

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH

Oleh:

Mahpud Yusuf¹, N. Komariah², Erik Nurkamdani⁴, Irpan⁵

Abstrak: Tujuan untuk menganalisis pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh. Dalam penelitian ini, menggunakan metode kuantitatif dengan eksperimen sebab peneliti ingin mengetahui secara pasti penggunaan latihan pliometrik pada kemampuan lompat jauh, siswa di dua kelompok sampel yang dijadikan penelitian. Desain penelitian yang digunakan ialah *Posttest-Only Control Design*. Hasil penelitian ini menunjukkan yakni pembelajaran berdeklamasi menggunakan pliometrik mempunyai pengaruh yang signifikan. Pengujian hipotesis melalui uji-t, kriteria pengujian: apabila thitung > ttabel, H_0 diterima. Sedangkan, apabila thitung < ttabel H_0 ditolak. Berdasarkan nilai signifikansi yaitu: apabila Sig. (2-tailed) > 0,05 H_0 diterima. Sedangkan, apabila Sig. (2-tailed) < 0,05 H_0 ditolak, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$. Berdasarkan perhitungan, menunjukkan bahwa thitung > ttabel (th : 5,643 > tt : 1,996) dengan signifikansi 5% dan db 66 H_0 diterima. Selain itu, uji-t juga memiliki Sig. (2-tailed) = 0,000. Karena signifikannya lebih kecil dari 0,05 (5%), H_0 diterima. berarti ada perbedaan signifikan kemampuan berdeklamasi pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan ini didapatkan bahwa latihan memakai pliometrik lebih berpengaruh daripada latihan berdeklamasi tanpa menggunakan pliometrik.

Kata kunci: *Pliometrik, Pengaruh Latihan, Lompat Jauh.*

PENDAHULUAN

Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering disebut juga induk dari semua cabang olahraga, hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dikelompokkan menjadi lari, lompat dan lempar (Musiandi Tika & Taroreh, 2020). Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari suatu gangguan.

Lompat jauh adalah suatu bentuk rangkaian gerakan yang dilakukan untuk

mencapai jarak sejauh jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertical yang dihasilkan oleh daya ledak (Sobarna & Hambali, 2020) lompat jauh juga merupakan gerakan lompat yang pada saat diudara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Berdasarkan pengamatan pada saat latihan di Sekolah Atletik Padjajaran diperoleh data bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat

1. Awalan: larinya cepat, setelah mendekati 2 papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek,
2. Menolak : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki,
3. Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Sekolah Atletik Padjajaran adalah sekolah atletik yang ada di Kota Bandung sehingga bisa memudahkan dalam pelaksanaan penelitian, Keuntungan dari latihan pliometrik adalah untuk meningkatkan kekuatan otot dan melatih lompatan agar lebih jauh dari sebelumnya.

Berdasarkan informasi dari salah satu Pelatih Sekolah Atletik Padjajaran siswa mengalami kelemahan dalam proses teknik lompatan, maupun dalam awalan, tolakan, melayang dan mendarat tidak terjadi keseimbangan sehingga mengakibatkan lompatannya tidak jauh, oleh karna itu guru atau pelatih harus mengetahui apa saja yang bisa meningkatkan kekuatan otot dan membimbing siswa untuk terus berlatih agar bisa meningkatkan lompatan sejauh mungkin yaitu dengan menggunakan latihan pliometrik.

Berdasarkan observasi dilapangan, siswa sangat antusias untuk mengikuti/melakukan lompat jauh dan siswa tersebut mengatakan bahwa materi ini tidak sulit dari pelajaran yang lainnya.

Atas dasar inilah, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian eksperimen dengan judul “HASIL KETERAMPILAN LOMPAT JAUH (Studi Eksperimen Menggunakan Latihan Pliometrik)”.

