



<https://jurnal.unigal.ac.id/JKP/article/view/10459>

## **Pengaruh Latihan *High Hurdle Jump Into a Sprint* dengan Latihan *Lateral hurdle jump a Into Sprint* Terhadap Peningkatan Kelincahan**

**Aziz Khusnul Mubarak<sup>1</sup>, Sri Maryati<sup>2</sup>, Gani Kardani<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email koresponden: amubarok@gmail.com

### **Abstract**

The motivation behind this study was to assess the impact of high obstacle bounce into run preparing and parallel obstacle hop into run preparing on expanded readiness. An experiment is used as the research method. At SMK Komputama Majenang Cilacap Regency, the research was carried out with the goal of determining the influence of the form of *high hurdle jump* and the form of *lateral hurdle jump* on sprint training. In light of the consequences of information examination that has been completed, the creator reasons that high obstacle hop into a run and sidelong obstacle bounces into a run can essentially increment readiness in SMK Komputama Cilacap Regime understudies. Along these lines, the two sorts of activities can be utilized as a successful adjustment of readiness preparing for understudies of SMK Komputama Cilacap Rule or others who need to work on their actual capacities with regards to dexterity.

**Keywords:** *High hurdle jump* Workout, *Lateral hurdle jump* Workout, Sprint, Agility Enhancement, Physical exercise

### **Abstrak**

Dampak lompat gawang tinggi menjadi latihan sprint dan lompat rintangan lateral menjadi latihan sprint terhadap kelincahan menjadi subyek penelitian ini. Metode eksperimen digunakan untuk penelitian. Di SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh lompat gawang lateral menjadi bentuk latihan sprint dan lompat gawang tinggi menjadi bentuk latihan sprint. Metode yang digunakan sesuai dengan penelitian tersebut. Penulis menyimpulkan berdasarkan temuan analisis data bahwa siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap dapat meningkatkan kelincahan secara signifikan melalui latihan lompat gawang lateral menjadi sprint dan lompat gawang tinggi menjadi latihan sprint. Oleh karena itu, siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap dan siapapun yang ingin meningkatkan kemampuan fisik kelincahannya dapat menggunakan kedua jenis latihan tersebut sebagai modifikasi latihan kelincahan yang efektif.

**Kata Kunci:** Latihan *High hurdle jump*, Latihan *Lateral hurdle jump A*, *Sprint*, Peningkatan kelincahan, Latihan fisik

### **Cara sites:**

Mubarak, A.K., Maryati, S., Kardani, G. (2023). Pengaruh Latihan *High hurdle jump* Into A Sprint dengan Latihan *Lateral hurdle jump A* Into Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 27-46.

### **Sejarah Artikel:**

Submit: Pebruari 2023, Revisions: Maret 2023, Accepted: April 2023.



## PENDAHULUAN

Olahraga adalah pekerjaan nyata yang berarti untuk lebih mengembangkan kesejahteraan dan kebugaran. Salah satu jenis permainan yang dapat lebih mengembangkan kebugaran sebenarnya adalah olahraga permainan. Olahraga yang paling populer adalah olahraga seperti futsal, bolavoli, dan sepakbola. Olahraga, menurut orang-orang dari segala usia, menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan sehat. Akan tetapi baik olahraga individu maupun olahraga permainan tetap saja membutuhkan kondisi fisik yang baik (Rustiawan, 2020).

Olahraga permainan menuntut kondisi fisik yang baik karena menuntut mobilitas kerja tubuh secara maksimal karena dampak negatif yang akan muncul adalah terkena cedera. Cedera tersebut disebabkan oleh sejumlah faktor eksternal, termasuk kontak tubuh dan kondisi lapangan yang tidak rata. Cedera juga bisa terjadi akibat faktor internal seperti gerakan yang salah, kelemahan otot, dan tingkat kebugaran yang rendah. Menurut temuan penelitian, subjek yang melakukan aktivitas fisik intensitas rendah hingga sedang mengalami cedera lebih banyak daripada mereka yang tidak (Ramdani et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani subjek berdampak pada cedera yang dideritanya (Rustiawan et al., 2019).

Oleh karena itu, untuk mengurangi pertaruhan cedera, penting untuk fokus sambil memimpin persiapan persiapan, misalnya, pesaing harus mendominasi strategi secara akurat, menjauhi kelemahan yang tidak perlu, pesaing sudah memiliki fondasi solidaritas yang nyata untuk membina sendi. dan otot (Hadi et al., 2021).

Remaja yang rutin mengikuti aktivitas fisik akan memiliki kelincahan yang lebih besar dibandingkan mereka yang tidak. Mempertahankan berat badan yang sehat dan memperkuat sistem pembuluh darah adalah dua manfaat aktivitas fisik secara teratur (Nursasih et al., 2020). Kelincahan sangat penting karena setiap gerakan yang berasal dari cabang olahraga tertentu akan menghasilkan kelincahan. Kelincahan juga dapat memberikan efek positif bagi tubuh dengan cara mencegah obesitas, mendukung pertumbuhan tulang dan otot, meningkatkan koordinasi tubuh, meningkatkan kualitas tidur (restful sleep), dan mengurangi stres (Kardani & Rustiawan, 2020).

