JURNAL

PENGARUH METODE LATIHAN LOMPAT JAUH TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DITINJAU DARI RASIO ANTROPOMETRIK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

The effect of the long jump exercise methods to achievement long jump squat style, in terms of the ratio of antropometric male student of class VII SMPN 3 Plosoklaten.

OLEH:

MAHMUDI

NIM : 14.0.06.01.0068

Dibimbing oleh:

1. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
2. Dr. Rr. Forijati,MM

MAGISTER KEGURUAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PASCASARJANA
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: **MAHMUDI**
NIM	: 14.0.06.01.0068
Telepon / HP	: 08125946971
Alamat surel (Email)	: mahmudipaelah@gmail.com
Judul Artikel	: PENGARUH METODE LATIHAN LOMPAT JAUH TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DITINJAU DARI RASIO ANTROPOMETRIK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: Program Pascasarjana – Magister Keguruan Olahraga
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism;
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk ditertibkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		**Kediri, ……**
Pembimbing I	**Pembimbing II**	**Penulis,**
Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIDN. 0028116509	**Dr. Rr. Forijati,MM** NIDN. 0025016701	**Mahmudi** NIM : 14.0.06.01.0068

PENGARUH METODE LATIHAN LOMPAT JAUH TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DITINJAU DARI RASIO ANTROPOMETRIK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 3 PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

MAHMUDI
NIM : 14.0.06.01.0068
Program Pascasarjana – Magister Keguruan Olahraga
Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. [1] dan **Dr. Rr. Forijati,MM** [2]
Email: mahmudipaelah@gmail.com
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui; (1) Pengaruh metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu box dan alat bantu raihan terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok. (2) Pengaruh metode latihan mana yang lebih baik antara metode latihan menggunakan alat bantu box dan metode latihan menggunakan alat bantu raihan terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok ditinjau dari rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi (3) Pengaruh metode latihan mana yang lebih baik antara metode latihan menggunakan alat bantu box dan metode latihan menggunakan alat bantu raihan terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok ditinjau dari rasio panjang tungkai- tinggi badan yang rendah.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, pola eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Matched by Subject. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016 /2017 yang berjumlah 92 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional random sampling, dan menggunakan rumus Slovin. Sehingga diperoleh sampel sejumlah 72 siswa. Dari 72 sampel yang telah diambil kemudian dilakukan tes dan pengukuran panjang tungkai dan tinggi badan, hasil tes tersebut diklasifikasikan menjadi dua yaitu, rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi dan rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah. Teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisa data dalam penelitian ini dengan langkah-langkah: (1). Mencari reliabilitas, (2). Uji prasyarat analisis data, (3). Uji perbedaan, (4). Perhitungan perbedaan persentase peningkatan. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA (*two way anova*).

Hasil penelitian : 1) Ada pengaruh antara metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu box dan raihan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. Dari hasil perhitungan diperoleh F_0 = 7,820 lebih besar dari F_t = 4,00 (F_0> F_t) pada taraf signifikan 5% ; 2) Ada pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang memiliki rasio panjang-tungkai tinggi badan yang tinggi dan rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hitung}= 12,334 lebih besar dari F_{tabel} = 4,00 (F_0> F_t) pada taraf signifikan 5%; 3) Ada interaksi antara metode latihan lompat jauh dan rasio panjang tungkai-tungkai badan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai F_0 = 7,820 lebih besar dari F_t = 4,00 pada taraf signifikan 5%.

Kesimpulan penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh antara metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu box dan alat bantu raihan terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017 ; (2) Ada pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang memiliki rasio panjang-tungkai tinggi badan yang tinggi dan rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. (3) Ada interaksi antara metode latihan lompat jauh dan rasio panjang tungkai-tungkai badan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.

Kata kunci: metode latihan menggunakan alat bantu *box*, alat bantu raihan, panjang tungkai-tinggi badan dan lompat jauh gaya jongkok.

