Pengaruh Latihan Quick Leap Dan Latihan Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Sma Negeri 1 Takalar

Ahmad Rum Bismar^{1*}

Keywords :

Latihan Quick Leap,
Latihan Box Skip, Lompat
Jauh.

Correspondensi Author

¹Universitas Negeri Makassar,

Email:

ahmad.rum.bismar@unm.ac.id

Article History

Received: tgl-blh-thn;

Received: 20-07-2019;

Reviewed: 26-07-2019

Accepted: 11-08-2019;

Published: 29-09-2019

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan quick leap terhadap kemampuan lompat jauh, untuk mengetahui pengaruh latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh, dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan quick leap dan latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Takalar. Sampel penelitian berjumlah 60 orang siswa yang dipilih secara cluster sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t pada taraf signifikan 95%. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan quick leap terhadap kemampuan lompat jauh, dimana ($t_0 = 8,045 > t_t = 2,054$); (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh, dimana ($t_0 = 11,164 > t_t = 2,054$); (3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan quick leap dan latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh, dimana ($t_0 = 3,804 > t_t = 2,000$) dan latihan box skip yang lebih baik.

PENDAHULUAN

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang ada dalam cabang olahraga atletik, yang memiliki tujuan yaitu untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin. Lompat jauh terdiri dari empat unsur, yaitu; awalan, tolakan, sikap badan di udara dan sikap badan saat mendarat. Dalam proses pelaksanaannya, seorang pelompat akan berusaha lari sebagai awalan selanjutnya bertumpu dan menolak sekuat-kuatnya untuk mendapatkan gaya atau sikap badan diudara untuk mencapai lompatan yang maksimal kemudian mendarat.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang didalamnya terdapat gerak dasar manusia, setiap individu yang melakukan harus berusaha untuk melompat ke depan dan bertolak sekuat-kuatnya dengan

satu kaki dibalok tumpuan untuk mendapatkan jarak lompatan yang jauh. Sehubungan dengan hal tersebut, Aip Syarifuddin (1992) mendefinisikan bahwa: Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Dari penjelasan tersebut di atas, yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin terlebih dahulu harus sudah memahami

unsur pokok dalam lompat jauh. Gerakan ini sedapat mungkin terkoordinasi dengan baik sehingga menampakkan suatu rangkaian gerakan lompat jauh yang dapat memberi dukungan terhadap pencapaian hasil lompatan yang maksimal.

Dalam mencapai prestasi lompat jauh, selain faktor kondisi fisik tentunya faktor teknik adalah unsur dasar yang harus dikuasai sebagai awal dalam penguasaan lompat jauh. Faktor teknik yang ada dalam lompat jauh adalah awalan, tolakan, melayang dan mendarat merupakan unsur dasar yang sangat menunjang dalam pencapaian prestasi tersebut. Sebagaimana yang dikatakan Gunter Bernhard (1993) bahwa Unsur-unsur dasar bagi suatu prestasi pada lompat jauh dan pengembangannya adalah: Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horisontal yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan pada waktu melakukan tolakan ke atas depan. Panjang pada awalan yang digunakan atlet tergantung pada persentase tertinggi kecepatan lari yang dapat dikontrol pada waktu melakukan tolakan dan pada kemampuannya untuk mempertahankan pola lari pada langkah yang konsisten. B. Handoko (1986) berpendapat tentang awalan sebagai salah satu faktor untuk mencapai lompatan yang jauh sebagai berikut: Jauhnya lompatan tergantung pada kecepatan lari, kekuatan dan percepatan saat take off (memindahkan kecepatan horisontal kegerakan bersudut) dan selanjutnya dijelaskan bahwa kecepatan dan tenaga lompat adalah faktor dalam penentuan jarak lompatan. Sedangkan jarak awalan pada umumnya yang dipakai para pelompat jauh, menurut Engkos Kosasih (1985) adalah : “30 sampai 50 meter antara jarak awalan dan papan tolakan”. Gerakan pada awalan ini dilakukan dengan kecepatan penuh tanpa menimbulkan hambatan pada saat akan bertumpu atau menolak. Dalam hal ini kecepatan maksimal sekurang-kurangnya tiga atau empat langkah terakhir atlet harus membawa togoknya agak tegak dan merendahkan titik berat badan dalam persiapan untuk melakukan tolakan. Jadi langkah kedua dari terakhir agak panjang dan langkah terakhir agak pendek.

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat.

