

PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRICS* LARI LOMPAT RINTANGAN TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI DAN TINGGI BADAN

Irfan^{1*}, Salahudin²

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Taman Siswa Bima, Bima, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Taman Siswa Bima, Bima, Indonesia

* irfanhmt05@gmail.com

(Received: June 2020 / Revised: June 2020 / Accepted: July 2020)

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara metode latihan *plyometrics* lari lompat rintangan terhadap peningkatan hasil lompat jauh dan adakah perbedaan peningkatan hasil lompat jauh antara mahasiswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi, sedang, dan rendah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penarikan Sampel menggunakan *Purposive Random Sampling* berjumlah 60 orang mahasiswa. Hasil penelitian ditemukan ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan terhadap peningkatan lompat jauh $t\text{-hitung } 1,28 < t\text{-tabel } 1,671$, artinya $t\text{-hitung}$ lebih kecil dari pada $t\text{-tabel}$ dengan taraf signifikan 0,05. Serta ada perbedaan pengaruh lompat jauh yang signifikan yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi rata-rata 0,62, sedang dengan rata-rata berjumlah 0,51, dan rendah rata-rata berjumlah 0,69. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* lari lompat dan rasio panjang tungkai serta tinggi badan terhadap peningkatan hasil lompat jauh.

KATA KUNCI: Lari Lompat Rintangan, Rasio Panjang Tungkai dan Tinggi Badan, Peningkatan Lompat Jauh

ABSTRACTS: The purpose of this study was to determine the effect of the obstacle jump training method for increasing the long jump results and is there a difference in the increase in long jump results between students who have a ratio of leg length and height to height, medium, and low. This research uses an experimental method with *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampling using *Purposive Random Sampling* totaling 60 students. The results found there were significant differences in the effect of the training method on increasing long jump $t\text{-test } 1.28 < t\text{-table } 1.671$, meaning that the $t\text{-count}$ was smaller than the $t\text{-table}$ with a significant level of 0.05. And there is a significant difference in the effect of long jump which has a ratio of limb length and height of an average height of 0.62, with an average of 0.51, and an average low of 0.69. It can be concluded that there is an effect of *plyometric* jump training method and the ratio of leg length and height to the increase in long jump results

KEYWORD: Obstacle Runs, Leg Length and Height Ratio, Long Jump Increase

1. PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling kompleks karena terdapat banyak nomor yang dipertandingkan dalam cabang ini, seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar (Sidik, Dikdik Zafar, 2011). Purnomo (2011:1) menyatakan bahwa pengertian atletik adalah “aktivitas atau kegiatan jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan juga dinamis, yakni jalan, lari, lempar serta lompat”. Pendapat yang serupa

dikemukakan oleh Pandu (2018:02) olahraga lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan dalam cabang atletik, Olahraga ini perlu dilatih dengan baik karena memadukan struktur gerakan antara lari, lompatan dan diakhiri dengan pendaratan pada bak pasir.

Olahraga atletik juga dapat diartikan cabang olahraga tertua dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, didalamnya mengandung unsur-unsur gerak dasar seperti aktivitas keseharian manusia pada umumnya.



Unsur-unsur gerak tersebut diantaranya adalah berjalan, berlari, melompat, dan melempar, namun demikian seiring dengan perjalanan waktu dan perubahan sosial budaya manusia aktivitas keseharian menjadi aktivitas peningkatan jasmani yang dipertandingkan dan dilembagakan seperti organisasi cabang olahraga atletik yang kita kenal sampai sekarang. Cabang olahraga atletik perkembangannya tidak hanya sebagai cabang olahraga yang diperlombakan, namun kini sudah masuk di dunia pendidikan.

Pendapat (Iqbal, Simanjuntak, & Triansyah, 2018) "Untuk dapat meningkatkan tenaga kaki (power) dan akselerasi lari, banyak sekali cara untuk melatihnya, antara lain; latihan dengan lari gawang, langkah melambung (lari kijang), lompat kelinci, lompat jauh, kombinasi lompat dan melambung melintasi rintangan rendah, berlari dengan lutut tinggi ke depan dan ke belakang, latihan ini dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh". Eddy Purnomo & Dapan (2017:1) seorang pelompat jauh yang baik harus memiliki suatu rasa irama (*sense of rhythm*) yang bagus sekali dan gerakan koordinasi lengan dan kaki, baik untuk lari awalan yang kompleks maupun untuk membantu memelihara keseimbangan selama gerakan melayang.