Dalam berbagai olahraga, keterampilan dasar sering dipraktekkan. Misalnya, gerakan awal, termasuk berhenti, berputar, berlari, dan tiba-tiba mengubah arah. Kombinasi dari beberapa gerakan keterampilan dasar yang mengarah pada kebutuhan olahraga yang sebenarnya atau menurut cabang-cabangnya dikenal dengan nama keterampilan kombinasi. Misalnya, pemain bola basket mengadopsi posisi bertahan dengan berlari 5 meter ke depan,

berputar ke kanan, dan mundur 3 langkah. Bergantung pada olahraganya, atlet melakukan berbagai gerakan seperti berlari, berhenti, berputar, dan melompat. Menurut olahraga, keterampilan reaktif adalah simulasi dari gerakan yang sebenarnya. Kelayakan dan kemahiran gerakan dilakukan dengan eksekusi normal dalam keadaan serius. Perpaduan antara kecepatan dan kekuatan (pliometrik) yaitu *power* semuanya terjalin dalam program pelatihan ketangkasan. Melihat signifikansi dan pengertian kesiapan, cenderung dirasakan bahwa sigap adalah perkembangan dengan pertaruhan cedera yang tinggi (bergerak entah dari mana, berhenti tiba-tiba, berputar, mengambil jalan yang berbeda dengan cepat) (Kurniawan & Kurniawan, 2021).

Berdasarkan karakteristik komponen kondisi fisik kelincahan penulis menyadari bahwa tingkat kelincahan pada atlet atau siswa yang dibina memiliki tingkat kelincahan yang dapat dikatakan kurang atau lemah. Hal ini berdasarkan beberapa pertandingan pada olahraga permainan yaitu futsal dan bolabasket selalu mengalami kegagalan dalam menguasai bola, merebut bola, berlari cepat dengan lawan selalu mengalami ketertinggalan pergerakan ke berbagai arah.

Setelah beberapa uraian singkat tentang betapa pentingnya ketangkasan dalam permainan olahraga, diperlukan metode pelatihan yang efektif untuk memaksimalkan upaya Anda. Saat ini, banyak teknik yang digunakan oleh para mentor untuk meningkatkan kelincahan seperti latihan loncatan, latihan lapangan, lari angkut, dan lompat tali. Namun, sebagian besar pelatih berbeda dengan pelatihan kesiapan yang diberikan untuk mencapai hasil terbaik. Sebagian besar metode pelatihan ketangkasan menggabungkan latihan lapangan, latihan tangga, lompatan rintangan tinggi ke dalam sprint, dan lompatan rintangan lateral ke dalam sprint. Cara yang bagus untuk meningkatkan ketangkasan, kecepatan kaki, koordinasi, dan kecepatan keseluruhan adalah latihan tangga. Untuk memastikan kualitas gerakan, sebaiknya latihan ini dilakukan setelah pemanasan saat otot masih berfungsi dengan baik (Rustiawan, 2020)

Berdasarkan penjelasan dan pertimbangan tentang peningkatan kelincahan mulai dari pengertian, manfaat, jenis, dan dampak akibat kurangnya kelincahan tubuh ketika melakukan pergerakan ketika berolahraga, akhirnya penulis mengajukan judul penelitian adalah, “*Latihan High hurdle jump Into A Sprint Dengan Latihan Lateral hurdle jump A Into Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan Tubuh.*”

## **METODE PENELITIAN**

Metode eksperimen digunakan untuk penelitian. Di SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh lompat gawang lateral

menjadi bentuk latihan sprint dan lompat gawang tinggi menjadi bentuk latihan sprint. Metode yang digunakan sesuai dengan penelitian tersebut. (Jaedun, 2011) mengusulkan. “Penelitian dengan menggunakan pendekatan eksperimen bertujuan untuk mengetahui, dalam kondisi yang dikontrol ketat, pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain.” Sesuai pendapat di atas dalam menggunakan metode sebagai titik tolak dalam menentukan langkah-langkah penelitian berikutnya.

Populasi merupakan suatu komunitas atau wilayah yang sebagian anggotanya akan dijadikan objek penelitian. (Suryana, 2010) mengatakan, “Populasi adalah wilayah spekulasi yang terdiri dari benda-benda/mata pelajaran yang memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak sepenuhnya ditetapkan oleh ilmuwan untuk dipusatkan dan kemudian ditarik tujuan-tujuannya”. Penelitian ini memanfaatkan siswa di SMK Komputama Majenang, Kabupaten Cilacap .

Misalnya kelompok kecil yang diambil dari suatu daerah penduduk yang memiliki ciri dan kualitas tertentu yang sesuai dengan pendalaman pembuatnya, dan ditetapkan sebagai individu dari tes ujian. “Contoh itu penting untuk jumlah dan atribut yang digerakkan oleh masyarakat, menurut (Winarno, 2013). Tinjauan ini menggunakan 30 siswa yang dibagi menjadi dua contoh kelompok dari seluruh populasi menggunakan strategi pemeriksaan acak dengan metode penentuan posisi dari hasil percobaan yang mendasarinya.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan data penelitian lapangan yang akan diolah dan dikirim. Penelitian ini menggunakan pengukuran SPSS 24 untuk mengatasi penanganan informasi percakapan. Pemrosesan ini sering digunakan dalam setiap penelitian, tetapi terutama dalam penelitian ini. Uraian informasi, hasil uji keakraban informasi, hasil uji homogenitas, dan hasil uji normal dua dengan uji t merupakan tahapan tindakan pemeriksaan ini. Uji-t diberikan oleh dua pengujian, yang lebih eksplisit adalah uji-t contoh yang cocok dan uji contoh bebas yang digunakan untuk menentukan perbedaan antara dua rata-rata pembeda dari kumpulan audit.