Sebelumnya si pelompat mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas dan melayang, sehingga dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti merubah kecepatan horisontal menjadi kecepatan vertikal. Dalam merubah kecepatan horisontal menjadi kecepatan vertikal, kecepatan reaksi untuk melakukan tolakan harus ditunjang oleh kekuatan tolakan dan ayunan lengan ke arah lompatan secara eksplosif, dimaksudkan agar dapat mengimbangi atau melawan gaya gravitasi bumi. Perpaduan gerakan antara kecepatan awalan dan kekuatan tolakan yang eksplosif mendukung letak titik berat badan terhadap besar kecilnya sudut lompatan yang dihasilkan. Akibat tolakan yang kuat dan awalan yang lambat akan membentuk sudut tolakan yang besar dan sebaliknya pada awalan yang cepat dan tolakan yang kurang akan membentuk sudut tolakan yang kecil. Hanya dengan paduan gerakan dari awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dapat diperoleh sudut lompatan yang ideal (45^0), sudut ini menghasilkan jarak horisontal yang terjauh, sehingga dapat disimpulkan bahwa unsur kecepatan dan kekuatan tolakan tungkai mempunyai pengaruh yang besar terhadap jarak lompatan.

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Pada waktu lepas dari papan tolakan, badan sipelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut daya tarik bumi. Daya tarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut “Titik berat badan”. Titik berat badan terletak kira-kira pada pinggang sipelompat sedikit di bawah pusar agak ke belakang. Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut, yakni dengan jalan sipelompat harus dapat melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh seorang pelompat, maka akan semakin lebih lama membawa titik berat badan melayang. Dari kedua unsur tersebut, akan didapatkan perpaduan (resultan) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan. Sehubungan dengan hal tersebut, sewaktu melayang sipelompat tidak dapat merubah lintasan titik berat badannya, kecuali bila ada gaya-gaya lain dari luar. Hal ini sama dengan sebuah benda yang dilemparkan melambung ke atas dan akan jatuh menurut garis tertentu, sesuai dengan ketentuan garis lemparannya.

Pada lintasan garis itu dinamakan lintasan gerak yang tidak bisa berubah bila tidak ada ketentuan lain yang mempengaruhinya dari luar. Dengan demikian jelas bahwa pada lompat jauh, kecepatan awalan, kecepatan reaksi dan kekuatan yang terkoordinasi sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan.

Dalam posisi tubuh melayang berusaha untuk melakukan pendaratan agar dapat jatuh ke depan dengan baik. Untuk maksud tersebut kedua lengan ditarik ke belakang, dan pada saat mendarat ditarik kembali ke depan. Pada saat mendarat tungkai dalam keadaan fleksi, baik pada persendian lutut maupun pinggul. Untuk menjaga kestabilan sikap yang demikian ini, kedua lengan memegang peranan membawa badan ke depan, sebab bila keseimbangan hilang, badan bisa jatuh kembali ke belakang. Dengan memperhatikan komponen-komponen kekuatan dan kecepatan serta koordinasi gerakan-gerakan dengan baik, akan dapat memberikan suatu hasil lompatan yang maksimal.

Hal tersebut tidak terlepas dari komponen fisik meliputi antara lain kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelenturan dan keseimbangan.

Latihan adalah aktivitas fisik yang diperlukan untuk usaha meningkatkan penampilan pada keterampilan yang kompleks. Atau biasa dikatakan bahwa latihan merupakan suatu aktivitas yang sistematis di dalam meningkatkan kapasitas kompleks. Di dalam olahraga, latihan bertujuan untuk mempertinggi penampilan olahraga.

Lompat jauh misalnya, atlet dituntut lebih tampil prima untuk melakukan lompatan agar mampu mencapai jarak yang maksimal. Dalam hal ini latihan quick leap adalah salah satu latihan yang dapat dikembangkan. Tujuan dari latihan quick leap adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja otot dalam membentuk daya ledak otot-otot tungkai khususnya. Latihan quick leap ini menggunakan box dengan tinggi 50 centimeter. Pelaksanaan latihan ini adalah; dengan tolakan kedua kaki. Kemudian dilanjutkan dengan loncat melayang dengan kedua tangan mengayun ke atas dan kaki menggantung, mendarat dengan kedua kaki mengeper. Jarak dari posisi awalan ke box lebih kurang 1 meter.