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan abad 21 dan di era Masyarakat Ekonomi Asean ini, Manusia banyak disibukkan dengan urusan ekonomi, dan hampir tidak ada waktu untuk menggerakkan badan, dan bersosialisasi dengan lingkungannya. Didukung dengan menumakan yang serba instan, pola, dan gaya hidup, yang tidak teratur, maka banyak manusia yang diusia produktif sudah terkena penyakit komplikasi yang mematikan. Oleh sebab itu olahraga merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat, untuk mengurangi resiko kelebihan lemak-lemak jahat dalam tubuh tersebut. Melalui olahraga dapat diwujudkan manusia yang sehat jasmani, rohani, serta membentuk kepribadian, disiplin, tanggung jawab, sportifitas yang tinggi sehingga akan terbentuk manusia yang benar-benar berkuwalitas, sehat jiwa dan raganya sehingga, mampu bersaing di zaman modern ini.

Pendidikan jasmani olahraga adalah "Proses belajar untuk bergerak dan melalui gerak. Maksudnya selama belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran dalam, pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan membentuk, perubahan dalam jasmani dan rohaninya" (RusliLutan 2002 : 15)

Menurut pengamatan saat pelaksanaan O2SN di tingkat Kabupaten Kediri, para atlit dari SMP masih banyak yang belum menguasai teknik lompat jauh secara benar. Terutama pada saat melakukan awalan, tolakan, dan sudut tolakan yang rata-rata terlalu kecil atau rendah. Sehingga hasil lompatannya tidak bisa maksimal. Prosentase yang paling besar kesalahan atau kelemahan pada Atlit yaitu penggunaan sudut yang terlalu kecil atau rendah.

Dari permasalahan atlit yang seperti ini maka perlu penanganan khusus dalam membenahi kesalahan teknik dasar tersebut, untuk meningkatkan prestasi lompat jauh pada siswa SMP di wilayah Kabupaten Kediri, tentunya dengan menggunakan metode latihan yang mendukung untuk peningkatan ketrampilan dalam penggunaan sudut yang tepat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu kiranya dilakukan suatu penelitian tentang metode latihan yang cocok, untuk penerapan penggunaan sudut yang tepat pada lompat jauh. Maka peneliti ingin memecahkan permasalahan ini dengan penelitian yang berjudul "**Pengaruh Metode Latihan Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu *Box* dan Alat Bantu Raihan Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Rasio Panjang Tungkai dan Tinggi Badan Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Tahun Pelajaran 2016/2017**"

II. METODE

Penelitian ini menggunakan teknik eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2:

Tabel 3.1 Model analisis untuk Anava Dua Jalan (Rancangan Faktorial (2x2)

Variabel Manipulatif / Variabel Atributif		Metode latihan lompat jauh (A)	
		Menggunakan alat bantu *Box* (A_1)	Menggunakan alat bantu Raihan (A_2)
Rasio panjang Tungkai - Tinggi badan (B)	Panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi (B_1)	a_1b_1	a_2b_1
	Panjang tungkai-tinggi badan yang rendah (B_2)	a_1b_2	a_2b_2
Variabel: prestasi lompat jauh gaya jongkok.			

Keterangan:

A : Metode latihan lompat jauh

B : Rasio panjang tungkai dan tinggi badan.

A1B1 : Kelompok latihan menggunakan alat bantu *box* dengan rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi.

A1B2 : Kelompok latihan menggunakan alat bantu *box* dengan rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah.

A2B1 : Kelompok latihan menggunakan alat bantu raihan dengan rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi.

A2B2 : Kelompok latihan menggunakan alat banturaihan dengan rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah.

Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang dirumuskan, maka untuk mengungkapkan masalah dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka.