Terdapat empat bentuk latihan untuk pembentukan fisik yaitu: (1) peningkatan potensi kemampuan seseorang dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar paling tinggi, (2) kemampuan fisik sangat labil berubah menurun, dipengaruhi oleh banyak variabel lain yang menyebabkan turunnya kemampuan fisik yang telah diperoleh dari hasil latihan sebelumnya, (3) latihan harus dilakukan dengan teratur, ajeg, terus-menerus tanpa berselang dengan beban yang tepat sesuai dengan rencana latihan, dan (4) seluruh kegiatan latihan harus direncanakan dan disusun dalam suatu program latihan, baik jangka pendek, menengah dan jangka panjang (Bafirman, HB, & Asep SW. 2019).

Latihan adalah salah satu faktor penunjang yang amat terpenting dalam peningkatan hasil lompat jauh. Carr (2003:120) menjelaskan bahwa dengan melompat rintangan rendah dan menyundul bola. Pendapat yang dikemukakan Bernhard (1993:86) bentuk-bentuk permainan dan latihan untuk melatih melompat pada lompat jauh yaitu lompatan-lompatan dengan menyentuh suatu penentu selama mungkin memegang teguh sikap tubuh bagian atas yang tegak, penentu arah selalu diambil dari tempat pendaratan. Untuk menunjang prestasi yang belum diraih maka peneliti ingin meningkatkan hasil lompat jauh dengan menggunakan metode latihan lari lompat rintangan ditinjau dari rasio panjang tungkai dan tinggi badan. Pendapat yang serupa juga disampaikan oleh Herman Subarjah, (2010:138) latihan merupakan serangkaian peristiwa yang mempengaruhi atlet agar lebih mudah mencapai tujuan, dan merupakan kegiatan yang tertata secara sistematis yang dirancang dan dikembangkan untuk mencapai tujuan belajar.

Metode latihan diterapkan dalam lompat jauh memungkinkan untuk peningkatan hasil lompat jauh yang dilakukan oleh atlet. Dengan demikian, dalam penelitian ini diterapkan metode latihan lari lompat rintangan dengan maksud mengembangkan power otot-otot tungkai dan pinggul, khususnya *gluteals*, *hamstring*, *quadriceps*, dan *gastrocnemius*. Otot-otot lengan dan bahu secara tidak langsung juga terlibat. Latihan ini memiliki aplikasi yang luas untuk berbagai cabang olahraga yang melibatkan lompat/lompat, lari, angkat besi, dan renang.

Posisi awal pelaksanaan latihan lompat rintangan ini adalah dengan posisi berada di depan alat lari lompat rintangan, berikut akan diuraikan satu persatu: 1). Gunakan lari awalan pendek, 2). Mendaratlah pada tungkai depan, 3). Gunakan suatu irama lari 3 langkah, 4). Jarak 6-8 m, 5). Rintangan 50 cm, 6). Panjang rintangan 80 cm, 7). Kaki rintangan 20 cm, 8). Alat terbuat dari pipa paralon $\frac{3}{4}$. Tujuan bertolak dari awalan pendek pada alat rintangan pertama dan

mengembangkan posisi tolak sampai akhir lari melewati rintangan kedua dan mendarat dengan sempurna.

Adapun penjelasan teknik lompat rintangan sebagai berikut: Lengan berada disamping badan, bahu condong kedepan melebihi posisi lutut. Usahakan punggung lurus dan pandangan kedepan. Pelaksanaannya adalah dengan lari awalan pendek menuju rintangan yang ketinggiannya sekitar 50 cm, dan panjang rintangan 80 cm meloncat kedepan dan keatas melewati papan rintangan dengan ketinggian 50 cm, mengguankan ekstensi pinggul dan gerakan lengan, serta tungkai untuk mendorong kedepan. Jarak maksimum dengan posisi tubuh tegak untuk menghasilkan gerakan lari irama 3 langkah, gerakan tersebut dilakukan untuk mencapai rintang 50 cm yang kedua ketinggian. Setelah mendarat, kembali lagi ke posisi awal dan memulai lari lompat melewati rintangan berikutnya.



