Pengaruh Metode Latihan *Split Jump*, *Box Jump* Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Tinggi

Khalid Rijaluddin

Keywords :

Split Jump,
Box Jump,
Kelentukan;
kemampuan lompat jauh.

Correspondensi Author

Pendidikan Olahraga,
Universitas Negeri Makassar,
Email: khalidrijal@gmail.com

Article History

Received: 16-07-2018;

Reviewed: 25-07-2018;

Accepted: 21-08-2018;

Published: 20-09-2018.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh metode latihan dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh, (2) pengaruh interaksi antara metode latihan dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh, (3) perbedaan kemampuan lompat jauh kelompok sampel yang memiliki kelentukan tinggi yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *Split Jump* dan latihan *Box Jump*, (4) perbedaan kemampuan lompat jauh kelompok sampel yang memiliki kelentukan rendah yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *Split Jump* dan *Box Jump*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu jenis *factorial design* dengan bentuk desain *trtment by level design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas iv,v,vi SD Inpres Buttatianang 1 Kota Makassar berjumlah 95 orang dan sampel sebanyak 40 orang, 20 orang diantaranya adalah kelompok *Split Jump* dan 20 orang lainnya kelompok *Box Jump*. Teknik penentuan sampelnya adalah *random sampling*. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan ANAVA 2 Jalur dengan bantuan program komputer SPSS versi 18. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Secara keseluruhan, hasil kemampuan lompat jauh melalui penerapan metode latihan *Box Jump* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *Split Jump*. (2) Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kelentukan terhadap hasil kemampuan lompat jauh. (3) Bagi siswa yang memiliki kelentukan tinggi, hasil kemampuan lompat jauh melalui metode latihan *Box Jump* lebih baik dibanding dengan metode latihan *Split Jump*. (4) Bagi siswa yang memiliki kelentukan rendah, hasil kemampuan lompat jauh melalui penerapan metode latihan *Box Jump* dan metode latihan *Split Jump* tidak memberikan perbedaan yang signifikan.

PENDAHULUAN

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu *atlon*, *atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik menurut Ensiklopedi Indonesia berarti pertandingan dan olahraga pada atletik. Atletik yaitu suatu cabang olahraga mempertandingkan Lari, Lompat, Jalan, dan Lempar. Olahraga atletik mula-mula di

populerkan oleh bangsa Yunani kira-kira Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu Berjalan, Lari, Lompat dan Lempar. Karena berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga.

Mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari.

Latihan *split jump* adalah latihan pliometrik yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot paha, sehingga sangat berpengaruh pada kemampuan kaki untuk dapat melangkah dengan cepat sehingga pada saat melakukan awalan, kaki yang cepat bergerak akan mempengaruhi hasil lompatan seseorang. Latihan tersebut merupakan proses kerja yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat di rencanakan secara matang, dan dilaksanakan sesuai jadwal yang nantinya dapat meningkatkan lompatan saat melakukan lompat jauh. Furqon dan Doewes (Nugraha, 2014: 3) "Latihan *Split Jump* dilaksanakan pada permukaan yang rata. Latihan ini berpengaruh pada otot-otot punggung bagian bawah, *hamstring*, *gluteals*, *quadriceps*, *extensors*, dan *flexors* tungkai bawah. *Split Jump* sangat baik untuk mengembangkan *power* langkah lari dan *ski cross country*".

Latihan *box jump* adalah latihan yang dilakukan dengan berdiri di belakang box kemudian melompat ke atas bangku atau box, dan bentuk gerakan ini adalah bentuk gerakan yang dimulai dari tungkai sampai tubuh bagian atas. Latihan ini merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan otot tungkai. Proses gerakan keseluruhan dalam latihan *box jump* adalah posisi awal berdiri di belakang box kemudian melompat ke atas bangku dan melompat kembali ke belakang posisi awal melakukan secara berulang-ulang.

Kelentukan juga sangat berpengaruh besar terhadap perlakuan lompat jauh. Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kelentukan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian/pergelangan seperti sendi, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan dan lain-lain. Kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasaan gerakan yang dapat dilakukan persendian/pegelangan. Kelentukan yang merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Widyastuti (2011: 153)

"Kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya".