Populasi penelitian ini seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten tahun pelajaran 2016/2017, berjumlah 92 siswa.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan sejumlah 92 siswa, sedangkan jumlah sampel berdasarkan rumus di atas diperoleh sejumlah 72 siswa dengan proporsional random dari 5 kelas. Analisis data dalam penelitian ini meliputi uji reliabilitas, uji prasarata nalisis dan pengujian hipotesis.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
N		18	18	18	18
Normal Parameters[a,,b]	Mean	3.3389	3.3989	3.2283	3.3867
	Std. Deviation	.24897	.32910	.24462	.39720
Most Extreme Differences	Absolute	.084	.226	.125	.122
	Positive	.084	.226	.125	.122
	Negative	-.070	-.106	-.090	-.109
Kolmogorov-Smirnov Z		.356	.958	.529	.518
Asymp. Sig. (2-tailed)		1.000	.318	.943	.951

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

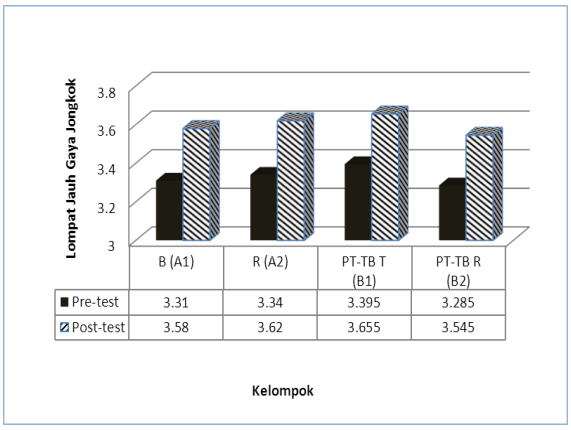
Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada A1B1 diperoleh nilai sig. = 1,000. Nilai tersebut lebih besar dari angka batas taraf signifikansi 5% (0,05), maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada A1B1 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada A1B2 diperoleh nilai Sig. = 0,318, yang ternyata lebih besar dari angka batas signifikansi 5% (0,05), maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada A_1B_2 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada A2B1 diperoleh nilai sig. = 0,943. Nilai tersebut lebih besar dari angka batas taraf signifikansi 5% (0,05), maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada A2B1 termasuk berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas yang dilakukan pada A2B2 diperoleh nilai sig. = 0,951, yang ternyata lebih besar dari angka batas signifikansi 5% (0,05), maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada A2B2 termasuk berdistribusi normal.

Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.800	3	68	.498

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai sig. = 0,498. Hal itu menyatakan bahwa H_0 diterima karena sig. 0,498 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara kelompok dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.



Gambar 4.1 Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Tes Awal, Tes Akhir Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan Dan Rasio Panjang Tungkai – Tinggi Badan

Keterangan:

B (A1) : Metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box*

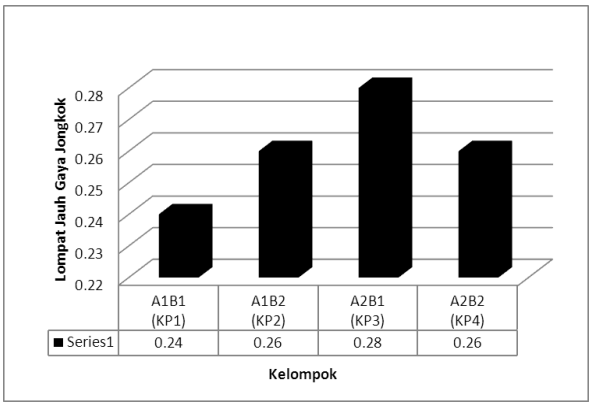
R (A2) : Metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan

PT-TB T (B_1) : Rasio Panjang Tungkai – Tinggi Badan Kategori Tinggi

PT-TB R (B_2) : Rasio Panjang Tungkai – Tinggi Badan Kategori Rendah

Agar nilai rata-rata peningkatan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dicapai tiap kelompok mudah dipahami, maka nilai peningkatan hasil kemampuan

lompat jauh gaya jongkok pada tiap kelompok perlu disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.2 Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Peningkatan Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Tiap Kelompok Perlakuan