#### **1. Deskripsi Data**

Dalam bentuk tabel dan diagram grafis, deskripsi data menyajikan hasil pengolahan data secara deskriptif.

**Tabel 1**  
**Deskripsi Data Tes Awal Zig-Zag**  
**Kelompok *High hurdle jump into a Sprint* dan Kelompok *Lateral hurdle jump a into Sprint***

<b>Kelompok Sampel</b>	<b>N</b>	<b>Rata-Rata</b>	<b>Standar Deviasi</b>	<b>Varians</b>	<b>Skor Terendah</b>	<b>Skor Tertinggi</b>
<i>High hurdle jump into a sprint</i>	15	2.24	0.20	0.04	1.76	2.73
<i>Lateral hurdle jump into sprint</i>	15	2.08	0.21	0.04	1.53	2.24

Berdasarkan tabel 1, tes awal untuk lompat gawang tinggi pada kelompok latihan sprint memiliki nilai rata-rata 2,24, standar deviasi 0,20, dan varians 0,04. Sementara itu, skor paling rendah untuk lompatan rintangan tinggi menjadi lari adalah 1,76, sedangkan skor rintangan tinggi menjadi lari yang paling tinggi adalah 2,08. Tes lompat gawang lateral awal memiliki nilai rata-rata 2,08, standar deviasi 0,21, dan varians 0,04 untuk kelompok latihan sprint. Skor rintangan paralel yang paling rendah melompat ke lari adalah 1,53 sedangkan skor lemparan dan pengambilan bola yang paling sedikit yang paling penting adalah 2,24.

**Tabel 2**  
**Deskripsi Data Tes Akhir Zig-zag Kelompok *High hurdle jump into a Sprint* dan Kelompok *Lateral hurdle jump a into Sprint***

<b>Kelompok Sampel</b>	<b>N</b>	<b>Rata-Rata</b>	<b>Standar Deviasi</b>	<b>Varians</b>	<b>Skor Terendah</b>	<b>Skor Tertinggi</b>
<i>High hurdle jump into a sprint</i>	15	2.26	0.20	0.04	1.78	2.74
<i>Lateral hurdle jump into a sprint</i>	15	2.09	0.20	0.04	1.55	2.25

Dari tabel 2 dapat diketahui nilai rata-rata tes akhir kelompok latihan *high hurdle jump into a sprint* adalah 2.26 dengan standar deviasi 0.20 dan varians 0.04 Sedangkan skor terendah *high hurdle jump into a sprint* adalah 1.78 sedangkan skor *high hurdle jump into a sprint* tertingginya adalah 2.74. Nilai rata-rata tes awal untuk kelompok latihan *lateral hurdle jump a into sprint* adalah 2.09 dengan standar deviasi 0.20 dan varians 0.04. Skor *Lateral hurdle jump a into sprint* terendah adalah 1.55 sedangkan skor lempar tangkap bola terendah tertingginya adalah 2.25.

## 2. Hasil Uji Normalitas

Untuk menentukan contoh dari populasi, kita dapat menggunakan tes faktual. Metode formal yang menarik kesimpulan tentang hipotesis menggunakan distribusi probabilitas

dikenal sebagai uji statistik. Ada dua jenis pengujian hipotesis untuk berbagai pengujian: pengujian statistik parametrik dan pengujian statistik non parametrik.

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data mengikuti distribusi normal tingkat atau tidak. Langkah selanjutnya untuk uji statistik antara parametrik dan non parametrik ditentukan juga dengan uji normalitas. Statistik parametrik digunakan untuk menguji apakah data terdistribusi normal dan homogen; statistik nonparametrik digunakan untuk pemrosesan statistik jika data tidak terdistribusi normal atau homogen.

**Tabel 3**  
**Data Hasil Uji Normalitas Tes Awal Zig-zag Kelompok *High hurdle jump into a Sprint* dan Kelompok *Lateral hurdle jump a into Sprint***

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig
Tes Awal			
Kel. lat. <i>High hurdle jump into a sprint</i>	0.914	15	0.159
Kel. lat. <i>Lateral hurdle jump into a sprint</i>	0.856	15	0.163

Kriteria untuk Memilih:

1. Sig. atau probabilitas kurang dari 0,05 (distribusi tidak normal)
2. Sig atau probabilitas lebih besar dari 0,05 (Distribusi Normal)

Latihan kelompok:

1. Melompati rintangan tinggi dan sprint: Sig. Kelompok Latihan : 0,159 0,05 (Distribusi Normal).
2. Rintangan sampingan melompat ke lari: Sig. 0,163 lebih tinggi dari 0,05 (Distribusi Normal).

