



ISSN 2715-3886

# Pengaruh Latihan Metode *Drill* dan *Game* Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh Pada Atlet Remaja

Dennis Dwi Kurniawan :: Universitas Negeri Yogyakarta  
dwikurniawan@uny.ac.id  
082333118898

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill* dan metode *game* terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja Klub ATF Kota Malang. Penelitian ini termasuk dalam penelitian *true experimental*. Desain penelitian ini adalah *two group pretest-posttest design*, dengan membagi menjadi dua kelompok menggunakan *ordinal pairing*, kelompok A dengan latihan metode *drill* dan kelompok B latihan metode *game*. Populasi penelitiannya adalah atlet atletik Klub ATF Kota Malang yang berjumlah 45 atlet. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling berjumlah 16 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh latihan metode *drill* terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang, dengan nilai  $t$  hitung  $6.462 > t$  tabel  $2.36$ , dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar  $6.12\%$ . (2) Ada pengaruh latihan metode *game* terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang, dengan nilai  $t$  hitung  $4.956 > t$  tabel  $2.36$ , dan nilai signifikansi  $0.001 < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar  $3.26\%$ . (3) Latihan metode *drill* lebih baik daripada metode *game* terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang, dengan  $t$  hitung  $1.236 < t$  tabel  $= 2.14$  dan sig.  $0.098 > 0.05$ , dan selisih posttest sebesar  $0.16$  meter.

## Kata kunci

lompat jauh, metode latihan, atlet remaja

## PENDAHULUAN

Tolak ukur keberhasilan pada olahraga prestasi salah satunya adalah peningkatan prestasi yang signifikan sesuai dengan prinsip kepelatihan. UU No. 3 tahun 2005 telah mengatur tentang pola pembinaan, para pelaku olahraga, pengaturan dan pengadaan sarana prasarana olahraga, penyelenggaraan kejuaraan dan lain sebagainya. Dengan dikeluarkannya UU No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, diharapkan Indonesia mampu memperbaiki prestasi olahraga berbagai event di kancah regional maupun internasional. Salah satu hal yang terkandung dalam UU No. 3 tahun 2005 adalah olahraga prestasi. Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi

olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Pembinaan prestasi olahraga salah satunya harus memperhatikan usia atlet, usia latihan, dan karakter cabang olahraga agar program latihan dapat disusun sesuai dengan takaran tersebut dan sasaran kompetisi yang akan dituju. Pada usia remaja dapat diperkirakan usia biologis dan usia latihan atlet belum terlalu matang, sehingga perlu inovasi latihan yang menunjang sesuai dengan karakter usia remaja. Seperti yang dikemukakan pada gambar piramida faktor latihan yang menyatakan bahwa atlet usia remaja fokus pada latihan fisik dan teknik dasar untuk membangun pondasi yang kuat dengan variasi latihan yang inovatif (Szivak et al., 2013).

Atletik adalah cabang olahraga terukur dengan mengutamakan kemampuan fisik atlet sesuai dengan bakat yang dimiliki, atletik dibagi menjadi dua bagian atau kelompok perlombaan yaitu nomor lintasan dan nomor lapangan. Di dalam nomor lintasan dibagi menjadi banyak nomor dan begitu pula dengan nomor lapangan, hingga atletik menjadi cabang olahraga yang memperebutkan medali paling banyak pada kompetisi *multievent*. Nomor lapangan biasa disebut dengan nomor teknik dimana nomor lapangan sangat mengutamakan otomatisasi gerakan pada teknik dasar hingga teknik lanjutan. Nomor yang banyak digemari atlet usia remaja pada nomor lapangan yaitu nomor lompat jauh, selain menjadi yang paling mudah untuk dilakukan, lompat jauh juga menjadi nomor lomba yang dilombakan pada KOSN SMP dan SMA, sehingga semua siswa SMP dan SMA mendapatkan materi pada mapel penjas disetiap sekolahnya tentang lompat jauh. Nomor lompat jauh merupakan salah satu nomor teknik pada cabang olahraga atletik yang mengutamakan efektifitas gerak, penjiwaan gerakan, dan momentum maksimal pada *golden time* untuk menentukan prestasi maksimal.