Kurangnya minat dari siswa khususnya siswa Kelas IV-VI SD Inpres Buttatianang I Kota Makassar terhadap olahraga atletik tersebut juga di pengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain (1) tidak adanya unsur bermain dalam kegiatannya; (2) pelaksanaan pembelajaran atletik yang langsung pada penerapan praktik tanpa di dahului dengan penjelasan teori secara mendalam. Faktor siswa antara lain (1) fisik lemah karena gizi kurang; (2) kurang menyadari pentingnya kesehatan; dan (3) sarana dan prasarana di sekolah yang kurang memadai dalam mendukung kegiatan pembelajaran atletik. Berdasarkan pengamatan selama ini, prestasi lompat jauh di SD Inpres Buttatianang 1 khususnya pada siswa Kelas IV-VI menunjukkan rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh dengan baik dan benar.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilanjutkan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat oleh sewaktu awalan, dengan daya vertical dihasilkan oleh *power* dengan cara berkesinambungan dan tetap menjaga keseimbangan. Menurut Adi, dkk (2008: 49) bahwa "lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan".

Purnomo Eddy dan Dapan (Rijaluddin, 2014: 7) mengatakan bahwa lompat jauh adalah Nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lain hal ini dikarenakan karena siswa sebelum diberikan pembelajaran lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerakan dasar lompat jauh, hal ini mengakibatkan siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.

Pendapat lain dari Wiarto (2013: 32) mengatakan bahwa Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.

Merupakan komponen yang sangat mendasar dalam menentukan kemampuan seorang atlet untuk dapat menyelesaikan suatu program latihan maupun menampilkan prestasi yang primadalam satu pertandingan. Latihan ini

merupakan pondasi dari seluruh aspek latihan yang perlu dilatih. Latihan fisik atau latihan jasmani ini sekarang menjadi salah satu bagian terpenting dan memiliki manfaat yang lebih banyak dalam semua latihan dibidang atletik. Jarver (2014: 12) “ tujuan latihan fisik adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar bagi peningkatan ketahanan dan kesegaran.

Yusuf Adisasmita (Hakim, 2012: 46) “ metode yakni cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang telah ditentukan”. Metode merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, dimana kata metode itu digunakan untuk menentukan kondisi materi kegiatan dan merupakan pengetahuan tentang cara atau urutan penyelenggara yang dilakukan dari permulaan sampai akhir dan metode merupakan cara pelaksanaan yang telah menjadi ketentuan atau kepastian.

Latihan pada dasarnya merupakan proses pembentukan tubuh untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dalam jangka panjang. Oleh karena itu latihan pada dasarnya merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan pada penampilan tingkat tertinggi, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Latihan adalah suatu upaya yang dipimpin, diorganisasikan, dan direncanakan oleh seorang pelatih, dimana pelatih tersebut mempunyai peranan yang sangat besar, dan tidak sekedar sebagai pelatih atau pendidik saja tetapi tugasnya sangat kompleks, ia harus memiliki pengetahuan pendukung seperti fisiologi, psikologis, aspek sosial dan latihan merupakan segalanya bagi pelatih maupun atletnya. Hare (Hakim, 2012: 48) “latihan adalah proses persiapan secara sistematis dalam mempersiapkan atlet menuju kearah tingkat keterampilan yang paling tinggi”.

Latihan pliometrik sudah ada dalam jangka waktu yang lama. Hal ini dapat diketahui dengan pasti bahwa semua anak-anak di dunia pernah melakukan lompat tali, bentuk-bentuk permainan lainnya seperti pliometrik. Walaupun latihan pliometrik sudah cukup lama dikenal namun sampai saat ini masih dianggap sebagai bentuk latihan favorit yang masih terus menjadi pilihan oleh pelatih-pelatih dalam cabang atletik dan olahraga permainan di Negara-negara maju seperti Amerika dan Rusia.

Pliometrik berasal dari kata latin “*Plyo* dan *Metrics*” yang berarti peningkatan terukur dari asal kata ini kemudian Donald Chu (Hakim,

2012: 50) “mengemukakan bahwa metode latihan pliometrik adalah cara latihan yang dapat menghasilkan kontraksi otot menjadi kuat dengan gerakan-gerakan yang eksplosive sehingga merupakan kunci utama keberhasilan dalam seluruh aktifitas *Track and Field*.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui hasil lompat jauh gaya jongkok siswa yang dilatih dengan metode latihan *Split Jump* dan yang dilatih dengan metode latihan *Box Jump*; (2) Untuk mengetahui interaksi antara metode latihan dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa. (3) Untuk mengetahui pengaruh kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa yang dilatih dengan metode latihan *Split Jump* dan metode latihan *Box jump* terhadap siswa yang memiliki kelentukan tinggi. (4) Untuk mengetahui pengaruh hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa yang dilatih dengan metode latihan *Split Jump* dan metode latihan *Box jump* terhadap siswa yang memiliki kelentukan rendah.