Berdasarkan tabel 4.5 kriteria keputusan dan uji normalitas. Disadari bahwa informasi dari tes silang untuk tes dasar dalam halangan tinggi memantul ke *run bundle* dengan rintangan horizontal hop dan persiapan lari biasanya diedarkan.

**Tabel 4**  
**Data Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Zig-zag**  
**Kelompok *High hurdle jump into a Sprint* dan *Lateral hurdle jump a into Sprint***

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig
Tes Akhir			
Kel. lat. <i>High hurdle jump into a sprint</i>	0.919	15	0.187
Kel. lat. <i>Lateral hurdle jump an into Sprint</i>	0.592	15	0.138

1) Tes Akhir

a) Kelompok latihan: *High hurdle jump into a sprint* Sig. 0.187 > 0.05

(Distribusi normal)

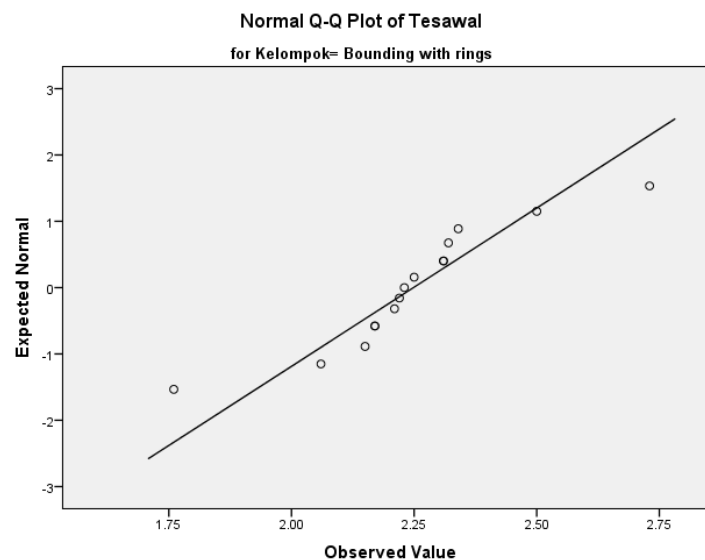
b) Kelompok latihan : *Lateral hurdle jump a into Sprint* Sig. 0.138 > 0.05

(Distribusi normal)

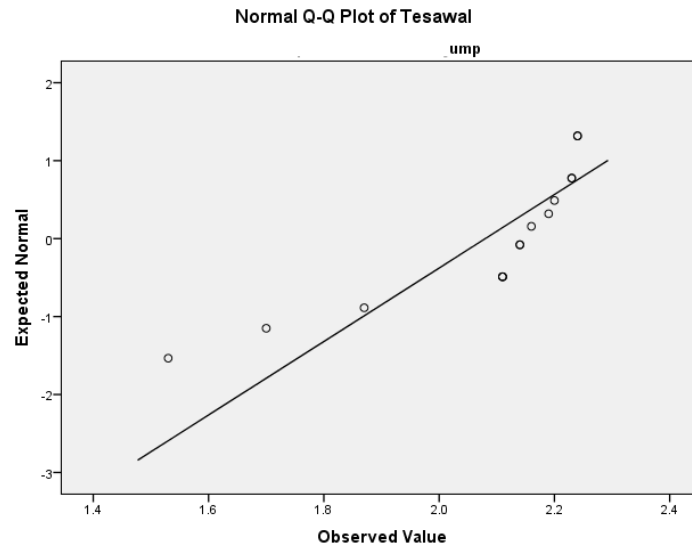
Berdasarkan tabel 4.5 kriteria keputusan dan uji normalitas. selanjutnya tabel 4.6. Pada kelompok *high hurdle jump into a sprint* dengan *lateral hurdle jump a into sprint* training, diketahui bahwa data hasil tes zig-zag untuk tes awal dan tes akhir berdistribusi normal. Akibatnya, pemrosesan statistik parametrik sekarang memenuhi salah satu persyaratannya. Hal ini dikarenakan tabel hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan hasil data di atas 0,05 jika menggunakan uji normalitas SPSS seri 24. Faktanya, normalitas tidak hanya mencakup itu, tetapi juga uji Kolmogorov-Smirnov.

Penulis memilih Saphiro-Wilk karena contoh yang digunakan tidak tepat atau setara dengan 30 orang dan penulis hanya menggunakan tes ujian sebanyak 30 orang. Hasilnya, data yang digunakan penulis berasal dari hasil uji normalitas tabel Shapiro-Wilk.

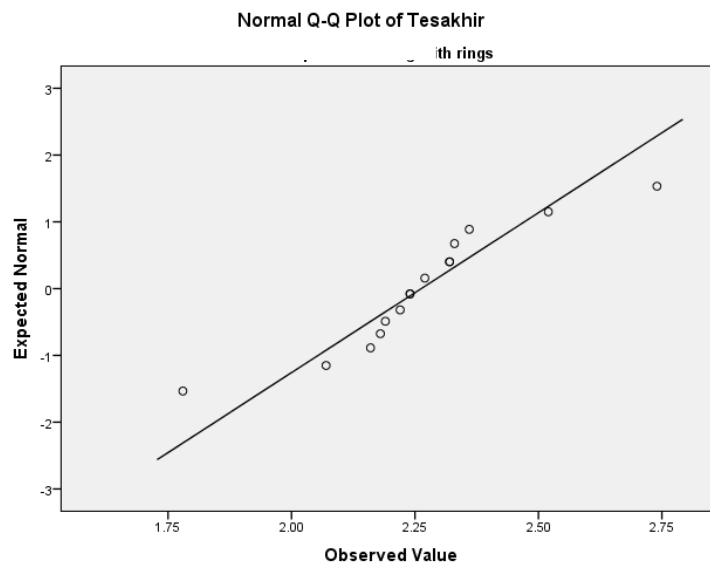
Grafik awal dan akhir untuk kedua kelompok disediakan di bawah ini untuk membantu pemahaman.