Metode latihan yang biasa digunakan pada bidang olahraga adalah metode *drill* dan permainan, dimana keduanya memiliki peran masing-masing terutama pada atlet usia dini hingga usia remaja yang masih membutuhkan latihan yang menyenangkan. Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban (Beaver, Wasserman, & Whipp, 2016). Dari definisi diatas maka metode latihan adalah suatu cara atau prosedur yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan tingkat kesulitan dan kompleksitas dari latihan yang berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara *universal* agar prestasi atlet dapat meningkat. Bermain merupakan suatu kegiatan yang begitu dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari manusia. Seseorang dengan suka rela dan gembira dalam mengikuti kegiatan, sehingga menjadi efektif dan menyenangkan, serta peserta aktif dalam bergerak (Light & Harvey, 2017). Latihan otomatis (*drill*) adalah upaya untuk memantapkan keterampilan-keterampilan otomatis atau asosiasi yang telah diperoleh (Alim, Kawabata, & Nakazawa, 2015). Beberapa penelitian terdahulu tentang lompat jauh yang membahas tentang pengaruh model latihan, metode latihan hingga perbandingan latihan tertentu mendapatkan hasil sebagai berikut. Penelitian yang membahas tentang pengaruh metode latihan bermain mendapat hasil yaitu metode bermain meraih bola berpengaruh signifikan terhadap prestasi lompat jauh (Sutrisno, 2019). Kemudian penelitian yang meneliti tentang pengaruh latihan *drill bounding* terhadap prestasi lompat jauh dengan hasil penelitian yaitu ada pengaruh latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh (Yoshimoto, Takai, & Kanehisa, 2016).

Namun pada kenyataannya prestasi atletik Indonesia masih sangat sulit bersaing dengan Negara maju di Benua Asia, lingkup persaingan prestasi cabang olahraga atletik Indonesia masih pada wilayah Asia Tenggara. Banyak faktor yang menyebabkan prestasi atletik Indonesia masih tertinggal diantaranya karena peminat cabang olahraga atletik masih rendah, baik pada lingkup ketertarikan siswa dipembelajaran penjas materi atletik maupun atlet yang menekuni prestasi di cabang olahraga atletik, hasil penelitian Utami dan Eddy mendapatkan hasil sebagai berikut; berdasarkan analisis data hasil penelitian di peroleh bahwa minat siswi kelas VIII terhadap pembelajaran atletik adalah cukup, dengan persentase terbanyak pada faktor aktifitas siswa yaitu 83,00% dan berada pada kategori sedang (Utami & Purnomo, 2019). Hal ini menandakan bahwa minat siswa terhadap materi atletik tidak begitu tinggi, atau tingkat antusias yang biasa saja. Jika dibandingkan dengan cabang olahraga tim seperti sepakbola, bola voli, dan bola basket maka atletik masih tertinggal jauh dalam lingkup peminatan. Melihat begitu umumnya permasalahan cabang olahraga atletik di Indonesia, juga terdapat masalah yang spesifik diantaranya yaitu belum terlaksananya pembinaan prestasi cabang olahraga atletik yang berkelanjutan dan sesuai prinsip kepelatihan khususnya pada cabang olahraga atletik dilingkup terbawah yaitu daerah Kab/Kota, sekolah-sekolah maupun klub olahraga atletik.