Gambar 1. Latihan Plyometrik Lari Lompat Rintang

Faktor-faktor penentu peningkatan lompat jauh disamping menerapkan metode latihan adalah rasio anthropometrik panjang tungkai dan tinggi badan. Indrianti (2009:2) menjelaskan bahwa anthropometri berasal dari “anthro” yang berarti manusia dan “metron” yang berarti ukuran. Secara definitif anthropometri dinyatakan sebagai suatu studi yang menyangkut pengukuran dimensi tubuh manusia dan aplikasi rancangan yang menyangkut geometri fisik, massa, kekuatan dan karakteristik tubuh manusia yang berupa bentuk dan ukuran. Manusia pada

dasarnya akan memiliki bentuk, ukuran tinggi dan berat yang berbeda satu dengan yang lainnya. Antropometri secara luas akan digunakan sebagai pertimbangan–pertimbangan ergonomis dalam memerlukan interaksi manusia.

Alex meiliunas, (2010) dalam (Sukono, 2011) Latihan pliometrik merupakan metode latihan yang dikembangkan untuk mengembangkan eksplosi power. Maksud pliometrik adalah membangun tenaga yang luar biasa besar dalam waktu yang sangat pendek. Pliometrik merupakan satu cara terbaik jika tidak ada jalan lain untuk meningkatkan power. Shah, (2012). Salah satu latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai yaitu pliometrik. Tujuan latihan pliometrik adalah untuk meningkatkan kekuatan gerakan berikutnya dengan menggunakan kedua komponen alami dan elastis otot, dan tendon dan refleks peregangan. Pelatihan pliometrik merupakan salah satu usaha yang ditujukan untuk mengembangkan daya ledak eksplosif. Nala (2011) menjelaskan bahwa kelebihan pliometrik *alternate leg bound* dan *double leg bound* yakni: 1) sangat mudah untuk dilakukan, 2) kemungkinan cedera lebih kecil karena tidak ada *body contact* dengan alat-alat olahraga, 3) dapat dilakukan di tempat yang rata, di luar ataupun di dalam gedung dengan syarat cukup leluasa, 4) memerlukan koordinasi gerak tubuh, sehingga sampel dapat mengkoordinasikan gerak tubuhnya secara maksimal terutama pada pada otot tungkai, 5) tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak, dan 6) tidak memerlukan petugas pelaksana yang terlalu banyak.

Hasil Penelitian (Sin & Ruslin, 2019) ada perbedaan yang signifikan hasil lompatan atlet sebelum dan sesudah diberikan pelatihan plyometrik. Penelitian ini merekomendasikan bahwa kinerja lompat jauh atlet lebih baik, salah satunya menggunakan Latihan Plyometrik. Menjadi olahragawan yang berprestasi harus mempunyai kondisi fisik yang maksimal, seperti yang dikemukakan Jonath dan Krempel dalam



Syafruddin (2012:64) kondisi fisik dapat dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan arti luas ketiga faktor diatas ditambah dengan kelentukan (fleksibilitas) dan koordinasi.

Anggota gerak bagian bawah terdiri dari: tulang panggul, femur, patela, tibia, tulang-tulang kaki. Struktur otot yang berada di tungkai adalah (1) otot-otot pangkal paha (2) otot-otot tungkai atas (3) otot-otot tungkai bawah (4) otot-otot kaki. Gerakan utama pada sendi lutut adalah fleksi dan ekstensi tungkai bawah. Tetapi pada tungkai bawah dalam keadaan fleksi dapat pula dilakukan rotasi, sedang pada saat ekstensi rotasi tidak dapat dilakukan di sendi lutut (Prijo Sudibjo, 2011:54). Penelitian Ikbal (2017) dapat disimpulkan terdapat pengaruh tidak langsung panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi.