METODE

Disain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Sudjana (Hakim, 2012: 80) “desain faktorial 2x2”. Disain factorial 2x2 yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dua metode latihan yaitu latihan *Split Jump* dan *Box Jump*, dan dua dari variabel atribut yaitu kelentukan tinggi dan kelentukan rendah.

Tabel 3.1. Rancangan Faktorial 2x2

Metode Latihan (A)	Latihan <i>Split Jump</i> (A ₁)	Latihan <i>Box Jump</i> (A ₂)
Kelentukan (B)		
Kelentukan tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Kelentukan rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂
Total	A ₁	A ₂

Keterangan

A₁B₁ = Metode latihan *Split Jump* dengan siswa yang memiliki kelentukan tinggi

A₂B₁ = Metode latihan *Box jump* dengan siswa yang memiliki kelentukan tinggi

A₁B₂ = Metode latihan *Split Jump* dengan siswa yang memiliki kelentukan rendah

A₂B₂ = Metode latihan *Box Jump* dengan siswa yang memiliki kelentukan rendah

A₁ = Metode latihan *Split Jump*

- A₂ = Metode latihan *Box Jump*
 B₁ = Kelentukan tinggi
 B₂ = Kelentukan rendah

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimental. Karena metode penelitian ini yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis sebenarnya. Sukardi (Sudirman Akbar 2015: 90) “Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat”. Lokasi pada penelitian ini adalah SD Inpres Buttatianang I Kota Makassar.

Salah satu teknik pengumpulan data yang biasanya jika digunakan dalam mencari suatu data penelitian adalah tes. Cronbach (Winarno 2013: 71) Tes adalah proses yang sistematis untuk mengobservasi tingkah laku seseorang yang dideskripsikan dengan menggunakan skala berupa angka atau sistem dengan kategori tertentu. Sedangkan menurut Johnson & Nelson (Winarno, 2013: 72) tes adalah suatu bentuk pertanyaan atau pengukuran yang digunakan untuk menilai pengetahuan dan kemampuan usaha fisik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tes adalah merupakan instrument yang berfungsi untuk mengumpulkan data atau informasi berupa pengetahuan maupun keterampilan seseorang dengan menggunakan skala atau angka tertentu.

a. Tes kelentukan

- 1) Tujuan untuk mengetahui kelentukan pinggang dan batang tubuh (togok) seorang siswa.
- 2) Alat dan perlengkapan
 - a) Kotak duduk dan raih
 - b) Pita meteran
 - c) Alat tulis/ formulir tes
 - d) Seorang asisten

3) Pelaksanaa tes

a) Posisi awal

- (1) Duduk dilantai dengan punggung dan kepala bersandar di tembok, kedua kaki diregangkan dengan ujung kaki bersandar di kotak duduk dan raih.
- (2) Letakkan tangan di atas kaki, renggangkan lengan kedepan sembari menjaga kepala dan punggung tetap menempel di tembok.
- (3) Ukur jarak dari ujung jari sampai ke kotak dengan penggaris atau pita yang sudah tersedia. Ukuran ini menjadi titik awal pengukuran beberapa cm jarak yang tertera.

b) Pergerakan

- (1) Perlahan tekuk dan condongkan badan kedepan sejauh mungkin sembari menggeser jari tangan di atas penggaris/ pita ukur.
- (2) Tahan posisi akhir selama dua detik.
- (3) Ukur jarak yang diraih ketitik terdekat 1/ 10 per cm.
- (4) Ulangi percobaan ini sampai 3 kali dan jarak terbaik itu hasil yang dicapai.

a. Prosedur latihan

Setelah mendapat izin melakukan penelitian dari kepala sekolah SD Inpres Buttatianang 1 makassar, maka dilakukan persiapan-persiapan tentang jadwal pelaksanaan penelitian dan pelaksana eksperimen, adapun jadwal latihan yang dilakukan pada penelitian ini adalah:

1. Masing-masing kelompok diberi latihan 3 kali seminggu.
2. Lamanya latihan setiap pertemuan 90 menit.
3. Jumlah pertemuan tiap-tiap kelompok 18 kali pertemuan.
 - a) Alat dan bahan

Tabel 3. 4. Alat dan Bahan

No	Latihan	Alat dan bahan	Jumlah
1.	Latihan <i>Split Jump</i>	Tempat yang rata	1
2.	Latihan <i>Box Jump</i>	Kotak lompatan	1- 2 kotak

Pembebanan kedua latihan ini memiliki jadwal, dosis latihan dan durasi latihan yang sama.

Setelah mendapat izin untuk melakukan penelitian maka dilakukan persiapan-persiapan tentang jadwal pelaksanaan penelitian, pembentukan kelompok eksperimen dan pelaksanaan eksperimen. Jadwal latihan yang dilakukan pada penelitian ini dapat dilihat pada c) tabel 3.5 berikut:

- b) Tahap pelaksanaan latihan *Split Jump*
- 1) Posisi awal sikap berdiri tegak dan bersiap untuk melompat *Split*.
 - 2) Setelah melompat salah satu kaki di depan dan di belakang garis tengah tubuh seperti dalam melaksanakan langkah panjang atau *Strid*.
 - 3) Kaki depan tertekuk dengan tikungan 90 derajat di lutut.
 - 4) Melompat setinggi dan lurus ke atas mungkin, Gunakan lengan dalam gerakan berayun ke atas untuk mendapatkan tumpangan tambahan.
 - 5) Setelah mendarat, mempertahankan penyebaran berkaki posisi, menekuk lutut kaki depan untuk menyerap *shock*.
 - 6) Setelah mendapatkan kembali stabilitas, ulangi gerakan untuk jumlah yang

diperlukan kali, akan setinggi mungkin setiap kali.

- 7) Setelah menyelesaikan urutan (dan istirahat) melakukan latihan lagi dengan kaki yang berlawanan ke depan. Lakukan 2 sampai 3 set 5-8 melompat dengan setiap kaki diperpanjang. Sebuah waktu istirahat sekitar 1 sampai 2 menit antara set dianjurkan.

Tahap pelaksanaan *Box Jump*

- 1) Memiliki atlet berdiri langsung depan kotak, meja kokoh, atau aparat langkah tangga, ketinggian puncak yang harus kira-kira tingkat pertengahan paha.
- 2) Berdiri datar kaki dan sekitar lengan panjang menjauh, atlet harus memanggil semua pasukan mungkin dan melompat ke atas kotak atau meja.
- 3) Setiap setelah sukses, menaikkan ketinggian platform sampai atlet menemukan sangat sulit atau tidak mungkin untuk melompat di atasnya.
- 4) Memiliki atlet menggunakan tangan nya ketika tidak mampu membuat usaha, untuk menangkap, brace, atau mendorong pergi, dan oleh karena itu untuk menghindari jatuh pada kotak atau meja. tukar posisi seluruh platform dan selalu memiliki pengadu tersedia untuk membantu subjek jika upaya gagal.

Tabel 3. 5. Tabel Jadwal Latihan

NO	HARI	JAM	KELOMPOK	KET
1.	Senin	15.30 – 17.00	Latihan <i>Split Jump</i>	Siswa SD Inpres Buttatianang 1 Makassar
2.	Selasa	15.30 – 17.00	Latihan <i>Box Jump</i>	Siswa SD Inpres Buttatianang 1 Makassar
3.	Rabu	15.30 – 17.00	Latihan <i>Split Jump</i>	Siswa SD Inpres Buttatianang 1 Makassar
4.	Kamis	15.30 – 17.00	Latihan <i>Box Jump</i>	Siswa SD Inpres Buttatianang 1 Makassar
5.	Jumat	15.30 – 17.00	Latihan <i>Split Jump</i>	Siswa SD Inpres Buttatianang 1 Makassar
6.	Sabtu	15.30 – 17.00	Latihan <i>Box Jump</i>	Siswa SD Inpres Buttatianang 1 Makassar

Dalam penelitian ini, digunakan teknik anava dua jalur. Untuk melakukan analisis

anava, maka sebelumnya dilakukan uji prasyarat analisis data.