Keterangan:

A : Metode Latihan

B : Rasio Panjang Tungkai – Tinggi Badan

A1B1 : Kelompok metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box* yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi

A1B2 : Kelompok metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box* yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah

A2B1 : Kelompok metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi

A2B2 : Kelompok metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah

Tabel 4.3 Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Lompat Jauh Gaya Jongkok

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	89.333[a]	65	1.374	12.369	.002
Intercept	278.986	1	278.986	2510.875	.000
A	39.196	23	1.704	15.338	.001
B	38.372	28	1.370	12.334	.002
A B	1.738	2	.869	7.820	.021
Error	.667	6	.111		
Total	540.000	72			
Corrected Total	90.000	71			

a. R Squared = .993 (Adjusted R Squared = .912)

Keterangan:

A : Kelompok latihan lompat jauh (menggunakan alat bantu *box* dan alat bantu raihan)

B : Kelompok berdasarkan rasio panjang tungkai – tinggi badan

AB : Interaksi antara kelompok latihan lompat jauh (menggunakan alat bantu *box* dan alat bantu raihan) dengan rasio panjang tungkai – tinggi badan

Sig. : signifikan pada $\alpha = 0{,}05$ (5%).

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box* dan metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan memiliki perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII MP Negeri 3 Plosoklaten Tahun Pelajaran 2016/2017. Dari hasil perhitungan diperoleh sig. = 0,001 < 0,05 (taraf signifikan 5%). Ini berarti bahwa

hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan. Dari analisis lanjutan diketahui ternyata metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok dengan nilai rata-rata 0.28 di atas rata-rata peningkatan kelompok metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box* yang hanya 0,26.

2. **Pengujian Hipotesis Kedua**

Dari hasil nilai rasio panjang tungkai-tinggi badan yang dimiliki siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Tahun Pelajaran 2016/2017, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi dan rendah. Dari hasil perhitungan diperoleh sig. = 0,002 < = 0,05 (taraf signifikan 5%). Hal ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi dan yang memiliki rasio panjang ungkai-tinggi badan yang rendah. Dari analisis lanjutan diketahui ternyata siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi memiliki peningkatan terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok dengan nilai rata-rata yaitu 0,28 di atas rata-rata peningkatan kelompok siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah yaitu 0,26.

3. **Pengujian Hipotesis Ketiga**

Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada interaksi antara metode latihan lompat jauh yang menggunakan alat bantu *box* ditinjau dari rasio panjang tungkai-tinggi badan terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok yang ditunjukkan oleh sig. = 0,021 < 0,05 (taraf signifikan 5%). (3) Ada interaksi antara metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan ditinjau dari rasio panjang tungkai-tinggi badan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini ditunjukkan oleh sig. = 0,021 < 0,05 (taraf signifikan 5%).

Pembahasan

1. **Pengaruh antara Metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box* dan Raihan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.**

Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa, ada pengaruh antara peningkatan pretasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa yang mendapat perlakuan metode latihan

lompat jauh menggunakan alat bantu *box* dan metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan. Kelompok siswa yang mendapat perlakuan metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box* memiliki peningkatan lebih rendah dibanding dengan kelompok siswa yang mendapat perlakuan metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa, siswa yang mendapat perlakuan metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box* mempunyai rata-rata peningkatan lebih rendah 0,25 dari siswa yang mendapat perlakuan metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan yaitu 0,27. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh antara metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box* dan raihan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017, dapat diterima kebenarannya.