Hasil observasi dikompetisi KOSN cabang olahraga atletik Kota Malang didapatkan hasil, juara tingkat SMP dan SMA nomor lompat jauh Putra hanya didominasi oleh atlet juara satu saja yaitu (5.51m) selisih 48

centimeter dengan juara 2. Observasi disalah satu sekolah yang terdapat pembinaan prestasi atletik dengan hasil; pembinaan ekstrakurikuler atletik di SMPN 8 Malang masih dilakukan pada lapangan bola basket dan peralatan yang belum memadai, program latihan khusus lompat jauh belum dibuat dengan terstruktur, dengan begitu dapat dikatakan bahwa hasil observasi lapangan masih terdapat banyak masalah mendasar yang perlu diberikan solusi yang tepat. Jika melihat hasil kompetisi KOSN maupun kompetisi kelompok umur cabang olahraga atletik, nomor lapangan masih menjadi kendala dalam pembinaan prestasi, tingkat prestasi masih rendah jika dibandingkan dengan prestasi kelompok usia di Negara maju Asia, Eropa maupun Amerika. Bahkan di Indonesia baru terdapat satu orang yang bisa menembus lompatan 8 meter dikategori putra yaitu atas nama Safwaturrahman dari NTB, selain itu para pelompat jauh top di Indonesia masih bersaing dikisaran prestasi 7 meter hingga 7.50 meter. Prestasi tersebut masih jauh dengan Rekor Dunia, limit Olimpiade, limit kompetisi Asia dan persaingan juara di tingkat Asia Tenggara sekalipun. Keteringgalan prestasi lompat jauh Indonesia ini tak lepas dari faktor-faktor yang telah disebutkan sebelumnya serta masih rendahnya inovasi tentang model kepelatihan pada spesialisasi lompat jauh, pembinaan prestasi di tingkat sekolah, klub maupun induk olahraga atletik di Kabupaten/ Kota.

Pentingnya memperhatikan teknik dasar pada lompat jauh menjadi pusat perhatian pelatih dalam pembinaan yang lebih kreatif dan inovatif pada teknik dasar lompat jauh khususnya atlet usia remaja. Peneliti menilai bahwa perlu dilakukan penelitian tentang penjiwaan gerakan pada salah satu teknik dasar lompat jauh yaitu fase *take off* atau tumpuan yang merupakan *golden phase* pada lompat jauh untuk menunjang prestasi, pendapat tersebut tertuang pada penelitian milik Hay Nohara (1990:1) *Success in long jump performance mainly depends on the ability of the athlete to transform his horizontal approach velocity into horizontal and vertical takeoff (TO) velocity during the support phase of the jump*. Dengan melihat tingkat kemenarikan dari hasil observasi dan penelitian terdahulu tentang lompat jauh, maka peneliti akan mengangkat penelitian dengan judul, "Pengaruh Latihan Metode *Drill* dan *Game* Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh Pada Atlet Remaja". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji penelitian terdahulu untuk membandingkan pengaruh latihan metode *drill* dan metode *game* terhadap peningkatan prestasi lompat jauh atlet remaja usia 13-15 tahun di klub ATF Kota Malang.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode true eksperimen dengan menggunakan rancangan *two groups pretest-posttest design* (Alraimi et al., 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub ATF Kota Malang berjumlah 45 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan ketentuan pemilihan yaitu atlet putra, aktif atau rutin berlatih, usia 13-15 tahun, spesialisasi kemampuan pada eksplosif tungkai, dan jenjang sekolah SMP dan SMA, sehingga terpilih sampel yang sesuai ketentuan berjumlah 16 atlet.

Dalam pembagian kelompok secara *ordinal pairing matching* yaitu membagi dua kelompok. Untuk pembagian kelompok menjadi dua, dalam setiap kelompok diberi perlakuan yang berbeda (kelompok A) diberi perlakuan latihan metode *drill* dan (kelompok B) diberi perlakuan dengan metode *game*, jumlahnya terdiri dari 8 atlet kelompok A dan 8 atlet kelompok B, dilakukan selama 8 minggu dan setiap minggu sebanyak 3 kali perlakuan, treatment dilakukan di setiap selang 1 hari (*1 day drill – 1 day off*).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes prestasi, instrumen tes yang digunakan pada *pre test* dan *post test* yaitu menggunakan media meteran sebagai alat hitung hasil atau prestasi dengan satuan meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji t dengan membandingkan *mean* antara kelompok A dan kelompok B dengan taraf signifikan 0,05 dibantu program SPSS 16. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji pra syarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang dihasilkan dari tes dan merupakan data yang berasal dari distribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan taraf signifikansi 0,05. Data yang dilakukan pengujian homogenitas adalah skor prestasi antara tes awal dari masing-masing kelompok dan skor prestasi antara tes akhir dari masing-masing kelompok. Untuk pengujian hipotesis, maka perlu diuji dulu sampel homogen atau tidak.