Penggunaan statistik deskriptif dalam hal ini berfungsi untuk menjawab permasalahan pertama dan kedua. Pada data statistik deskriptif ini, disajikan dengan tabel distribusi frekuensi melalui penjelasan sebagai berikut Umar Alimin, (2011):

- a. Rentang (r) adalah nilai terbesar dikurang nilai terkecil $r = NT - NR$
- b. Banyak kelas interval (k) $= 1 + (3,3) \log n$
- c. Panjang kelas interval (i)

$$p = \frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas}}$$

- a. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan perangkat *SPSS (statistikacal product and service solutions)* versi 18 dengan uji liliefors. Setelah itu dilanjutkan uji homogenitas untuk mengetahui apakah data yang digunakan homogen atau tidak dengan menggunakan uji Bartlett.

Statistik inferensial digunakan untuk pengujian hipotesis. Pengujian dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan metode *split jump*, *box jump*, dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas tinggi SD Inpres Buttatianang I Kota Makassar.

- a. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang ajukan diterima atau ditolak dengan menggunakan program *SPSS (statistikacal product and service solutions)* versi 18 dengan uji *Based On Mean dan Levane Test*.

Analisis data yang digunakan untuk merancang *Two Factorial Design* adalah anava dua arah atau *Analisis Of Variance* dua arah untuk melihat pengaruh antarvariabel dan interaksinya.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan perangkat komputer menggunakan program *SPSS (statistikacal product and service solutions)* versi 18 untuk melihat interaksi yang terbaik, apabila sampel setiap kelompok berjumlah sama, maka dapat digunakan uji *Tukey*, agar terlihat seberapa besar pengaruh interaksi antarvariabel.

Hasil pengujian hipotesis pertama, membuktikan bahwa secara keseluruhan mahasiswa yang berlatih dengan metode latihan *Box Jump* lebih tinggi hasilnya dibandingkan dengan siswa yang berlatih metode latihan *Split Jump*. Dlam hal ini dapat dinyatakan bahwa untuk mencapai tujuan, metode latihan *Box Jump* lebih efektif dibanding dengan metode latihan berbeban dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Efektifitas metode latihan *Box Jump* dalam latihan. Tidak terlepas dari hal-hal seperti: secara teori metode latihan *Box Jump* lebih baik daripada metode latihan *Split Jump*. Gerakan-gerakan pada keterampilan kemampuan lompat jauh merupakan gerakan yang dinamis serta yang dirangkai menjadi suatu rangkaian gerak lebih cocok dengan kemampuan gerak motorik yang dimiliki siswa. Pada prinsipnya kelentukan yang berisikan kekuatan, keseimbangan dan kelentukan itu sendiri sehingga dapat berkontribusi dengan rangkaian gerak yang ada pada keterampilan lompat jauh. Kontribusi ini sangat besar pengaruhnya sebagai faktor pendukung keberhasilan siswa sewaktu melakukan rangkaian gerak lompat jauh karena kelentukan yang dimiliki siswa sangat memudahkan siswa dalam melakukan tingkat kebenaran gerakan yang sulit dan dinamis.

Pada gerakan *Box Jump* banyak gerakan yang sulit dan dinamis, seperti gerakan kelenturan, ketepatan, kekuatan, serta keseimbangan dimana semua gerakan-gerakan tersebut memerlukan kelentukan yang tinggi. Metode latihan *Box Jump* adalah metode latihan yang mengarah pada pencapaian tujuan pemberlatihan lompat jauh secara efisien, yaitu menguasai keterampilan melalui pengembangan gerakan dengan cepat dan dinamis sesuai dengan tujuan pemberlatihan. Disamping itu, pada pemberian latihan lompat jauh siswa diarahkan kepada pemberian latihan yang bertumpu pada pengembangan dan pengayaan gerak sehingga titik berat pemberian latihan adalah penguasaan keterampilan dan ketangkasan gerak.

Metode latihan *Box Jump* yang mengarah pada pencapaian tujuan pemberlatihan lompat jauh, yaitu menguasai keterampilan melalui pengembangan gerak siswa sehingga tujuan yang diinginkan yaitu menguasai dengan benar kemampuan dan keterampilan lompat jauh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $P-Value = 0,048 < 0,05$ dengan kemampuan lompat jauh diperoleh skor rata-rata kemampuan lompat jauh kelompok kelentukan tinggi yang dilatih dengan metode latihan *Split Jump* adalah sebesar 297,90 dan kelompok kelentukan rendah sebesar 257,10. Untuk skor rata-rata kemampuan lompat jauh kelompok kelentukan tinggi yang dilatih dengan metode latihan *Box Jump* sebesar 306,60 dan kelompok kelentukan rendah sebesar 261,80. Dengan demikian hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa antara metode latihan dan kelentukan memiliki interaksi terhadap kemampuan lompat jauh.

