

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC HURDEL HOPPING* DAN *DOUBLE LEG BOUNDS* TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER SD N 03 JATIYOSO KARANGANYAR TAHUN 2021

Ronny Suryo Narbito
adios2009utp@gmail.com

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *plyometric hurdle hopping* dan *double leg bounds* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *plyometric hurdle hopping* dan *double leg bounds* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan latihan *plyometric hurdle hopping* dan *double leg bounds* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *plyometric hurdle hopping* dan menggunakan metode *double leg bounds* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.317 >$ dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Persentase hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *plyometric hurdle hopping*) adalah 0.899% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *double leg bounds*) adalah 0.984%. Menunjukkan bahwa Metode *Double leg bounds* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *plyometric hurdle hopping* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2021.

Kata Kunci : Latihan *Plyometric Hurdle Hopping*, *Double Leg Bounds*, Lompat Jauh Gaya Jongkok

PENDAHULUAN

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah baik dari sekolah dasar sampai sekolah lanjutan. Salah satu nomor atletik yang diajarkan di sekolah adalah lompat jauh gaya jongkok. Definisi dari lompat jauh menurut Adang Suherman (2001: 36) lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan melompat pada kaki kiri atau kaki kanan menolak ke papan tolakan, keadaan sikap badan di udara seperti duduk dengan jalan mencondongkan badan ke depan, kedua kaki ditekuk dan kedua tangan diayunkan ke depan.

Keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin agar mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam suatu perlombaan atletik terdapat lebih dari satu macam perlombaan. Nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut: (1) nomor jalan dan lari meliputi: jalan cepat, lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah (middle distance), lari jarak jauh (long distance), dan lari estafet. (2) nomor lompat meliputi: lompat tinggi (high jump), lompat jauh (long jump), lompat jangkit (triple jump), dan lompat tinggi galah (polevout). (3) nomor lempar meliputi: tolak peluru (shot put), lempar lembing (javelin throw), lempar cakram (discus throw), dan lontar martil (hammer) (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 1-2).

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, nomor ini merupakan jenis lompatan yaitu pencapaian jarak terjauh menjadi tujuan utama dari nomor ini. Dengan demikian semua potensi dan aspek teknis penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya sebagaimana yang dikemukakan oleh Kosasih (1995:67) menjelaskan bahwa: yang menjadi tujuan dari lompat jauh gaya jongkok adalah mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan terlebih dahulu harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompatan”.

Untuk mencapai hasil lompatan yang optimal faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat ketika melakukan awalanda tolakan. Awalanda yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai si pelompat, sedangkan keserasian gerakan awalanda dan tolakan yang baik sangat tergantung pada penguasaan tekniknya. Apabila kecepatan

dan poser menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil lompatannya akan jauh. Unsur-unsur yang mencapai pengaruh terhadap hasil lompatan diantaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertikal. Kecepatan horizontal diperlukan pada saat melakukan awalan, sedangkan tolakan vertikal diperlukan saat kaki tolak menyentuh papantolak untuk melakukan take off.

Pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok memerlukan berbagai pertimbangan, perhitungan dan analisis yang cermat mengenai faktor-faktor yang menunjang prestasi lompat jauh yang telah disebutkan di atas. Faktor-faktor penentu dan penunjang prestasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan. Salah satu program latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh adalah latihan plyometrics. Pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok memerlukan berbagai pertimbangan, perhitungan dan analisis yang cermat mengenai faktor-faktor yang menunjang prestasi lompat jauh yang telah disebutkan di atas.

Dalam olahraga lompat jauh gaya jongkok kita harus bisa mengetahui teknik lompatan yang baik, tujuannya agar tenaga yang dihasilkan pada otot tungkai bisa optimal. Selain itu bisa menjaga keseimbangan dan meminimalisir hambatan angin saat kita melakukan lompatan. Namun yang paling terpenting kita dapat mengetahui teknik lompatan agar kita bisa mencegah cedera yang kemungkinan besar akan terjadi. Pelaksanaan lompat jauh sangat penting yaitu melompat sejauh mungkin, dapat dilihat dari segi mekanika lompat dalam pertandingan yaitu lompat jauh. Latihan lompat jauh gaya jongkok sangat penting untuk diberikan pada atlet lompat jauh karena untuk menjadi juara dalam perlombaan lompat jauh gaya jongkok tersebut, diperlukan lompatan yang maksimal dalam lompat jauh,

