dan menggunakan latihan pliometrik *single leg bound*. Kedua metode latihan pliometrik yang digunakan dengan variasi latihan secara bertahap. Latihan pliometrik *alternate leg bound* dan *single leg bound* ternyata mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* (melenting).

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat Pengaruh Latihan Pliometrik *Alternate leg bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *schnepper* (melenting) pada Siswa Kelas VIII MTsN 2 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017
2. Terdapat Pengaruh Latihan Pliometrik *Single leg bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *schnepper* (melenting) pada Siswa Kelas VIII MTsN 2 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017
3. Latihan *Alternate Leg Bound* ternyata lebih baik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *schnepper* (melenting) pada Siswa Kelas VIII MTsN 2 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017

IV. DAFTAR PUSTAKA

A. Hamidsyah Noer. 1995. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Bernhard, G. 1993. *Atletik*, Alih Bahasa Tim Redaktur Effar & Dahara Prize Offset. Semarang : Effar & Dahara Prize Offset.

Bompa T.O. 1994. *Power Training For Sport, Plyometric For Maximum Power Development*. Kendall/Hant : Low Of University

Chu D.A. 1980. *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press Champaign, Illinois.

Dangsina Moeloek & Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan Dan Olahraga. Jakarta*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.

Jarver J. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*, Alih Bahasa BE. Handoko. Bandung: Pionir Jaya.

Jonath. U., Haag. E & Krempel. R. 1987. *Atletik 1*, Alih Bahasa Suparmo. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.

Ika, Rudi Mahendra. 2012. Faktor Anthropometri dan Fisik Dominan Penentu Kemampuan *Jump Shoot* Bolabasket. Tesis. Tidak Dipublikasikan. Surakarta.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.

Mulyono. B. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Pate. R., Clenaghan. M.B. & Rotella.R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*, Alih Bahasa Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press.

Priyatmoko, Ari A. 2009. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2008/2009. Skripsi. Dipublikasikan. Di unduh pada tanggal 16 Agustus 2016 pada https://core.ac.uk/download/files/478/12351913.pdf.

Pyke F.S. 1991. *Better Coaching*. Australia. Australian Coaching Council Incorporated.

Radcliffe. J.C. & Farentinos R.C. 1985. *Plyometrics Explosive Power Training*. Amerika: human Kinetics Publishers, Inc.

Soegito. 1992. *Teori dan Praktek Atletik 1*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.

Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung. Penerbit Tarsito.

Sutrisno Hadi. 1982. *Statistika III*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP

Yudha, Ady Pratama. 2013. Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Dengan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, (Online), Volume 1 No 1 Tahun 2013 : 166-173, tersedia : ejournal.unesa.ac.id/article/4883/68/article.pdf, diunduh 5 Februari 2016.

Yusuf Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.