## HASIL

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *drill* dan metode *game* terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang. Untuk mengetahui pengaruh latihan tersebut maka peneliti menggunakan eksperimen dengan sampel atlet putra yang sesuai dengan kriteria kemampuan untuk menunjang prestasi lompat jauh, atlet remaja usia remaja 13-15 tahun, dimana usia tersebut masih mengawali pengenalan seluruh nomor lomba di cabang olahraga atletik termasuk salah satunya adalah lompat jauh. Penelitian ini dilaksanakan selama 24 kali pertemuan, Sebelum diberikan perlakuan, atlet melakukan *pretest* terlebih dahulu untuk melihat data awal. Setelah dilakukan *pretest*, selanjutnya diberikan perlakuan, kemudian tes akhir dilakukan setelah kedua kelompok diberikan perlakuan sesuai kelompok masing-masing. Data *pre test* pada kelompok A yaitu metode *drill* sebanyak 8 atlet dengan hasil rata-rata 5,21 meter sedangkan standar deviasi nya sebesar 0,36, prestasi tertinggi yaitu 5,80 meter dan prestasi terendah 4,72 meter. Data *pre test* pada kelompok B yaitu metode *game* sebanyak 8 atlet dengan hasil rata-rata 5,15 meter sedangkan standar deviasi nya sebesar 0,28, prestasi tertinggi yaitu 5,62 meter dan prestasi terendah 4,82 meter. Data *post test* pada kelompok A yaitu metode *drill* sebanyak 8 atlet dengan hasil rata-rata 5,46 meter sedangkan standar deviasi nya sebesar 0,33, prestasi tertinggi yaitu 6,05 meter dan prestasi terendah 5,05 meter. Data *post test* pada kelompok B yaitu metode *game* sebanyak 8 atlet dengan hasil rata-rata 5,24 meter sedangkan standar deviasi nya sebesar 0,27, prestasi tertinggi yaitu 5,71 meter dan prestasi terendah 4,85 meter.

Uji prasyarat dilakukan terlebih dahulu sebelum menginjak pengujian hipotesis, dimana uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk mendapatkan normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* pada taraf signifikan 0,05, rangkuman hasil perhitungan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Seluruh Kelompok *Pre test* Dan *Post test* Prestasi Lompat Jauh Pada Latihan Metode *Drill* Dan Metode *Game*.

Kelompok	n	Statistik	Signifikan	Keterangan
A1	8	0.582	0.05	Normal
A2	8	0.410	0.05	Normal
B1	8	0.826	0.05	Normal
B2	8	0.610	0.05	Normal

Uji homogenitas dilakukan pada data skor tes awal dengan tes akhir prestasi lompat jauh masing-masing kelompok latihan dengan menggunakan Uji homogenitas dari data *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.. Berikut hasil perhitungan uji homogenitas pada Tabel 2.

Table 2. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Seluruh Kelompok *Pre test* Prestasi Lompat Jauh Pada Latihan Metode *Drill* Dan Metode *Game*.

Kelompok	df1	df2	Signifikan	Keterangan
Drill	1	14	0.666	Homogen
Game	1	14	0.972	

Setelah melakukan uji persyaratan analisis varians berupa uji normalitas dan uji homogenitas, dan diperoleh hasil bahwa seluruh kelompok latihan berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t SPSS 16 dengan membandingkan mean kelompok A dan kelompok B.