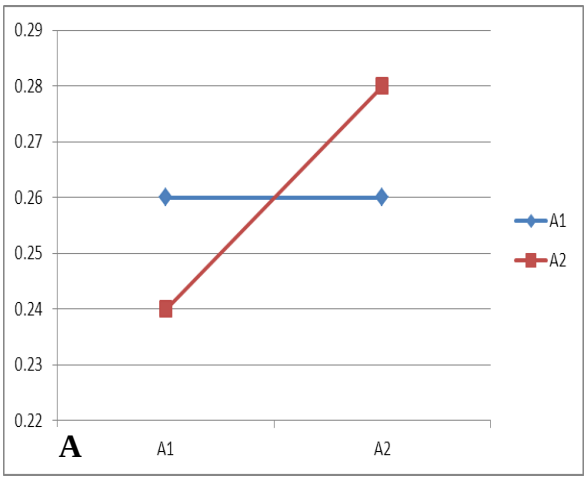
2. **Pengaruh terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Antara Siswa yang Memiliki Rasio Panjang Tungkai-Tinggi Badan yang Tinggi dan Rasio Panjang Tungkai-Tinggi Badan Yang Rendah**

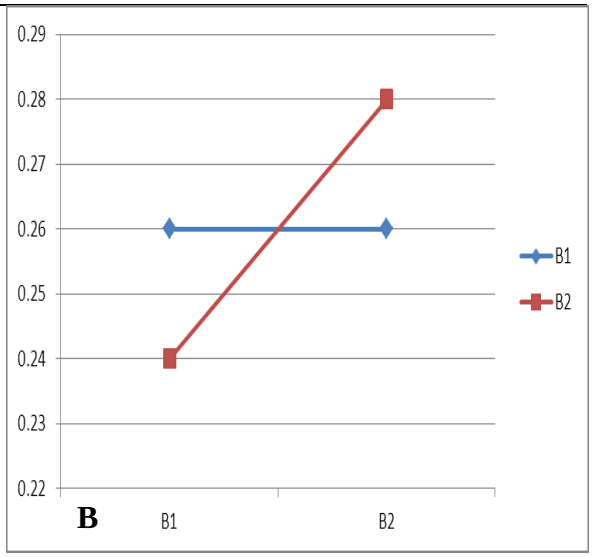
Dari hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi dan rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok. Ditinjau dari hasil pretasi lompat jauh gaya jongkok yang dihasilkan ternyata kelompok siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi mempunyai peningkatan yang lebih baik dibanding dengan kelompok siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah. Dari hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi lebih besar 0,28 dari pada siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah 0,26. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi dan rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017, dapat diterima kebenarannya.

3. **Interaksi Antara Metode Latihan dan Rasio Panjang Tungkai-Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Berdasarkan faktor rasio panjang tungkai-tinggi badan dapat dijadikan

sebagai salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi lompat jauh gaya jongkok. Rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi memiliki kontribusi yang besar terhadap pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok. Power tungkai yang baik yang dipengaruhi oleh hasil perlakuan metode latihan lompat jauh ditunjang rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi akan mencapai prestasi maksimal pada prestasi lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian penggunaan metode latihan lompat jauh dan rasio panjang tungkai-tinggi badan mempunyai interaksi yang positif, dimana rasio panjang tungkai-tinggi badan yang baik dapat mendukung pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok yang lebih optimal. Untuk mengetahui interaksi antara metode latihan lompat jauh dan rasio panjang tungkai-tinggi badan, disajikan sebagai berikut:





Gambar 4.3 Bentuk Interaksi Nilai Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (A kelompok tinggi) dan (B kelompok rendah)

Dari gambar 4.3 menunjukkan bahwa, bentuk garis perubahan besarnya nilai hasil peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah saling menyilang, yang artinya terdapat titik pertemuan (perpotongan) antara metode latihan lompat jauh dan rasio panjang tungkai-tinggi badan. Berarti terdapat interaksi yang signifikan antara keduanya. Hal ini sesuai dengan kajian teori yang dikemukakan bahwa peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok tidak hanya dipengaruhi oleh bentuk metode latihan lompat jauh saja, akan tetapi juga faktor internal, dimana kedua faktor tersebut mempengaruhi secara berkaitan. Tinggi rendahnya rasio panjang tungkai-tinggi badan yang dimiliki siswa akan mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan kata lain, siswa

yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi akan lebih optimal dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok sehingga hasil lompat jauh akan lebih baik jika dibanding dengan siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah.