Syarifuddin (1997:73) menyatakan “orang yang tinggi umumnya anggota badan, lengan dan tungkainya juga panjang. Bentuk tubuh serta anggota badan yang demikian akan memberi keuntungan bagi cabang olahraga yang spesialisasinya memerlukan tubuh yang demikian”. Pendapat serupa dijelaskan oleh Jhonson dan Nelson (1986:34) menyatakan penampila pria dan wanita dipengaruhi oleh usia, tinggi badan dan struktur badan. Tinggi badan menentukan keberhasilan dalam sejumlah cabang olahraga, termasuk cabang olahraga atletik yaitu lompat jauh. Atlet yang memiliki tinggi badan lebih tinggi akan lebih menguntungkan, yaitu jangkauan akan menjadi lebih jauh. Atlet yang memiliki sifat dan karakteristik tinggi badan yang ideal dimungkinkan akan mempunyai keuntungan secara mekanika.

Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas. Tulang-tulang

pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang tibia dan fibula, serta tulang femur. Anggota gerak bawah dikaitkan pada batang tubuh dengan perantara gelang panggul, meliputi: (1) tulang pangkal paha (Coxae), (2) tulang paha (Femur), (3) tulang kering (Tibia), (4) tulang betis (Fibula), (5) tempurung lutut (Patela), (6) tulang pangkal kaki (Tarsalia), (7) tulang telapak kaki (Meta Tarsalia), dan (8) Ruas jari-jari kaki (Phalangea) (Syarifuddin, 1997:31).

Sedangkan yang termasuk pengukuran adalah panjang tungkai, berat badan dan tinggi badan. Pengukuran ini yang sering disebut dengan pengukuran antropometrik. Dalam pengukuran antropometrik yang teribat adalah untuk pengukuran tinggi badan, berat badan, panjang lengan, panjang tungkai, dan ketebalan lemak (Fenanlampir & Faruq, 2014:33). Pendapat Maksum (2007:26) juga menambahkan bahwa Kekuatan seseorang sangat berkaitan berat badan yang dimiliki”.

Melihat berbagai pendapat dan hasil penelitian yang diuraikan diatas, maka dalam peneliti akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh metode latihan plyometrik lompat rintangan terhadap peningkatan hasil lompat jauh ditinjau dari rasio panjang tungkai dan tinggi badan. Dengan mencari pengaruh antara metode latihan lari lompat rintangan terhadap peningkatan hasil lompat jauh antara mahasiswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi, sedang, dan rendah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2013:111), adalah Pre-Eksperimen Design (Eksperimen Semu). Didalam penelitian *pre eksperimen design* peneliti menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design* dalam metode ini semua yang dijadikan sampel akan diberi treatment (perlakuan) setelah melakukan tes awal

Rumus:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = Nilai *pretest* (Sebelum Perlakuan)

X = *Treatment* (Perlakuan)

O_2 = Nilai *Posttest* (Setelah Perlakuan)

Test Awal (*Pree-Test*) lompat jauh dengan metode latihan lari lompat rintangan merupakan tes yang dilakukan sebelum diberikan treatment (perlakuan) pada obyek yang diambil dalam penelitian.

Perlakuan (*Treatment*) adalah perlakuan yang diberikan kepada obyek yang diambil dalam penelitian. *Treatment* bertujuan untuk mendapatkan perlakuan dengan metode latihan dan berdasarkan kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan yang sesuai dengan tujuan dari penelitian. Dalam penelitian ini treatment yang diberikan adalah metode latihan lari lompat rintangan.

Tes Akhir (*Pos-Test*) merupakan tes terakhir dalam pengumpulan data, dimana tujuan dari pos-test adalah untuk mengetahui hasil dari obyek setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan lari lompat rintangan yang berdasarkan kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan.