Grafik 1. Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok *High hurdle jump into a sprint*

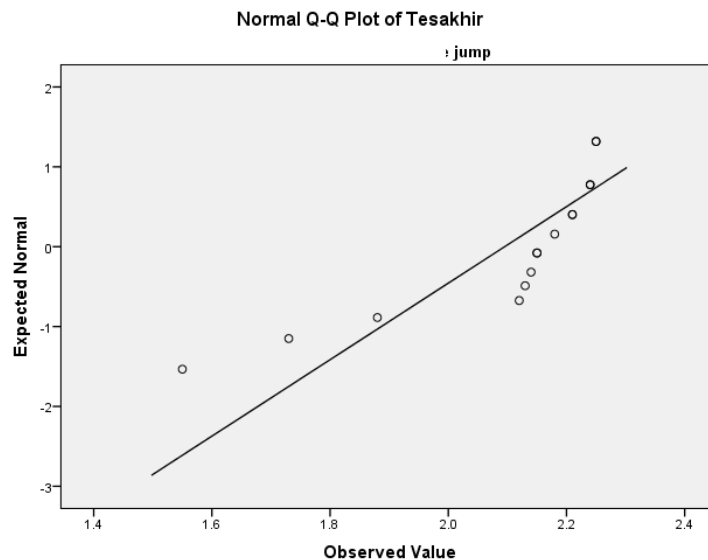


Grafik 2. Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok *Lateral hurdle jump and into a sprint*



Grafik 3. Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok *High hurdle jump into a sprint*





Grafik 4. Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok *Lateral hurdle jump and into a sprint*

Berikut penjelasan dari grafik di atas:

Dari keempat grafik di atas, Anda bisa melihat garis miring atau garis miring dari kiri ke kanan atas. Jika sebuah sirkulasi informasi biasa, maka informasi tersebut akan tersebar di seluruh lini (Prawira, 2012:53). Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua kelompok berdistribusi normal. Prosedurnya identik dengan uji kesamaan rata-rata yang dilakukan pada dua populasi yang tidak memiliki varian yang sama. Output SPSS uji normalitas ditunjukkan sebagai berikut.

Kajian lompat gawang tinggi kelompok latihan sprint dengan lompat gawang lateral ke pelatihan sprint baik pada pre test maupun post test berdistribusi normal berdasarkan hasil analisis data karena titik data tersebar disekitar garis dan mengikuti arah garis diagonal. atau sekali lagi memotong.

### 3. Hasil Uji Homogenitas

**Tabel 5**  
**Data Hasil Uji Homogenitas Tes Akhir dan Tes Akhir Tes Akhir Zig-zag**  
**Kelompok *High hurdle jump into a Sprint* dan *Lateral hurdle jump a into Sprint***  
 Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tesawal	Based on Mean	.087	1	28	.770
	Based on Median	.012	1	28	.914
	Based on the Median and with adjusted df	.012	1	27.637	.914
	Based on trimmed mean	.003	1	28	.958
Tesakhir	Based on Mean	.068	1	28	.797
	Based on Median	.024	1	28	.878

Based on the Median and with adjusted df	.024	1	27.745	.878
Based on trimmed mean	.000	1	28	.987

Kriteria untuk Memilih:

1. Nilai Sig. atau sebaliknya nilai kepentingan atau kemungkinan  $< 0,05$ , informasi berasal dari populasi yang memiliki perbedaan yang tidak konsisten (tidak homogen).
2. Sig. atau nilai signifikansi atau probabilitas lebih besar dari  $0,05$ , dan berasal dari populasi yang homogen dengan varians yang sama.

Tes Lavene untuk Homogenitas dan Varians:

Tes Pertama

- a. Menggunakan Mean (rata-rata): Sig. (homogen)  $> 0,770$
- b. Berdasarkan Median Tengah: Sig.  $0,914 > 0,05$  (Homogen) Diketahui bahwa nilai probabilitas (Sig.) dari data uji awal zig-zag dilihat dari nilai tipikalnya adalah  $0,770 > 0,05$ . Mengingat kemungkinan tengah (center worth) (Sig.) adalah  $0,914 > 0,05$ .

Tes Terakhir

Mengingat Mean (normal): Sig.  $0,797$  berada di atas  $0,05$  (homogen).

Mengingat Tengah (Tengah): Sig.  $0,878 > 0,05$  (homogen).