1. Kelompok siswa yang memiliki kelentukan tinggi dan diberi metode latihan *Box Jump* hasil kemampuan lompat jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki kelentukan tinggi dengan siswa yang dilatih *Split Jump*. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi pendekatan metode latihan berhubungan dengan karakteristik siswa yang mengikuti pemberian latihan lompat jauh.
2. Berdasarkan nilai rata-rata kedua kelompok seperti tampak pada tabel 4.15. di atas, yaitu hasil kemampuan lompat jauh sampel yang memiliki kelentukan tinggi yang dilatih menggunakan metode latihan *Box Jump* sebesar 306,6 lebih tinggi dibandingkan dengan yang dilatih menggunakan metode latihan *Split Jump* sebesar 297,9. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan lompat jauh sampel yang memiliki kelentukan tinggi yang dilatih menggunakan metode latihan *Box Jump* dengan metode latihan *Split Jump*.
3. Efektifitas pendekatan metode latihan pada kelompok siswa yang memiliki kelentukan tinggi, terkait dengan sifat subjek siswa dan model interaksi pemberlatihan yang tercipta oleh metode latihan *Box Jump* itu sendiri. Siswa yang memiliki kelentukan tinggi mempunyai sifat yang sedikit mandiri (independen), dalam melakukan kegiatan pemberian latihan seperti mengikuti pemberian latihan, mendengarkan informasi, membaca rangkain gerak serta melakukan latihan ataupun eksperimen, dan sebagainya dengan kata lain mereka lebih suka melakukan kegiatan berlatih bebas

dengan sedikit bimbingan atau bantuan guru.

4. Kemudian pada kelompok siswa yang di memiliki kelentukan rendah yang berarti metode latihan *Box Jump* dan metode latihan *Split Jump* tidak memberikan perbedaan hasil kemampuan lompat jauh. Hal ini juga menunjukkan bahwa kontribusi metode latihan *Box Jump* dan metode latihan *Split Jump* sama-sama berhubungan dengan karakteristik siswa yang mengikuti pemberian latihan.
5. Daya pembeda yang cukup menyolok antara pengaruh metode latihan *Box Jump* yang diberikan pada siswa yang memiliki kecenderungan kelentukan tinggi dan yang diberikan pada kelompok siswa yang memiliki kelentukan rendah.
6. Demikian juga halnya dengan adanya perbedaan hasil keterampilan lompat jauh bagi siswa yang diberikan metode latihan *Box Jump* dan latihan *Spit Jump* pada kelompok siswa yang memiliki kelentukan tinggi maupun kelentukan rendah.
7. Pada mahasiswa yang memiliki kelentukan rendah, penggunaan metode latihan *Split Jump* dalam pemberian latihan lompat jauh mencapai hasil yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan penggunaan metode latihan *Box Jump*. Hal ini memberikan pemahaman bahwa bagi siswa yang mempunyai kelentukan rendah, terkait dengan sifat subjek mahasiswa dan pendekatan interaksi metode latihan itu sendiri. Siswa yang memiliki kelentukan rendah suka melakukan kegiatan seperti, mengikuti pelajaran, mendengarkan informasi, membaca gerakan, mengamati serta malakukan latihan maupun eksperimen, dan sebagainya dengan petunjuk dan bimbingan guru. Dalam melakukan aktifitas-aktifitas berlatih ini mereka suka menerima balikan dan koreksi dari dosen atas kesalahan-kesalahan yang dilakukan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan, hasil kemampuan lompat jauh melalui penerapan metode

latihan *Box Jump* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *Split Jump*.