Berdasarkan hasil analisis lanjutan, ternyata siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi lebih cocok bila diberi perlakuan metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan, sementara siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah lebih cocok bila diberi perlakuan metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box*.

Sehingga, hipotesis yang menyatakan ada interaksi antara metode latihan yang menggunakan alat bantu *box* dan raihan dengan rasio panjang tungkai- tinggi badan terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten tahun pelajaran 2016/2017.

Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh antara metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu *box* dan raihan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. Dari hasil perhitungan diperoleh F_0 = 7,820 lebih besar dari F_t = 4,00 (F_0> F_t) pada taraf signifikan 5%.
2. Ada pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang memiliki rasio panjang-tungkai tinggi badan yang tinggi dan rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hitung}= 12,334 lebih besar dari F_{tabel} = 4,00 (F_0> F_t) pada taraf signifikan 5%.
3. Ada interaksi antara metode latihan lompat jauh dan rasio panjang tungkai-tungkai badan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Plosoklaten Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai F_0 = 7,820 lebih besar dari F_t = 4,00 pada taraf signifikan 5%

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat dikemukakan kepada guru penjaskes atau pelatih atletik tingkat SMP sederajat di Kabupaten Kediri khususnya sebagai berikut:

1. Mengingat penggunakan metode latihan lompat jauh menggunakan alat bantu raihan, lebih baik dalam meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok, maka sebaiknya metode latihan lompat jauh yang menggunakan alat bantu raihan tersebut dipilih oleh guru penjaskes atau pelatih atletik dalam penyampaian materi pelajaran, ataupun latihan yang mudah diserap dengan baik oleh siswa sehingga prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa akan lebih optimal.
2. Untuk meningkatkan kemampuan/ prestasi lompat jauh gaya jongkok, disamping pemilihan bentuk latihan yang tepat, perlu juga mempertimbangkan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung keberhasiannya. Guru penjaskes atau pelatih atletik sebaiknya tidak mengabaikan faktor tinggi rendahnya rasio panjang tungkai-tinggi badan siswanya. Karena rasio panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi akan jauh lebih optimal dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dari pada siswa yang memiliki rasio panjang tungkai-tinggi badan yang rendah.
3. Untuk peningkatan prestasi lompat jauh yang optimal sebaiknya siswa diberikan metode latihan yang cocok dan sesuai dengan kondisi fisik masing-masing. Bagi siswa yang memiliki panjang tungkai-tinggi badan yang tinggi lebih cocok diberikan metode latihan yang menggunakan alat bantu raihan, sedangkan yang memiliki panjang tungkai-tinggi badan yang rendah lebih cocok diberikan metode latihan yang menggunakan alat bantu *box*.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Baroroh, Ali. 2009. *Analisis Multivariate*.

Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Cholik Mutohir, Toho, Muhyi, Fenanlampir, 2011. *Olahraga Membangun Karakter Bangsa*. Surabaya: PT. Java Pustaka Group.

Fenanlampir, Albertus, Muhyi, 2014. *Tes & Pengukuran*. Yogyakarta: Andi.

Gerry, 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Juliansyah Noor, 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014. Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Jakarta, Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional

Lukman,1985. *Bodymechanics*, Surabaya: IKIP.

Panitia Sertifasi Guru Rayon 143, 2014. *Modul Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Proceedings Seminar Nasional, 2015. Program Pasca Sarjana: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Sugiyono, 2016. *Statistik untuk Penelitian*. Alfabeta Bandung

Sujarwadi, Sarjiyanto, Dwi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Suryanto, 2014. *Panduan Karya Tulis Ilmiah*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Sutrisno, Budi, Khapadi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Wibisono, Dermawan, 2013. *Panduan Penyusunan Skipsi, Tesis & Disertasi*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Yusuf, Syaifudin,1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Akademik.