Nilai probabilitas (Sig.) dan data uji akhir zigzag dilihat dari nilai tipikalnya adalah  $0,797 > 0,05$ . berdasarkan probabilitas median (nilai tengah) (Sig.) adalah  $0,878 > 0,05$ . Data pra-tes dan pasca-tes zig-zag memiliki varian yang identik atau homogen, seperti yang dapat disimpulkan. Karena prasyarat untuk memproses statistik parametrik normalitas dan homogenitas telah terpenuhi, pemrosesan selanjutnya sekarang dapat dilakukan dengan menggunakan statistik parametrik.

#### 4. Uji Hipotesis

Langkah awal yang harus dilakukan dalam spekulasi ini adalah uji-t dengan menggunakan uji-t contoh yang cocok untuk menangani informasi tentang efek samping normal dari pre-test dan post-test dari dua pertemuan tinjauan. Hal ini senada dengan pendapat Priyatno (2012: “Uji-t sampel berpasangan atau paired sample t-test digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua sampel berpasangan yaitu sebelum dan sesudah mendapat perlakuan atau pelatihan,” jelas penulis dalam bagian 84. Tes dilakukan pada sisi yang berbeda, di mana nilai kemungkinan (Sig.) dan dk masing-masing dibagi dua.

**Tabel 6**  
**Paired Sample t-test Kelompok**

Kelompok Penelitian		Rata-rata	Std. Deviasi	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Kelompok <i>High hurdle jump into a sprint</i>	Tes awal dan tes akhir	0.014	0.05	10.69	14	0.000	Significance
Kelompok <i>Lateral hurdle jump a into sprint</i>	Tes awal dan tes akhir	0.015	0.07	7.99	14	0.000	Significance

Hipotesis 1:

$H_0$  = Latihan *high hurdle jump into a sprint* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap.

$H_a$  = Latihan *lateral hurdle jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan kelincahan pada siswa SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap.

Kriteria Keputusan :

- a) Jika probabilitas (Sig.) > 0.025 maka  $H_0$  diterima.
- b) Jika probabilitas (Sig.) < 0.025 maka  $H_0$  ditolak.

Diketahui nilai probabilitas (Sig.) dari tes *zig-zag* untuk kelompok *high hurdle jump into a sprint* adalah  $0.000 < 0.025$ . Dengan demikian maka  $H_0$  ditolak, artinya kelompok *high hurdle jump into a sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap.

Hipotesis 2 :

$H_0$  = Latihan *lateral hurdle jump a into sprint* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap.

$H_a$  = Latihan *lateral hurdle jump a into sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap.

Nilai probabilitas (Sig.) 0.000 dibagi 2 menjadi 0. Dengan diketahui tes *zig-zag* adalah  $0.000 < 0.025$ . Dengan demikian maka  $H_0$  ditolak, artinya kelompok latihan *lateral hurdle jump a into sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap. Berdasarkan analisis dan pengolahan data *paired sample t-test* bahwa asumsi penulis adanya pengaruh secara signifikan meskipun pengolahan data ini belum selesai dan bersifat sementara.

### 5. Independent Sample T-test

Penanganan dan pemeriksaan informasi dengan menggunakan pengukuran SPSS 24 kemudian adalah untuk menguji kontras manai yang lebih penting diperluas atau lazim atau tidak dari rintangan yang tinggi memantul ke kumpulan persiapan lari dan rintangan horizontal yang melompat ke lari dan di belakang diberikan pengobatan selama 1,5i bulani atau sebaliknya, khususnya tidak ada perbedaan antarai kedua pertemuan tinjauan tersebut. Selisih antara hasil pre-test dan post-test masing-masing kelompok merupakan data yang diuji. Untuk pemrosesan digunakan uji-t sampel independen, dan uji-t satu sisi digunakan untuk pengujian, di mana nilai probabilitas (sig.) Selanjutnya, derajat kebebasan tidak dibagi dua.

Penulis menyajikan data independent sample t-test dalam bentuk tabel untuk memudahkan pemahaman. di bawah ini dengan memperhatikan Sig. kolom 2-tailed), dimana terbukti bahwa hasil yang diperoleh kurang dari 0,05.

**Tabel 7**  
**Data Hasil Uji Independent Sample T-test**  
**Kelompok *Bounding with rings* dan Kelompok *Lateral hurdle jump***

		Uji Lavense untuk kesamaan Varians		T-test Untuk Kesamaan Rata-rata			Keterangan
		F	Sig	t	dk	Sig. (2-tailed)	
<i>Zig-zag test</i>	Asumsi Varians sama	0.06	0.79	2.195	28	0.037	Significanc e
	Asumsi Varians tidak sama			2.195	28.00	0.037	Significanc e

1. Merumuskan Hipotesis

Ho = Tidak ada perbedaan rata-rata kelompok latihan *high hurdle jump into a sprint* dengan *lateral hurdle jump a into sprint* terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap.

Ha = Ada perbedaan rata-rata kelompok latihan *high hurdle jump into a sprint* Dengan *lateral hurdle jump a into sprint* terhadap peningkatan kelincahan kelincahan pada siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap.