Adapun variabel yang mempengaruhi dalam penelitian ini adalah variable independent, variabel atribut, dan variabel dependent, berikut penjelasannya:

Variabel *independent*, adalah metode latihan lari lompat rintangan. Variabel *atribut*, yaitu rasio panjang tungkai dan tinggi badan yang akan dibedakan berdasarkan rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi (B_1), rasio panjang tungkai dan tinggi badan sedang (B_2), rasio panjang tungkai dan tinggi badan rendah (B_3). Sedangkan Variabel *dependent* berkaitan dengan peningkatan hasil lompat jauh pada mahasiswa STKIP Taman Siswa Bima.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Metode Latihan Plaiometrik (A)	Rasio Panjang Tungkai dan Tinggi Badan (B)
<i>Double Leg Bound</i> (A_1)	
a_1b_1	Tinggi (B_1)
a_1b_2	Sedang (B_2)
a_1b_3	Rendah (B_3)
Lompat Jauh	

Keterangan:

a_1b_1 : metode latihan lari lompat rintangan dengan rasio panjang tungkai dan tinggi badan Tinggi

a_1b_2 : metode latihan lari lompat rintangan dengan rasio panjang tungkai dan tinggi badan sedang

a_1b_3 : metode latihan lari lompat rintangan dengan rasio panjang tungkai dan tinggi badan rendah

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa putra Penjaskesrek STKIP Taman Siswa Bima di semester 3 kelas A, dan kelas B. sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang mahasiswa dengan *purposive random sampling*. Tahapan penelitian ini dilakukan pendahuluan (*pre-test*) dengan mengukur panjang tungkai dan tinggi badan dengan menggunakan meteran untuk mengetahui rasio panjang tungkai dan tinggi badan, sehingga jumlah keseluruhan sampel menjadi 60 orang. Dengan klasifikasi dibagikan kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi 20 orang mahasiswa, kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan sedang 20 orang mahasiswa, sedangkan kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan rendah 20 orang mahasiswa.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah data rasio panjang tungkai dan tinggi badan serta data hasil lompatan.

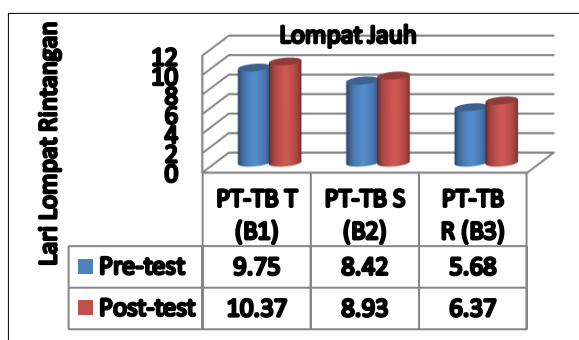
Rasio panjang tungkai dan tinggi badan dilakukan pengukuran terhadap panjang tungkai dan tinggi badan. Panjang tungkai diukur panjangnya dari telapak tumit sampai pada pangkal paha dengan menggunakan meteran yang terstadar yakni 0,5 cm. Tinggi badan diukur

tingginya pada posisi berdiri tegak lurus dari tumit (lantai tempat berdiri) sampai ujung kepala dalam satuan cm. Rasio panjang tungkai dan tinggi badan di dapat dari, panjang tungkai dibagi dengan tinggi badan dikali 100%.

Data hasil lompat jauh diperoleh dengan tes lompat jauh. Tes dilaksanakan dua kali yaitu tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Sebelum dilakukan tes akhir diberilakan perlakuan Treatment dengan metode latihan lari lompat rintangan.

3. HASIL

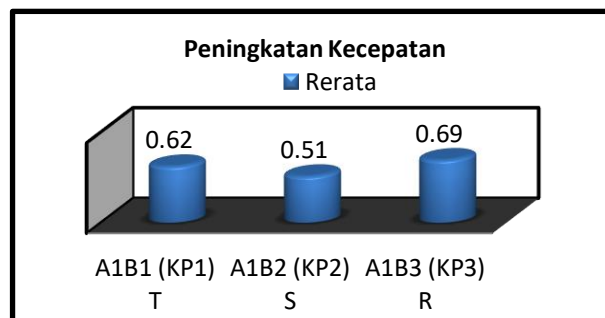
Nilai rata-rata hasil keterampilan metoda masing-masing sel (kelompok perlakuan) dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Histogram Nilai Rata-Rata Hasil Lompat Jauh Berdasarkan Panjang Tungkai Dan Tinggi Badan.