Bentuk latihan yang dikembangkan pada eksperimen ini juga adalah latihan box skip. Jenis latihan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada otot-otot tungkai serta membentuk kebiasaan

dengan melompat ke atas box 4 kali ini dilakukan sebanyak 3 set latihan. Latihan yang telah ditentukan sebagaimana jenis dasar pemikiran sehingga latihan box skip sebagai alat untuk meningkatkan otot-otot yang bekerja pada saat lompat. Otot-otot yang bekerja yaitu otot tungkai bawah dan tungkai atas termasuk pada bagian anterior dan posterior. Dalam pelaksanaan latihan box skip ini dapat diuraikan, sebagai berikut : jumlah box yang digunakan adalah 4 buah dengan tinggi 50 centimeter. Pada pelaksanaannya lompat ke atas box dengan tolakan kaki kiri dan mendarat dengan kaki kanan, langsung lompat lagi dan mendarat di lantai dengan kaki kanan lagi. Untuk selanjutnya kaki kanan tersebut menjadi kaki tolak untuk mendarat di atas box dengan kaki kiri mengeper. Waktu melompat ke atas salah satu kaki lututnya harus ditebuk tinggi. Jarak antara tiap box adalah 1 meter.

Dari kenyataan yang ada olahraga ini mudah dilakukan, namun dilihat prestasi atlet-atlet sangat minim, terbukti dari pengalaman dan pengamatan yang dijumpai, memperlihatkan bahwa olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh di daerah Takalar pada umumnya dan di SMA Negeri 1 Takalar pada khususnya, kurang memperlihatkan prestasi yang mengembirakan jika dibandingkan dengan prestasi cabang olahraga lainnya yang telah menampakkan prestasi maksimal. Namun jika dilihat dari kondisi fisik (postur tubuh), status sosial dan fasilitas yang dimiliki sangat mendukung untuk mencapai prestasi apa yang diharapkan. Sehingga diperkirakan ada faktor mendasar yang merupakan penghambat di dalam pencapaian prestasi yang lebih optimal. Dari hasil pengamatan, bahwa yang menyebabkan hasil lompatan yang tidak maksimal adalah kemampuan untuk melakukan tolakan yang baik, sehingga untuk membawa titik berat badan lebih tinggi kurang, hasil yang diharapkan untuk melakukan pergerakan atau sikap diudara tidak maksimal.

Unsur dasar yang menjadi hambatan adalah kemampuan tungkai untuk melakukan tolakan, kemampuan fisik yang ada pada tungkai kurang. Unsur yang mendasar adalah daya ledak otot tungkai. Untuk memenuhi kebutuhan fisik ini, maka latihan daya ledak otot tungkai sangat sesuai dengan nomor lompat jauh bagi tungkai yang belum maksimal dalam menolak. Daya ledak otot tungkai, walaupun sebenarnya jauhnya jarak lompatan tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tolakan. Dalam hal ini, latihan

quick leap dan latihan box skip. Kedua bentuk latihan ini memiliki persamaan tujuan, yaitu untuk memaksimalkan peningkatan kemampuan fisik khususnya pada otot tungkai, disamping itu beban yang digunakan sama yaitu box. Namun dalam pelaksanaannya sangat berbeda. Pada latihan quick leap mempergunakan dua kaki untuk melompat ke box, untuk proses pelaksanaannya yaitu; dengan tolakan kedua kaki. Kemudian dilanjutkan dengan loncat melayang dengan kedua tangan mengayun ke atas dan kaki menggantung, mendarat dengan kedua kaki mengeper. Jarak dari posisi awalan ke box 1 meter. Sedangkan pada latihan box skip menggunakan atau salah satu kaki bertumpu di atas box dan menolak satu kaki, proses gerakannya yaitu; lompat ke atas box dengan tolakan kaki kiri dan mendarat dengan kaki kanan, langsung lompat lagi dan mendarat di lantai dengan kaki kanan lagi. Untuk selanjutnya kaki kanan tersebut menjadi kaki tolak untuk mendarat di atas box dengan kaki kiri mengeper. Waktu melompat ke atas salah satu kaki lututnya harus ditekuk tinggi. Jarak antara tiap box adalah 1 meter.