Faktor-faktor penentu dan penunjang prestasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan. Salah satu program latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok adalah latihan plyometrics. Latihan plyometrics merupakan latihan dengan menggunakan berat badan sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk merangsang latihan. Ada beberapa bentuk gerakan dasar latihan plyometrics untuk kelompok otot panggul dan kaki, di antaranya adalah: *bounding* (*single leg bound, double leg bound, box jumps, alternate leg bound*), *hopping* (*hurdle hopping, double leg speed hop, box jump, deadline hop*), *jumping* (*squat jump, knee-tuck jump, box jump, single leg speed jump*) (Bompa, 2009: 78-141).

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lompat jauh gaya jongkok memerlukan penguasaan teknik tolakan, teknik lompatan, teknik pendaratan. Olahraga lompat jauh gaya jongkok sudah banyak dikembangkan di berbagai sekolah dasar ekstrakurikuler yang ada, karena sering dilakukannya perlombaan lompat jauh untuk anak sekolah dasar di Karanganyar sehingga lompat jauh sering dilatih oleh guru olahraga sekolah dasar yang ada di kabupaten Karanganyar. Dengan adanya ekstrakurikuler di SD N 03 Jatiyoso ini memudahkan bagi siswa-siswa yang mempunyai potensi dibidang olahraga dan bisa meyalurkan bakat mereka yang ingin menjadi seorang atlet.

Adanya ekstrakurikuler di SD N 03 Jatiyoso tersebut bertujuan memberikan ataupun memfasilitasi bentuk latihan dan pembinaan prestasi untuk meningkatkan prestasi dari atlet ekstrakurikuler di SD 03 Jatiyoso sendiri sudah banyak melahirkan atlet yang berprestasi ditingkat daerah maupun nasional. Itupun di dapatkan karena hasil kerja keras seorang pelatih dan siswa sekolah dasar tersebut yang mengikuti ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok.

Lompat jauh gaya jongkok memerlukan intensitas tinggi seorang pelompat memerlukan lompatan sejauh mungkin untuk mencapai hasil yang maksimal. Kekuatan komponen kondisi fisik seseorang sangat diperlukan dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja utamanya lompat jauh. Kekuatan otot merupakan unsur kondisi fisik yang paling mendasar yang sangat diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga.

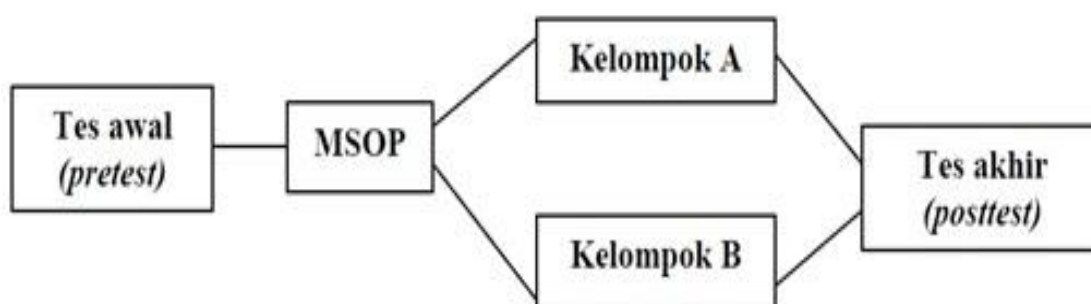
Banyak metode latihan lompat jauh diantaranya dengan metode latihan *plyometric hurdle hopping* dan *double leg bounds* untuk mengingat pentingnya peningkatan pada setiap latihan, maka kedudukan latihan *plyometric hurdle hopping* dan *double leg bounds* sangatlah strategis dalam upaya menyusun program latihan yang efektif. Latihan *plyometric hurdle hopping* dan *double leg bounds* sebagai model latihan yang mampu menjadi acuan dalam setiap sesi latihan. Latihan *plyometric hurdle hopping* dan *double leg bounds* dapat diartikan dalam jumlah set atau dengan repetisi serta lainnya, sehingga latihan *plyometric hurdle hopping* dan *double leg bounds* sangatlah penting dalam proses latihan itu sendiri. Latihan *plyometric hurdle hopping* dan *double leg bounds* merupakan salah satu metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kesegaran biomotorik atlet. Termasuk untuk meningkatkan lompatan

yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan lompatan. Berlatih menggunakan latihan *plyometric hurdel hopping* dan *double leg bounds* dapat meningkatkan lompat jauh.