Berdasarkan data hasil penelitian diatas bahwa metode latihan lari lompat rintangan mampu meningkatkan hasil lompat jauh pada mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP Taman Siswa Bima, walaupun setiap kelompok memiliki peningkatan yang berbeda-beda. Latihan yang prosesnya sistematis dengan intensitas yang dilakukan berulang secara kontinyu dapat meningkatkan jumlah beban, untuk tercapainya tujuan latihan (Ida Bagus Wiguna, 2017:18). Hal demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Ridwan, (2015) bahwa pelatihan lari lompat rintangan setinggi 50 cm dan 30 cm dapat meningkatkan jarak capaian lompat jauh. Dimana, pelatihan lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set lebih baik dibandingkan lari lompat rintangan setinggi 30cm

lima repetisi tiga set dalam meningkatkan jarak lompatan nomor lompat jauh. Disarankan pelatihan lari lompat rintangan 50cm lebih diintensifkan untuk memperoleh jarak lompatan maksimal pada nomor lompat jauh.



Gambar 3. Histogram Rata-Rata Peningkatan Hasil Metode Latihan Berdasarkan Rasio Panjang Tungkai Dan Tinggi Badan.

Peningkatan hasil lompat jauh berdasarkan penerapan metode latihan ditinjau dari pliometrik rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi, sedang, dan rendah mengalami peningkatan yang signifikan baik kelompok satu, kelompok dua, dan kelompok tiga, hal demikian sesuai dengan grafik di atas. Penerapan metode latihan ditinjau dari pliometrik rasio panjang tungkai dan tinggi badan dilaksanakan selama 8 minggu. Penelitian yang serupa juga yang dilakukan oleh McKinlay et al., (2018) bahwa *latihan Plyometric and Resistance Training* (RT) selama 8 minggu menghasilkan peningkatan signifikan dalam kekuatan otot dan performa lompat jauh. Pelatihan plyometric lebih efektif dalam meningkatkan kinerja lompatan, sedangkan RT lebih menguntungkan dalam meningkatkan torsi.

4. PEMBAHASAN

Perbedaan pengaruh antara metode latihan lari lompat rintangan terhadap hasil lompat jauh yang berdasarkan kelompok pliometrik rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi dengan sampel 20 orang mahasiswa mendapatkan hasil akhir 10,37, sedangkan nilai rata-rata berjumlah 0,52. Kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan sedang dengan sampel



20 orang mahasiswa mendapatkan hasil akhir 8,96, sedangkan nilai rata-rata berjumlah 0,42. Kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi dengan sampel 20 orang mahasiswa mendapatkan hasil akhir 6,37, sedangkan nilai rata-rata berjumlah 0,32. Dengan demikian jumlah besar dengan metode latihan lari lompat rintangan yang berdasarkan kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi, sedang, dan rendah adalah 25,7. Berikutnya nilai rata-rata keseluruhan dengan metode latihan lari lompat rintangan yang berdasarkan kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi, sedang, dan rendah adalah 1,28.

Hasil analisis data pada gambar grafik histogram rata-rata hasil lompat jauh dengan metode latihan ditinjau dari rasio panjang tungkai dan tinggi badan diatas dapat kita lihat bahwa peningkatan lompat jauh dengan metode latihan lari lompat rintangan yang berdasarkan rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi dengan nilai rata-rata 0,62. Peningkatan lompat jauh dengan metode latihan lari lompat rintangan yang berdasarkan rasio panjang tungkai dan tinggi badan sedang dengan nilai rata-rata 0,51. peningkatan lompat jauh dengan metode latihan lari lompat rintangan yang berdasarkan rasio panjang tungkai dan tinggi badan rendah dengan nilai rata-rata 0,69. Sedangkan nilai gabungan dari lompat jauh dengan metode latihan lari lompat rintangan berdasarkan rasio panjang tungkai dan tinggi badan rata-rata 1,82.