Untuk mengetahui perbedaan rata-rata tes awal dan tes akhir dilakukan analisis uji-t dengan signifikansi 0.05. Untuk melihat ada tidaknya perbedaan rata-rata prestasi lompat jauh pada tes awal dan tes akhir yaitu dengan melihat nilai T-hitung kemudian membandingkan dengan nilai T-tabel pada taraf signifikansi yang telah ditentukan. Jika nilai Thitung lebih besar dari nilai T-tabel, maka hipotesis awal ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada perbedaan rata-rata antara kelompok metode *drill* dan kelompok metode *game* ditolak. Berarti ada

perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok metode *drill* dan kelompok metode *game*. Berikut ini hasil perhitungan uji-t perbandingan *mean* pada kelompok metode *drill* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Data Hasil Uji-t Kelompok Latihan Metode *Drill*

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Mean Defference	%
<i>Pre test</i>	5,21					
<i>Post test</i>	5,46	6.462	2.36	0.000	0.25	6,12%

Berdasarkan data hasil perhitungan pada table diperoleh hasil t-hitung sebesar 6,462 yang berarti lebih besar dibandingkan hasil t-tabel 2,36. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis awal (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir hasil prestasi lompat jauh pada kelompok latihan metode *drill*. Selanjutnya adalah data hasil perhitungan uji-t pada kelompok metode *game* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Data Hasil Uji-t Kelompok Latihan Metode *Game*

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Mean Defference	%
<i>Pre test</i>	5,15					
<i>Post test</i>	5,24	4.956	2.36	0.001	0.09	3,26%

Berdasarkan data hasil perhitungan pada table diperoleh hasil t-hitung sebesar 4,956 yang berarti lebih besar dibandingkan hasil t-tabel 2,36. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis awal (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir hasil prestasi lompat jauh pada kelompok latihan metode *game*.

Pengujian hipotesis kegita yang berbunyi metode latihan *drill* lebih baik daripada latihan metode *game* terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja dilihat dari selisih nilai *post test* kelompok metode *drill* dan kelompok metode *game* dan dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini.

Table 5. Data Hasil Uji T Berdasarkan *Post Test* Seluruh Kelompok

Kelompok	Rata-rata	%	t-test for equality of means			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih Mean
<i>Post test Drill</i>	0.25	6.12%				
<i>Post test Game</i>	0.09	3.26%	1.236	2.14	0.098	0.16

Berdasarkan tabel 5 di atas, data hasil perhitungan uji t di dapatkan nilai t-hitung sebesar 1.236 dan t-tabel df (14) = 2.14, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.098. Karena t hitung 1.236 < t tabel = 2.14 dan sig. 0.098 > 0.05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok latihan metode *drill* dengan *posttest* kelompok latihan metode *game*.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata *posttest* kelompok latihan metode *drill* sebesar 5.46 m dengan kenaikan persentase sebesar 6.12%, nilai rerata *posttest* kelompok latihan metode *game* sebesar 5.24 m dengan *kenaikan* persentase sebesar 3.26%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 0.16. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Latihan metode *drill* lebih baik daripada latihan metode *game* terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja", diterima. Maka kelompok eksperimen dengan latihan metode *drill* lebih baik terhadap prestasi lompat jauh atlet remaja daripada latihan metode *game*.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 24 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang.

Pengaruh latihan menggunakan metode *drill* terhadap peningkatan prestasi lompat jauh pada atlet remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang setelah menggunakan metode latihan *drill* teknik dasar. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung  $6.462 > t$  tabel  $2.36$ , dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan metode *drill* terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang", diterima. Artinya latihan menggunakan metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang. Besarnya peningkatan sebesar  $6.12\%$ . Adanya peningkatan prestasi lompat jauh pada atlet remaja karena dalam metode *drill* teknik dasar menggunakan model latihan *drill galoop* yang berfokus pada fase kunci yaitu pada fase *take off* lompat jauh, dapat meningkatkan feeling tumpuan, *eksplosif* tungkai dan cara *take off* yang tepat pada nomor lompat jauh (Ling, 2014). Sehingga dengan beberapa peningkatan pada teknik dasar dan kemampuan fisik pada tungkai, atlet dapat melompat lebih jauh saat melakukan tolakan lompat jauh (Porter, Anton, & Wu, 2012).