METODE PENELITIAN

Metode merupakan salah satu cara yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan dari metode eksperimen ini adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hasil yang signifikan dari suatu penelitian, dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok eksperimental dan menyediakan kelompok kontrol untuk perbandingan. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Sejalan dengan hal tersebut. (Hayuningtyas et al., 2018)

Desain :

Salah satu penelitian dipilih desain yang tepat dan sesuai dengan tuntutan variabel-variabel yang terkandung dalam penelitian dan hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini, maka desain penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah Pre-test Post-test Control Group mengenai desain penelitian ini,

Tabel 3.1 Kelompok Test

Kelompok	Pretest	Perlakuan(X)	Posttest
KE	Y1	X1	Y2

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen (diberi perlakuan latihan latihan pliometrik dan fleksibilitas)

Y1Y2 : Nilai tes atau sebelum perlakuan atau pretest

X1X2 : Perlakuan atau treatment

Y2Y2 : Nilai tes setelah perlakuan / tes akhir
Dari adanya penelitian

eksperimen dengan pendekatan kuantitatif ini penelitian bermaksud untuk memperoleh serta mengetahui hasil lompat jauh siswa yang latihan pliometrik dan fleksibilitas.

Populasi :

Populasi adalah suatu keseluruhan dari objek atau subjek yang akan dijadikan data. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya.(Puput et al., 2022) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Jadi kesimpulannya populasi adalah sekumpulan subjek yang akan diteliti atau sebagai variable-variabel yang akan diamati dalam suatu penelitian. Hal yang akan diamati tersebut berbeda-beda tergantung pada tujuan penelitian yang telah di tetapkan dan akan dijadikan sumber data. Jadi yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah atletik padjajaran yang berjumlah 42 orang.

Sampel :

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Ibrahim dan Sudjana menjelaskan bahwa: ‘Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat yang sama

dengan populasi.(Mulyana, 2018) Dalam proses penentuan jumlah sampel, tidak ada patokan yang standar untuk dijadikan patokan dalam melakukan penelitian dari populasi yang tersedia, untuk memilih sampel harus terdapat penyelidikan dan sifat populasi. Nasution menyatakan ‘Bahwa tidak ada aturan yang tegas tentang jumlah sampel yang dipergunakan dalam suatu penelitian. Juga tidak ada batasan yang jelas apa yang dimaksud dengan sampel besar dan kecil.(Yuniarl et al., 2021)

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yang ada dengan teknik pengambilan sampel keseluruhan (*total sampling*). Mengenai hal ini, Arikunto menjelaskan bahwa: ‘apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi(Anggara & Yudi, 2020). Lebih lanjut Ibrahim dan Sujana menjelaskan bahwa: ‘pengambilan sebagian dari populasi berdasarkan seadanya data atau kemudahannya mendapatkan data tanpa perhitungan kerepresentatifannya, dapat digolongkan kedalam sampling seadanya.(Haeril & Arum, 2020) Dari penjelasan tersebut penelitian ini merupakan penelitian populasi atau sampel seadanya atau sampel keseluruhan (*total sampling*), maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang siswa Sekolah Atletik Padjajaran.

Instrumen:

DIMENSI	INDIKATOR	UNSUR GERAKAN YANG DINILAI	SKOR		
			1	2	3
Keterampilan Lompat Jauh	Sikap Awal	1. Posisi badan tegak pandangan kedepan			
		2. Kaki tumpuan berada di belakang dan posisi tangan selaras dengan posisi kaki			
		3. Melakukan awalan dengan berlari di lintasan lompat secara bertahap			
	Sikap Tolakan	1. Pada saat melakukan tolakan, gunakan kaki yang paling kuat.			
		2. Luruskan mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan			
		3. Bertolak ke depan dan keatas			
	Sikap Di Udara	1. Waktu melayang bersikap jongkok			
		2. Di udara badan di lentingkan atau menggantung			
		3. Di udara kaki bergerak seolah olah berjalan di udara			

Analisis data:

1. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil perhitungan data, maka diperoleh nilai rata-rata dan simpangan baku dari 20 responden. Lihat tabel di bawah ini.