METODE

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen lapangan. Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas: variabel bebas yaitu latihan quick leap dan latihan box skip sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini

adalah “Randomized Pretest – Posttest Design”. Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang ingin diteliti. Populasi suatu penelitian harus memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama. Olehnya itu yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Putra SMA Negeri 1 Takalar. Sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi obyek penelitian. Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga dan banyaknya populasi. Dengan demikian sampel yang digunakan adalah siswa Putra SMA Negeri 1 Takalar sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan atau pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu berdasarkan kelompok (cluster), dalam hal ini perwakilan tiap-tiap kelas diambil, kemudian dilakukan teknik undian. Sedangkan kelompok penelitian dibentuk berdasarkan pretest dan selanjutnya dilakukan teknik machid ordinal. Pengolahan data hasil penelitian ini digunakan dua macam teknik statistik, yaitu :

1. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data tiap kelompok latihan.
2. Statistik Infrensial dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan 95%, dimaksudkan untuk mengetahui ada tidak perbedaan kedua latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian pembahasan memaparkan hasil Hasil analisis data deskriptif yang perhitungannya tertera pada lampiran dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil analisis data deskriptif

Kelompok	Deskriptif	Tes awal	Tes akhir
(A) Latihan Quick Leap	N	30	30
	$\sum x$	121,5	131,4
	$\sum x^2$	495,5752	580,8936
	$\bar{X}$	4,05	4,38
	Sd	0,347	0,430
(B) Latihan Box Skip	N	30	30
	$\sum x$	121,32	133,8
	$\sum x^2$	493,6096	602,536
	$\bar{X}$	4,044	4,46
	Sd	0,321	0,447

Data yang dikelompokkan dengan menggunakan teknik random, maksudnya agar anggota sampel berangkat dari kemampuan yang sama atau hampir sama, sehingga perubahan yang terjadi setelah perlakuan dapat meyakinkan. Untuk maksud tersebut, maka data tes awal antara kedua kelompok dianalisis dengan pengujian normalitas sampel dan homogenitas sampel.

Hasil pengujian normalitas sampel dalam penelitian ini menggunakan metode chi-kuadrat pada taraf signifikan 5%. Kelompok A yang diberi latihan quick leap, diperoleh nilai chi-kuadrat observasi = 1,9047 lebih kecil dari nilai chi-kuadrat tabel pada taraf signifikan 5% = 11,070. Maka dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok A berdistribusi normal. Sedangkan hasil pengujian normalitas sampel pada kelompok B yang diberi latihan box skip, diperoleh nilai chi-kuadrat observasi = 4,6778 lebih kecil dari nilai chi-kuadrat tabel pada taraf signifikan 5% = 11,070. Maka dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok B berdistribusi normal.

Dalam pengujian homogenitas sampel yang perhitungannya tertera pada lampiran, menggunakan uji-F pada taraf signifikan 5%. Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai F observasi = 1,170 lebih kecil dari nilai F tabel pada taraf signifikan 5% = 1,86. Oleh karena itu dari hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok latihan, yaitu latihan quick leap dan latihan box skip adalah kelompok yang homogen.

Hasil pengujian hipotesis

Hipotesis Pertama :

Ada pengaruh latihan quick leap terhadap kemampuan lompat jauh.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 : \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 8,045 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,045. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan quick leap terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Takalar.

Hipotesis kedua :

Ada pengaruh latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu B_1 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 : \mu B_1 - \mu B_2 \neq 0$$

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 11,164 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,045. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Takalar.

Hipotesis ketiga :

Ada perbedaan pengaruh antara latihan quick leap dan latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu A_2 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 : \mu A_2 - \mu B_2 \neq 0$$

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 3,804 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,000. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan pengaruh kemampuan lompat jauh antara latihan quick leap dan latihan box skip. Dan kelompok yang mendapatkan latihan box skip yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh dibandingkan dengan kelompok latihan quick leap. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan quick leap dan latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Takalar.

Pembahasan

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan quick leap terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Takalar. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kemampuan lompat jauh pada kelompok latihan quick leap, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan quick leap secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan

perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh bagi siswa di sekolah atau bagi atlet pemula. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan quick leap ini, memiliki keefektifan disaat pelaksanakannya. Latihan ini terarah pada kemampuan kinerja pada kontraksi otot untuk kedua tungkai secara bersamaan. Artinya kinerja pada otot tungkai yang berkontraksi secara bersamaan, sebab pada dasarnya dalam pelaksanaannya melakukan lompatan dengan kedua kaki secara bersamaan. Sehingga mampu membentuk daya ledak otot yang dibutuhkan dalam melakukan lompat jauh di saat melakukan tumpuan atau tolakan.