Pengaruh latihan menggunakan metode latihan *game* terhadap peningkatan prestasi lompat jauh pada atlet remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang setelah latihan menggunakan metode *game*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung  $4.956 > t$  tabel  $2.36$ , dan nilai signifikansi  $0.001 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan menggunakan metode *game* terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang", diterima. Artinya latihan metode *game* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang. Besarnya peningkatan sebesar  $3.26\%$ . Adanya peningkatan prestasi lompat jauh pada atlet remaja karena metode *game* untuk atlet remaja bisa memberikan stimulus siswa untuk terus mencoba dengan sukarela karena merasa nyaman dengan metode latihan menyenangkan dengan bantuan media bola dan juga meningkatkan *eksplosif* tungkai karena metode *game* meraih bola juga menggunakan kekuatan tungkai untuk dapat meraih bola pada tingkatan yang terus meningkat secara bertahap (Rønnestad & Mujika, 2014).

Perbedaan latihan menggunakan metode *drill* dengan latihan menggunakan metode *game*, hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan latihan menggunakan metode *drill* lebih baik terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang daripada latihan menggunakan metode *game*. Hal ini ditunjukkan dengan rerata *posttest* kelompok metode *drill* sebesar  $5.46$  meter dengan kenaikan persentase sebesar  $6.12\%$ , nilai rerata *posttest* kelompok metode *game* sebesar  $5.24$  meter dengan kenaikan persentase sebesar  $3.26\%$ , dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar  $0.22$  meter. Latihan menggunakan metode *drill* dengan model *drill galoop* dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan *take off* pada lompat jauh (Hay, 2016). Untuk melakukan lompat jauh, teknik dasar *take off*, ketepatan *take off* dan *eksplosif* tungkai pada atlet remaja dapat meningkatkan hasil lompatan yang lebih baik (Gołaś, Maszczyk, Zajac, Mikołajec, & Stastny, 2016).

Jadi dapat diketahui pada saat *treatment* yang diberikan dalam latihan metode *drill* yaitu menggunakan model *drill galoop* dengan *step* yang terus meningkat untuk membiasakan atlet remaja dalam mengotomatisasi langkah menjelang tumpuan, diawali  $1$  *step*,  $3$  *step*,  $5$  *step*, dan diakhiri dengan  $7$  *step*, dan juga tetap mengutamakan koreksi teknik dasar posisi badan saat melakukan *take off* dan setelah melakukan *take off* dan dilakukan secara berulang-ulang dapat mempengaruhi optimalnya atlet remaja dalam fase *take off* lompat jauh. Sehingga latihan dengan metode *drill* lebih efektif digunakan pada atlet remaja dan lebih dominan. Latihan menggunakan metode *game* pada atlet remaja belum efektif karena atlet remaja yang tergabung pada klub olahraga sudah memiliki dasar kemampuan yang diatas rata-rata sehingga sudah memiliki kecepatan, kekuatan dan kemampuan fisik yang lain, sehingga atlet remaja masih membutuhkan untuk membiasakan teknik dasar yang benar, sehingga metode *game* tampaknya masih belum dapat memaksimalkan atlet remaja dalam meningkatkan teknik dasar lompat jauh pada fase *take off* (Harder, Egert, Wenz, Jochens, & Kern, 2013). Atlet remaja butuh fokus terhadap pengulangan daripada menggunakan cara yang menyenangkan, namun metode latihan yang menyenangkan tetap perlu diberikan dengan prosentase secukupnya demi