Tabel 4.1

Hasil Hitung Rata-rata dan Simpangan Baku
Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Tes Awal Lompat Jauh Kelompok A	71.0000	7.33333	20
Tes Akhir Lompat Jauh Kelompok A	98.9000	.73786	20

Berdasarkan tabel 4.1, didapatkan skor rata-rata untuk tes awal lompat jauh yaitu 71,0000 sedangkan untuk tes akhirnya 98,. Simpangan baku untuk tes awal lompat jauh kelompok A yaitu 7,33333 dan tes akhirnya yaitu 0,73786. hasil tersebut diperoleh dari 20 responden.

2. Hasil Uji Normalitas

Dalam pengujian normalitas distribusi data ini, penulis perlu menetapkan bahwa seluruh data berdistribusi normal atau tidak normal. Pengujian normalitas data menggunakan rumus uji normalitas hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 4.2

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		T1	T2
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	71.0000	98.9000
	Std. Deviation	7.33333	.73786
Most Extreme Differences	Absolute	.162	.254
	Positive	.162	.246
	Negative	-.152	-.254
Kolmogorov-Smirnov Z		.513	.803
Asymp. Sig. (2-tailed)		.955	.539

Pengambilan keputusan :

- Jika signifikansi > 0,05, maka data normal
- Jika signifikansi < 0,05, maka data tidak normal

Berdasarkan data yang diperoleh dari perhitungan uji normalitas pada tabel 4.2, dapat dilihat bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) tes awal sebesar 0,955 dan tes akhir sebesar 0,539 artinya, semua data berdistribusi normal

3. Hasil Uji Homogenitas

Langkah berikutnya untuk persyaratan pengujian statistik adalah uji homogenitas. Pengujian ini menggunakan *Levene's test*. Pengujian dilakukan melalui SPSS 17, berikut hasil pengujian homogenitas yang dapat dilihat pada table 4.3 dan 4.4

Tabel 4.3

Hasil Uji Homogenitas Motor Boat

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.856	2	7	.074

Pengambilan keputusan :

- Jika signifikansi $> 0,05$, maka data homogen
- Jika signifikansi $< 0,05$, maka data tidak homogen

Nilai hasil pengujian homogenitas dari variabel tes awal dan tes akhir menggunakan *Levene's Test* menunjukkan angka sebesar 0,074 pada sig lebih besar dari 0,05 (signifikansi $> 0,05$) Artinya, data dalam keadaan homogen .

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji Paired Samples T Test

Uji Paired Sample T Test yang digunakan bertujuan untuk menguji ada tidaknya perbedaan mean untuk dua kelompok yang berpasangan. subjeknya sama, namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda. ada pres test dan post test.

Tabel 4.4

Paired Samples T Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
Pair 1		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	T1A - T2A	-27.90000	6.64078	2.10000	-32.65053	-23.14947	-13.286	9	.000

Keterangan :

- PAIR (siswa eksperimen)

Uji dilakukan akan diketahui rata-rata sebelum dan sesudah adalah sama atau tidak. jadi dapat lebih besar atau lebih kecil, karenanya dipakai uji dua sisi. apakah uji akan dilakukan satu sisi atau uji dua sisi, dapat diketahui dari output SPSS yang menyebut adanya *two tailed test*.

Kesimpulan :

$t = -13,286$ dan $\text{sig}(p) = 0,000 < 0,01$. H_0 : ditolak dan H_1 : diterima

Jadi : Ada perbedaan peningkatan prestasi lompatan antara *tes awal* dan *tes akhir* pada siswa yang diterapkan latihan pliometrik.

b. Uji Independent Samples T Test

Uji Independent Samples T Test yang digunakan bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok.

Tabel 4.5

Independent Samples Test Motor Boat

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Equal variances assumed	21.297	.000	-11.971	18	.000	-27.90000	2.33071	-32.79665	-23.00335
Equal variances not assumed			-11.971	9.182	.000	-27.90000	2.33071	-33.15653	-22.64347

Keterangan: Perbedaan nilai tes awal Latihan Pliometrik, fleksibilitas dan tes akhir Latihan Pliometrik. $F = 21,297$ dan $p = 0,000 < 0,01$, $t = -11,971$ dan $p = 0,000 < 0,01$. H_0 : ditolak dan H_1 : diterima. Jadi terdapat perbedaan antara tes awal Latihan Pliometrik dan fleksibilitas dengan tes akhir Latihan Pliometrik dan fleksibilitas.

Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data di atas maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lompat jauh Siswa Sekolah Atletik Padjajaran.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Uji Paired Samples T Test didapatkan nilai $t = -13,286$ dan $\text{sig} (p) = 0,000 < 0,01$. H_0 : ditolak dan H_1 : diterima. Jadi : Terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan pliometrik dan fleksibilitas terhadap prestasi lompat jauh. dengan kata lain, latihan tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi lompat jauh dan bisa di pakai sebagai bahan latihan lompat jauh.

Latihan pliometrik dan fleksibilitas berpengaruh signifikan terhadap prestasi lompat jauh.

Berdasarkan hasil uji independent sample t test didapatkan bahwa latihan pliometrik dan fleksibilitas berpengaruh signifikan terhadap prestasi lompat jauh, dari nilai sig (p) peserta yang diterapkan latihan pliometrik dan fleksibilitas yaitu sebesar $0,000 < 0,01$. Dengan kata lain latihan pliometrik dan fleksibilitas berpengaruh signifikan dibandingkan dengan latihan biasa karena nilai sig kelompok A latihan pliometrik dan fleksibilitas menggunakan lebih jauh dari titik hipotesis (0,01).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Program latihan pliometrik dan fleksibilitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lompat jauh pada siswa Sekolah Atletik Padjajaran.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, yaitu pengaruh latihan pliometrik dan fleksibilitas terhadap prestasi lompat jauh di Sekolah Atletik Padjajaran, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada para pengajar (guru/dosen) dan pembina olahraga khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat, bahwa di dalam memberikan program latihan, maka pergunakanlah latihan pliometrik dan fleksibilitas. latihan tersebut secara langsung dapat mendukung dalam meningkatkan prestasi lompat jauh.
2. Mengacu pada penelitian ini penulis juga merekomendasikan agar dalam proses latihan lompat jauh pergunakanlah

program latihan pliometrik dan fleksibilitas.

3. Sehubungan dengan adanya keterbatasan penulis dalam melakukan penelitian ini, dianjurkan kepada rekan-rekan mahasiswa terutama jurusan Magister Penjas untuk melakukan penelitian lebih lanjut, dengan permasalahan yang lebih luas dan sampel yang lebih banyak lagi.

Daftar Pustaka

- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2020). *latihan pliometrik berpengaruh terhadap smash vollyball*.
- Ayu Puspita Putri. (2020). *EFEKTIFITAS LATIHAN PLIOMETRIK DALAM MENINGKATKAN POWER*.
- Aziz, M. A., & Yudi, A. Y. (2020). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok*.
- Haeril, & Arum, A. T. (2020). HUBUNGAN DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMP NEGERI 1 EREMERASA KABUPATEN BANTAENG. *Jurnal Sport Science*.
- Hayuningtyas, N. E., Wijayanti, A., & Muhajir, M. (2018). METODE EKSPERIMEN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DAN JIWA KEWIRAUSAHAAN SISWA SEKOLAH DASAR. *PAEDAGOGIA*, 20(2), 150.
<https://doi.org/10.20961/paedagogia.v20i2.8906>
- Firminus, Kaswari, H., & Purnomo, E. (2018). *PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG*.
- M.Ridwan, & Sumanto, A. (2016). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Juah*.
- Mulyana, F. R. (2018). HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PANGGUL DAN POWER OTOT LENGAN DENGAN KETERAMPILAN STUT PADA SENAM LANTAI. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1).
- Musiandi Tika, & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumetara Selatan. *Jurnal Olympia*.
- Prasetya SY, R. R., & Maksum, A. (2013). HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT SISWA SMAN 1 TAMAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1).
- Puput, G., Kurniawan, D., & Syakib, A. (2022). EFEKTIFITAS PLIOMETRIK PUSH UP UNTUK MENINGKATKAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN (STUDI KUASI EKSPERIMEN PADA ANGGOTA TIM MATADOR