Hipotesis kedua diterima; Ada pengaruh yang signifikan latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Takalar. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kemampuan lompat jauh pada kelompok latihan box skip, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan box skip secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh bagi siswa di sekolah atau atlet pemula. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan box skip dilakukan dengan melompati box dengan kaki kiri dan melompat ke bawah dengan bertumpu pada kaki kanan. Sehingga secara langsung siswa atau atlet pemula untuk mampu dalam membawa beban berat badan sebagai tambahan dari box itu sendiri untuk mencapai kontraksi otot yang lebih baik dalam melakukan lompatan. Secara otomatis memberikan kebiasaan tersendiri dalam melakukan tumpuan atau tolakan langsung.

Hipotesis ketiga diterima; Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan quick leap dan latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Takalar. Sesuai hasil uji-t data tes akhir kemampuan lompat jauh pada kelompok latihan quick leap dan kelompok latihan box skip, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima

pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa kedua bentuk latihan ini memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap kemampuan lompat jauh, namun bila dibandingkan dengan melihat hasil yang diperoleh pada rata-rata tes akhir serta pengujian statistik uji-t tidak berpasangan, maka latihan box skip lebih produktif dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan ini lebih mengarahkan pada salah satu teknik pada siswa atau melatih dengan bentuk harus bertumpu dengan salah satu kaki sehingga bobot yang harus ditopang oleh kaki atau tungkai lebih besar dibandingkan dengan latihan quick leap yang bertumpu dan menolak dengan kedua kaki, sehingga kontraksi dan fungsi otot lebih besar bagi mereka yang dilatih box skip serta kemampuan otot tungkai lebih cepat mendapat rangsangan dan mengotomatisasikan gerakan dalam melakukan tumpuan atau tolakan pada saat melakukan lompatan. Lain halnya pada latihan quick leap walaupun mampu memberikan pengaruh yang positif pada kemampuan lompat jauh, namun kurang efektif sebab hanya mengembangkan fungsi kinerja pada otot tungkai, artinya pada latihan quick leap kurang mengarah pada teknik dasar yang ada pada lompat jauh, sebab pada lompat jauh dengan menggunakan awalan tentunya disaat melakukan tumpuan atau tolakan kedua tungkai tidak bersamaan dalam menolak sedangkan dalam pelaksanaan latihan quick leap dituntut untuk melakukan lompatan dengan kedua kaki.

SIMPULAN

Setelah masalah yang telah dirumuskan dan hipotesis yang diajukan serta dituangkan dari hasil yang telah dicapai dari pengolahan data statistik maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan quick leap terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Takalar.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Takalar.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan quick leap dan latihan box skip terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Takalar. Dan latihan box skip lebih efektif dan efisien dibanding latihan quick leap.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikanto Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Penerbit Rhineka Cipta.
- Ateng Abdul Kadir, 1992. *Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Bernhard, Gunter. 1986. *Atletik, prinsip dasar latihan loncat tinggi, jauh, jangkit, dan loncat galah*. Semarang: Damara Prise, Efhar Offset.
- Bompa. 1983. *Theory and methodology of training the key to athletic performance*. Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- Depdikbud. 1983. *Petunjuk pelaksanaan senam pelajar, senam kesegaran jasmani bagi peserta wajar dikdas*. Jakarta : Proyek peningkatan kesegaran jasmani dan rekreasi.
- Dwijonowinoto Kasiyo, 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeatihan*. IKIP : Semarang.
- Edward Rahantoknam. 1988. *Belajar motorik: teori dan aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: P2LPTK Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Kosing*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- IAAF. 1993. *Teknik-teknik atletik dan tahap-tahap mengajarkannya*. Jakarta : PASI.
- Kasmad, M.Yahya . 1994, *Belajar motorik, Suatu kajian belajar keterampilan gerak, Ujungpandang*. IKIP Ujungpandang.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Nossek. 1982. *General theory of training*. Logus : Pan African Press Ltd.
- Rani, Abd Rani. 1974. *Pengembangan prestasi olahraga*. Ujung pandang : KONI Kotamadya Ujung pandang.
- Rahantokman. 1988. *Belajar motorik; aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta.
- Sajoto Muhammad, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.
- Sukamto, Anto. 1986. *Hubungan antara kekuatan melakukan push up dansit up dengan hasil lemparan pada permainan soft ball siswa putri SMA di Ujung pandang*. Ujung pandang : FPOK IKIP.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk penelitian*. Bandung :Penerbit CV Alfabetha
- Syarifuddin Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: P2TK Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.