Metode latihan *plyometric hurdel hopping* dan *double leg bounds* yang dilatih dan dikembangkan dengan baik akan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler di SD 03 Jatiyoso. Karena latihan teknik yang dimiliki atlet Adios Track And Field Solo belum diketahui, maka untuk mengetahui peningkatan lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat dari besarnya pengaruh metode latihan *plyometric hurdel hopping* dan *double leg bounds* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok.

METODE PENELITIAN

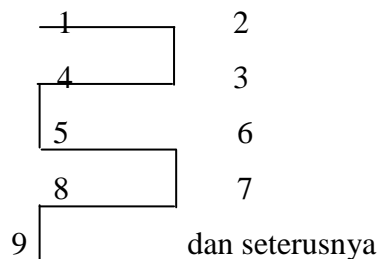
Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "two groups pre-test-post-test design", yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 7. Two Group Pre-test-Post-test Design
(Sugiyono, 2007: 32)

Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok

yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2004: 485) sebagai berikut:



Gambar 8. Bagan pengelompokan Secara *Ordinal Pairing*

Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dari bulan april sampai dengan bulan juni 2021, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Populasi penelitian ini berjumlah 34 siswa yang ikut ekstrakurikuler. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* yang dilakukan secara undian.

Instrumen penelitian adalah” alat-alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis lebih mudah diolah” (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Pengambilan data dilakukan dengan mengambil hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler siswa putra di SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2021 dengan pedoman dari Persatuan Atletik Seluruh Indonesia, 1996: 142.

HASIL PENELITIAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan metode latihan *plyometric hurdle hopping* dan kelompok 2 dengan perlakuan metode *double leg bounds*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test*. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Lompat jauh gaya jongkok pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	314	322	318.80	2.60
	Akhir	15	318	325	321.67	2.06
Kelompok 2	Awal	15	314	324	318.47	2.47
	Akhir	15	317	325	321.60	2.06

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 318.80, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 321.67. Adapun rata-rata nilai kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 318.47, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 321.60.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal Kemampuan <i>Smash</i>	0.825	Tinggi
Data tes akhir Kemampuan <i>Smash</i>	0.990	Tinggi Sekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2010: 15) yaitu:

Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data

Tes	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
Awal	30	318.633	2.498	6.528	11.070
Akhir	30	321.633	2.025	4.833	11.070

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K_1) diperoleh nilai $L_{hitung} = 6.528$ dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 11.070. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K_1) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K_2) diperoleh nilai $L_{hitung} = 4.833$, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 11.070. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K_2) termasuk berdistribusi normal

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K ₁	15	11.695	1.302	2,48
K ₂	15	8.981		

Dari hasil ujin homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 1.302$. Sedangkan dengan db = 14 lawan 14, angka $F_{tabel 5\%} = 2,48$, yang ternyata nilai $F_{hitung} = 1.302$ lebih kecil dari pada $F_{tabel 5\%} = 2,48$, karena $F_{hitung} < F_{tabel5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) memiliki varians yang homogen.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	318.800	2.452	2,145
Tes Akhir	15	321.667		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkannilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 2.452 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	318.467	2.748	2,145
Tes Akhir	15	321.600		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 2.748 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
K ₁	15	2.867	3.317	2,145
K ₂	15	3.133		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3.317 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	318.800	318.467	2.867	0.899%
Kelompok 2	15	321.667	321.600	3.133	0.984%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase kemampuanlompat jauh gaya jongkok sebesar 0.899%, angka kelompok 2 memiliki persentasepeningkatan kemampuanlompat jauh gaya jongkok sebesar 0.984%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuanlompat jauh gaya jongkokyang lebih besar dari pada kelompok 1.

1. Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan*Double Leg Bounds* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 2.452, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuanlompat jauh gaya jongkok yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan menggunakan metode *plyometric hurdle hopping*. Dalam metode ini siswa mempelajari elemen pergerakan yaitu latihan lompat gawang dengan gawang yang disusun berurutan, jarak antar gawang disesuaikan dengan tingkat kemampuansiswa, latihan ini menyerupai teknik sesungguhnya dari lompat jauh, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuanlompat jauh gaya jongkok menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 2.748, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuanlompat jauh gaya jongkok perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, menggunakan metode*double leg bounds*. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak yang hampir mirip dengan teknik lompat jauh yaitu dengan memfokuskan pada power otot tungkai dan juga lompatan dilakukan ke depan dengan jarak yang lebih jauh, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan kemampuankemampuanlompat jauh gaya jongkok menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.317. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan

kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan metode latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan menggunakan metode *plyometric hurdel hopping* dan menggunakan metode *double leg bounds*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara menggunakan metode *plyometric hurdel hopping* dan menggunakan metode *double leg bound* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, dapat diterima kebenarannya.

2. Metode dengan Menggunakan Metode *Double Leg Bounds* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0.899%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0.984%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang lebih besar dari kelompok 1.

Kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *double leg bounds*), ternyata memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang lebih besar daripada kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *plyometric hurdel hopping*). Hal ini karena metode *double leg bound* sangat efektif untuk peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Metode dengan menggunakan metode *double leg bounds* mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak yang hampir mirip dengan teknik lompat jauh yaitu dengan memfokuskan pada power otot tungkai dan juga lompatan dilakukan ke depan dengan jarak yang lebih jauh, inilah faktor utama keberhasilan pembelajaran untuk peningkatan kemampuan lompat jauh gaya

jongkok yang lebih optimal. Sedangkan menggunakan metode *plyometric hurdel hopping* siswa mempelajari elemen pergerakan yaitu latihan lompat gawang dengan gawang yang disusun berurutan, jarak antar gawang disesuaikan dengan tingkat kemampuansiswa, latihan ini menyerupai teknik sesungguhnya dari lompat jauh, sehingga dapat menyebabkan peningkatan KemampuanLompat jauh gaya jongkok. Namun karena dalam pengulangan gerakan siswa di tuntut untuk bisa melewati ketinggian suatu rintangan saja, padahal tidak hanya tinggi lompatan saja melainkan juga jauhnya lompatan yang sangat mempengaruhi hasil yang n dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwametodedouble leg boundslebih baik pengaruhnya terhadap kemampuanlompat jauh gaya jongkok, dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Adaperbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *plyometric hurdel hopping* dan menggunakan metodedouble leg boundsterhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.317 > t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Persentase hasil kemampuanlompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *plyometric hurdel hopping*) adalah 0.899% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metodedouble leg bounds) adalah 0.984%. Menunjukkan bahwa metode *Double leg bounds* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *plyometric hurdel hopping* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. 2007. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi*. Revisi. Jakarta: Rineke Cipta.

- Bompa, Tudor. 2009. *Theory And Methodology Of Training. (Program Pascasarjana Unpad. Terjemahan)*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjadjaran.
- Budiwanto S. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada.
- Chu. D. 2000. *Jumping Into Plyometrics*. Illinois: Human Kinetics.
- Chu.D.A & Myer.G.D. 2013. *Plyometrics*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Eddy Purnomo Dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Hidayat, 2015. *Perbedaan Pengaruh Latihan Plaiometrik Alternate Leg Bound Dan Scissor Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Ditinjau Dari Koordinasi Mata Dan Kaki, (Onlie)*. ([Http://Eprintis.Uns.Ac.Id](http://Eprintis.Uns.Ac.Id) Diakses Pada Tanggal 18 Maret 2016).
- Jes Jerver. 2005. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya
- M. Saputra. 2001. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Melalui Permainan)*. Jakarata: Depdiknas.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu
- Primayanti, 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometrik Dan Berbeban Terhadap Peningkatan Kecepatan Smash Bola Voli Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan*. Tesis. Universitas Sebelas Maret.
- Radcliffe, J. C. Farentinos R. C. 2002. *Plyometrics : Explosive Power Training Second Edition*. Illinois. Human Kinetics Publishers. Inc
- Sugiyono, 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno Hp. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistika* .Yogyakarta : Andi Offset
- Wibintoro, 2009 *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Istirahat 1 : 5 Dan Istirahat 1 : 10 Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Putri Usia 10-14 Tahun Club Bola Voli Vita Surakarta. Skripsi.Universita Sebelas Maret*.