2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kelentukan terhadap hasil kemampuan lompat jauh.
3. Bagi siswa yang memiliki kelentukan tinggi, hasil kemampuan lompat jauh melalui metode latihan *Box Jump* lebih baik dibanding dengan metode latihan *Split Jump*.
4. Bagi siswa yang memiliki kelentukan rendah, hasil kemampuan lompat jauh melalui penerapan metode latihan *Box Jump* dan metode latihan *Split Jump* tidak memberikan perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah di kemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Dalam upaya untuk meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh para siswa, maka perlu menerapkan metode latihan yang menunjang kemampuan fisik (kekuatan). Metode latihan yang cocok diterapkan adalah metode latihan *Box Jump*. Hal ini dikemukakan bila tidak memiliki informasi tentang kepemilikan kelentukan para siswa maupun atlet.
2. Dalam upaya meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh maka hendaknya menggunakan metode latihan *Box Jump* dan *Split Jump* hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan kelentukan terhadap hasil kemampuan lompat jauh. Hal ini memberi gambaran bahwa untuk menentukan metode latihan apa yang digunakan untuk meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh, tergantung pada kepemilikan kelentukan siswa, jika kelentukannya tinggi, maka metode latihan *Box Jump* yang menjadi pilihan untuk meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh. Jika tingkat kelentukannya rendah, maka metode latihan *Box Jump* dan *Split Jump* dapat digunakan secara bergantian, namun demikian metode latihan *Box Jump* yang lebih banyak digunakan.
3. Penerapan kedua metode latihan ini hendaknya mulai diterapkan sejak para pelompat berada pada tingkat lanjutan (kategori junior). Hal ini dimaksudkan agar para pemain lebih cepat beradaptasi dengan beban latihan, sehingga tidak akan menimbulkan efek psikologis yang dapat

mengakibatkan siswa mundur dari kegiatan lompat jauh.

4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan *Box Jump* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil kemampuan lompat jauh pada siswa kelas tinggi SD Inpres Buttatianang 1 Kota Makassar dibanding dengan metode latihan *Split Jump*. Hal ini menyatakan bahwa bila pemain memiliki kelentukan, maka metode latihan yang cocok diterapkan adalah metode latihan *Box Jump*.
5. Penerapan metode latihan yang cocok bukanlah satu-satunya cara untuk meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh, tetapi masih terdapat faktor-faktor lainnya yang turut mempengaruhi hasil kemampuan lompat jauh untuk itu, komponen fisik lainnya seperti fleksibilitas, harus dilatih dan ditingkatkan terus secara bersama-sama.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, Winendra dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik Lari Lompat Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Guthrie, Mark. 2003. *Sukses Melatih Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Hakim, Hikmad. 2012. Keterampilan Servis Flat pada Permainan Tenis Lapangan. *Disertasi*. Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Halim, Nur Ihsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Jarver, Jess. 2014. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Nugraha, Hadi. 2014. Latihan Split Jump Dan Alternate Leg Bound Untuk Meningkatkan Power Tendangan Jejak Pada Pencak Silat. *Jurnal Of Sport Sciences and Fitnes*. Vol 3, (2), 2014.
- Radcliffe, James C. Form and Safety In Plyometric Training. *Jurnal*. vol 2. (2).

- _____. 1985. *Plyometrics Explosive Power Training Second Edition*. United States of America: United Graphics, Inc.
- Rijaluddin, Khalid. 2014. Kontribusi Antara Kecepatan Lari, Daya ledak Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid Kelas V SD Inpres Buttatianang 1 Kota Makassar. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Sepri. 2012. Kelentukan. *Artikel, (online)*, (<http://sepriblog.blogspot.co.id/2012/04/kelenturan-flexibility.html>) pukul 19:28 diakses pada tgl 12 februari 2016
- Sidik, Didik Zafar. 2010. *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sudirman, Akbar. 2015. Pengaruh Latihan Beban dan Plyometrik Terhadap Kemampuan Pukulan Topspin dalam Permainan Tenismeja pada Mahasiswa FIK UNM. *Tesis*. Makassar: Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2015. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Umar, Alimin. 2011. *Statistika*. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
- Yuwono, Bintoro Teguh, dkk. 2015. LATIHAN SPLIT JUMP DAN KNEE TUCK JUMP UNTUK MENINGKATKAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN MELAKUKAN SMASH KEDENG. *Jurnal JSSF* 4 (3) (2015).
- Wiarto, Giri. 2013. *ATLETIK*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas negeri Malang.
- Akhmady, Alief. 2015. *Pengaruh Metode Latihan dan Motor Ability Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Pada SMAN 1 TAMALATE Kabupaten Jeneponto*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.