Pada grafik peningkatan kecepatan lompat jauh terdapat peningkatan yang variatif baik kelompok yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi cenderung peningkatannya di posisi kedua, kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan sedang peningkatannya di posisi ketiga, sedangkan kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan rendah peningkatannya lebih tinggi karna peningkatannya sangat tinggi dibanding kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan sedang dan tinggi.

Prosentase peningkatan tersebut dikaitkan dengan nilai rata-rata kemampuan kelompok rasio panjang tungkai dan tinggi badan berbeda. Kelompok metode latihan ditinjau dari rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi nilai rata-rata lebih tinggi dari pada kelompok metode latihan ditinjau dari rasio panjang tungkai dan tinggi badan sedang, dan rendah.

Artinya dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan lari lompat rintangan dengan rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi, sedang dan rendah sangat mempengaruhi hasil lompat jauh. Hal ini dibuktikan dari nilai H_0 ditolak pada $H_\alpha = 0,05$. Hasil perhitungan analisis $t_{hitung} 1,28 \leq t_{tabel} 1,671$. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05. Maka dengan demikian hasil penelitian pengaruh metode latihan pliometrik lari lompat rintangan ditinjau dari rasio panjang tungkai dan tinggi badan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode latihan lari lompat rintangan dan rasio panjang tungkai serta tinggi badan terhadap peningkatan hasil lompat jauh pada mahasiswa semester III Program Studi Pendidikan Jaman Kesehatan dan Rekreasi STKIP Taman Siswa Bima.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik dua kesimpulan serta rekomendasi. Yang pertama Metode latihan lari lompat rintangan (LOR) yang diterapkan dapat memberikan peningkatan hasil lompat jauh yang signifikan untuk selanjutnya dapat diimplementasikan kedalam perkuliahan mahasiswa, khususnya di mata kuliah atletik lompat jauh. Yang kedua Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan peningkatan hasil lompat jauh yang signifikan antara mahasiswa yang mempunyai rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi, sedang, dan rendah.



Penelitian ini mengajukan beberapa rekomendasi penting kepada dosen, guru, Pembina, dan pelatih bahwa penerapan metode latihan plaiometrik lari lompat rintangan ditinjau dari rasio panjang tungkai dan tinggi badan. Dapat meningkatkan hasil lompat jauh, dengan demikian metode latihan lari lompat rintangan ini merupakan salah satu metode yang sudah ada sebagai alternatif dalam menerapkan latihan lompat jauh. Disamping metode latihan faktor-faktor penunjang lainnya adalah rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi, sedang, dan rendah, akan mempengaruhi peningkatan hasil lompat jauh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksanaan penelitian ini tentu banyak pihak yang membantu peneliti, baik pengumpulan literatur maupun sampai pada tahap pengumpulan data dan analisis data diantaranya adalah:

- Terimakasih kepada ketua STKIP Taman Siswa Bima yang mendukung pendanaan hibah penelitian internal ini.
- Terimakasih kepada LPPM STKIP Taman Siswa Bima, telah menyeleksi dan menetapkan proposal peneli sebagai penerima hibah penelitian internal.
- Terimakasih kepada Prodi Penjaskesrek dan dosen yang memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di mahasiswanya.
- Terimakasih kepada mahasiswa Penjaskesrek Semester III yang membantu peneliti untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Bafirman, HB, & Asep SW. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Barry, Johnson L and Jack K. Nelson, (1986) *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education*. New Delhi: Surjeet Publications, (3rd ed.), Indian reprint.
- Carr, Gerry. A. (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

- Eddy Purnomo & Dapan, (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Fenanlampir & Faruq. (2014). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Adi Offset.
- Herman Subarjah. (2010). Pengaruh Model Latihan Terhadap Hasil Belajar Keterampilan. Jurnal IPTEK Olahraga. Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. Vol 12, No 2, Mei Agustus 2010. ISSN: 14411-0016.
- IAAF. (2000). *Hand Book Level I/II Coaches Education & Certification System (CECs): Advanced Coaching Theory*. Monaco Multiprint.
- Ida Bagus Wiguna. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : PT. Raja Grafindo Persada.
- Indriati E. (2009) *Antropometri untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi dan Olahraga*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.