keseimbangan kebutuhan pada atlet remaja yang masih berkembang secara kompleks (Keller, Lauber, Gehring, Leukel, & Taube, 2014).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan: (1) Latihan metode *drill* berpengaruh signifikan terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang. (2) Latihan metode *game* berpengaruh signifikan terhadap prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang. (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan metode *drill* dan metode *game*, dimana latihan metode *drill* memiliki pengaruh lebih baik dalam peningkatan prestasi lompat jauh pada atlet remaja di Klub ATF Kota Malang dibandingkan dengan latihan metode *game*.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: (1) Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi baik secara metode maupun model latihannya sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi lompat jauh terutama bagi atlet remaja. (2) Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain sesuai dengan perkembangan dan permasalahan yang dapat memberikan manfaat secara khusus bahkan global. (3) Dalam penelitian ini masih banyak kelemahan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini. (4) Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian yang relevan dalam bidang olahraga prestasi dan sejenisnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alim, S., Kawabata, M., & Nakazawa, M. (2015). Evaluation of disaster preparedness training and disaster drill for nursing students. *Nurse Education Today*. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.04.016>
- Alraimi, K. M., Zo, H., Ciganek, A. P., Azeiteiro, U. M., Bacelar-Nicolau, P., Caetano, F. J. P., ... Huang, R. (2014). Research & practice in assessment research & practice in assessment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.17265/1539-8072/2015.09.010>
- Beaver, W. L., Wasserman, K., & Whipp, B. J. (2016). A new method for detecting anaerobic threshold by gas exchange. *Journal of Applied Physiology*. <https://doi.org/10.1152/jappl.1986.60.6.2020>
- Golaś, A., Maszczyk, A., Zajac, A., Mikołajec, K., & Stastny, P. (2016). Optimizing post activation potentiation for explosive activities in competitive sports. *Journal of Human Kinetics*. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0197>
- Harder, S., Egert, C., Wenz, H. J., Jochens, A., & Kern, M. (2013). Influence of the drill material and method of cooling on the development of intrabony temperature during preparation of the site of an implant. *British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*. <https://doi.org/10.1016/j.bjoms.2012.02.003>
- Hay, J. G. (2016). Approach Strategies in the Long Jump. *International Journal of Sport Biomechanics*. <https://doi.org/10.1123/ijspb.4.2.114>
- Keller, M., Lauber, B., Gehring, D., Leukel, C., & Taube, W. (2014). Jump performance and augmented feedback: Immediate benefits and long-term training effects. *Human Movement Science*. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.04.007>
- Light, R. L., & Harvey, S. (2017). Positive Pedagogy for sport coaching. *Sport, Education and Society*. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1015977>
- Ling, J. (2014). Long Jump. In *I Can't Do That! My Social Stories to Help with Communication, Self-Care and Personal Skills*. <https://doi.org/10.4135/9781473915220.n71>
- Porter, J. M., Anton, P. M., & Wu, W. F. W. (2012). Increasing the distance of an external focus of attention enhances standing long jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31823f275c>
- Rønnestad, B. R., & Mujika, I. (2014). Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.12104>
- Sutrisno, T. (2019). PEMBELAJARAN BERMAIN MELALUI RANGSANGAN TINGGI DAN JARAK DITINJAU

DARI KECEPATAN. *Jurnal Dikdas Bantara*.

- Szivak, T. K., Hooper, D. R., Dunn-Lewis, C., Comstock, B. A., Kupchak, B. R., Apicella, J. M., ... Kraemer, W. J. (2013). Adrenal cortical responses to high-intensity, short rest, resistance exercise in men and women. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318259e009>
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik  
The interest of students of junior high school on athletic learning. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12–21. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/index>
- Yoshimoto, T., Takai, Y., & Kanehisa, H. (2016). Acute effects of different conditioning activities on running performance of sprinters. *SpringerPlus*. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2860-7>