2. Menentukan t hitung

Dari *output* didapat nilai t hitung (*Equal variance assumed*) adalah 2.195

3. Menentukan t tabel

T tabel dapat dilihat pada tabel statistik pada signifikansi  $0.05 : 2 = 0.025$  (uji dua sisi) dengan derajat kebebasan (df)  $n-2$  atau  $20-2 = 28$ , hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2.048. (Lihat pada lampiran tabel t)

4. Kriteria Pengujian

Jika  $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung}$  maka  $H_0$  diterima

Jika  $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$  atau  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  maka  $H_0$  ditolak

5. Membuat kesimpulan

Nilai  $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$  ( $-2.195 < -2.048$ ) maka  $H_0$  ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata peningkatan kelincahan antara kelompok latihan *high hurdle jump into a sprint* dengan *lateral hurdle jump a into sprint*. terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap.

### **Pembahasan**

Empiris lompat gawang tinggi menjadi kelompok latihan sprint dengan lompat gawang lateral menjadi sprint didasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data. membuat siswa di SMK Komputama Kabupaten Cilacap lebih gesit. Hasil data penelitian masih perlu dijelaskan karena bab ini dimulai dari halaman pertama dan terlihat seperti angka, sedangkan penulis akan menjelaskan uraiannya sebagai berikut:

1. Berdasarkan gambaran informasi tes yang mendasarinya, cenderung terlihat bahwa skor normal antara lompatan rintangan tinggi ke kelompok persiapan lari dan rintangan paralel melompat ke lari. Menurut hasil tes zig-zag awal, mereka memiliki kemampuan yang sama. Lompat rintangan samping ke grup sprint adalah 2,08, sedangkan lompatan rintangan tinggi ke dalam sprint adalah 2,24.
2. Hasil tes akhir menunjukkan bahwa lompat gawang tinggi pada kelompok latihan sprint mendapat skor tertinggi yaitu 2,73, sedangkan lompat gawang lateral pada kelompok sprint mendapat skor 2,24, selisihnya hanya 0,49. Namun, siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap menunjukkan peningkatan kelincahan secara keseluruhan di antara kedua kelompok penelitian.
3. Berdasarkan tabel 4.5, pembahasan berikut merupakan gambaran dari hasil uji normalitas. dan 4.6. menunjukkan bahwa pre-test dan post-test didasarkan pada tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari kedua tes tersebut berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut normal, memungkinkan untuk tahap selanjutnya dari pemrosesan dan analisis data untuk dilanjutkan. Hasil tes awal

- 0,163 untuk lompat rintangan lateral ke dalam kelompok sprint dan 0,156 untuk lompatan rintangan tinggi ke dalam kelompok sprint memberikan bukti. Pada tes akhir, lompat gawang tinggi ke dalam grup sprint memiliki bukti 0,187, sedangkan lompat gawang samping ke dalam grup sprint memiliki bukti 0,138.
4. Mengingat grafik 4.1, 4.2, 4.3 sampai 4.4. Penulis menjelaskan bahwa data yang diperoleh dari lompat gawang tinggi menjadi kelompok sprint dan lompat gawang lateral menjadi kelompok sprint diasumsikan berdistribusi normal karena ada peningkatan kemiringan ke sisi kanan dan titik-titik yang mengelilingi garis miring. Namun, fakta bahwa titik-titik tersebut berbeda dengan garis miring menunjukkan bahwa data yang diperoleh tidak normal.
  5. Mengingat grafik 4.1, 4.2, 4.3 sampai 4.4. Penulis menjelaskan bahwa data yang diperoleh dari lompat gawang tinggi menjadi kelompok sprint dan lompat gawang lateral menjadi kelompok sprint diasumsikan berdistribusi normal karena ada peningkatan kemiringan ke sisi kanan dan titik-titik yang mengelilingi garis miring. Namun, fakta bahwa titik-titik tersebut berbeda dengan garis miring menunjukkan bahwa data yang diperoleh tidak normal.
  6. Berdasarkan tabel 4.7 hasil uji homogenitas. menunjukkan tingkat signifikansi di kolom kanan. Jika angkanya lebih besar dari 0,05, data pada kedua kelompok penelitian identik. Hal ini menunjukkan bahwa data dari sampel penelitian 30 siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap memiliki rata-rata tingkat kemampuan yang sama, sehingga memungkinkan pengujian dengan uji pair sample t-test dan independent test untuk melanjutkan ke tahap pengolahan data.
  7. sesuai tabel 4.8. Data kedua kelompok penelitian lompat gawang tinggi menjadi sprint dan lompat gawang lateral menjadi sprint menunjukkan adanya peningkatan kelincahan siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap yang dapat dilihat dengan taraf signifikansi kurang dari 0,05.
  8. Berdasarkan tabel 4.9 terlihat bahwa terdapat perbedaan antara kedua kelompok belajar, dengan probabilitas sebesar (-2,195 -2,048), tetapi perbedaan tersebut tidak signifikan atau kecil. Perbedaan terbesar terdapat pada kolom Sig.2-tailed, dimana terdapat perbedaan kenaikan yang memisahkan suatu kelompok dengan kelompok lompat gawang tinggi. lari dengan rintangan paralel melompat ke dalam lari, dan peningkatan terbesar dalam kekuatan otot kaki adalah rintangan tinggi melompat ke lari banyak.

## **Diskusi Penemuan**

Eksplorasi yang dilakukan pada umumnya tidak berpusat pada luasnya sasaran kajian yang telah tergambarkan dalam definisi isu eksplorasi dan spekulasi eksplorasi, namun lebih dari itu, dalam siklus kajian terkadang menemukan sesuatu yang baru yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk Eksplorasi tambahan atau hal-hal baru yang muncul akan tetapi sekaligus dalam lingkup pemeriksaan yang sebenarnya. Sebagai hasilnya, berikut adalah deskripsi dari beberapa temuan penelitian:

1. Satu-satunya sampel penelitian siswa laki-laki yang digunakan dalam penelitian lompat gawang tinggi menjadi kelompok sprint dan lompat gawang lateral menjadi kelompok sprint. Namun, akan lebih bermanfaat untuk menguji studi pada siswi SMA dan atlet atletik yang seumuran.
2. Sampel 30 laki-laki digunakan dalam penelitian ini, dan mereka dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 15 orang. Penulis membuat asumsi bahwa jumlah sampel dapat ditingkatkan untuk menemukan sesuatu yang baru yang dapat diterapkan pada sampel perempuan dan bermanfaat bagi penelitian secara keseluruhan.
3. Pemeriksaan ini terbatas pada keadaan bagian kekompakan, namun alangkah baiknya jika juga dipusatkan pada bagian bagian lain seperti *power* (tenaga berbahaya otot kaki) dengan ritme perkembangan yang cepat dan padat serta kuantitas pengulangan antara 12-15 pengulangan.
4. Penulis berpendapat bahwa waktu penelitian yang hanya 1,5 bulan masih kurang; Oleh karena itu diharapkan penelitian selanjutnya mampu menggali penemuan-penemuan baru dalam waktu yang cukup lama dan dapat dikembangkan sehingga menghasilkan teori-teori baru yang bermanfaat bagi keilmuan dalam bidang ilmu kepelatihan, prestasi olahraga, dan peningkatan kepelatihan. program.
5. Penulis berharap agar latihan lompat rintangan tinggi menjadi lari dengan rintangan loncatan horizontal dan lari ke lari dapat diterapkan pada olahraga persiapan yang memiliki kualitas yang tidak jauh berbeda, seperti permainan, bola voli, bola, dan lain-lain. *game* penting yang bekerja sangat keras pada kelincahan keserbagunaan tubuh, terutama pelengkap.

## **KESIMPULAN**

Penulis menyimpulkan bahwa “Latihan lompat gawang tinggi menjadi sprint dengan lompat gawang lateral menjadi sprint berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SMK Komputama Kabupaten Cilacap” berdasarkan hasil analisis data yang telah

diuraikan sebelumnya. Mereka juga berpendapat bahwa *high hurdle jump* menjadi latihan sprint dengan *lateral hurdle jump* menjadi sprint sebagai modifikasi latihan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan. Rekomendasi berikut dibuat sehubungan dengan temuan penelitian penulis:

1. Dengan mengubah beberapa variabel yang meliputi metode penelitian, sampel, dan variabel bebas diharapkan penelitian ini dapat memajukan penelitian.
2. Wajar menjadi sumber acuan bagi pembudayaan di tingkat sekolah menengah.
3. Diharapkan penelitian tentang latihan lompat gawang tinggi menjadi sprint dengan latihan lompat gawang lateral menjadi sprint ini dapat diperbaiki oleh peneliti lain, yang mampu mengidentifikasi kekurangan dan menghasilkan temuan baru yang dapat digunakan sebagai penelitian tambahan. bahan.
4. Diharapkan para praktisi pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga dapat menggunakannya sebagai acuan dalam menyusun kurikulum pendidikan jasmani untuk sekolah dan program latihan prestasi olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hadi, N. A., Rustiawan, H., Risma, & Nursasih, I. D. (2021). Pengaruh Latihan One Leg Good Morning Terhadap Stabilitas Tungkai Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Permainan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 157–164. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/wa.v8i2.4730>
- Jaedun, A. (2011). *Metodologi Penelitian Eksperimen*. Puslit Dikdasmen, Lemlit UNY.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105–111. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP/index>
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga* (A. Wijayanto (ed.); Pertama). Akademia Pustaka. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- Nursasih, I. D., Rustiawan, H., Rohendi, A., Nurbait, S., & Komala, N. (2020). Physical Activity Routine By Physical Activities Related To Body Mass Index. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 40–46.
- Ramdani, R., Jajat, J., Sutisna, N., Sudrazat, A., & Risma, R. (2019). Aktivitas Fisik dan Body Mass Index Pada Anak Usia Dini: Pengukuran METs dengan Accelerometer ActivPAL. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 45–52. <https://doi.org/10.25157/jkor.v5i2.2962>
- Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training dengan Running Circuit Terhadap



Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 15–28.

Rustiawan, H., Ruli Sugiawardana, & Nurzaman, M. (2019). Functional Movement Screen (FMS) Sebagai Tes Mobilitas, Keseimbangan, dan Stabilitas Atlet Pasca Cedera. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 6(2), 1–9.  
<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp/article/view/2966/2717>

Suryana. (2010). Metodologi Penelitian : Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. In *Universitas Pendidikan Indonesia*. UPI.

Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani (Tiga)*. Universitas Negeri Malang (UM) Press). <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-8.pdf>

