

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

**PERBEDAAN PENGARUH MODEL LATIHAN LOMPAT DENGAN AWALAN DAN TANPA AWALAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA ATLIT PUTRA USIA 12-14 TAHUN ATLETIK SUKOHARJO TAHUN 2018. (Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**RONNY SURYO NARBITO**

**PKO Fkip UTP Surakarta**

**ABSTRAK**

Pengaruh Model Latihan Lompat dengan awalan dan tanpa awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada perbedaan latihan lompat jauh dengan awalan dan dengan tanpa awalan terhadap kemampuan lompat jauh, pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018 dan jika ada perbedaan maka manakah yang lebih baik antara latihan lompat jauh dengan awalan dan dengan tanpa awalan terhadap kemampuan lompat jauh. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan latihan lompat jauh dengan awalan dan dengan tanpa awalan terhadap kemampuan lompat jauh, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan lompat jauh dengan awalan dan dengan tanpa awalan terhadap kemampuan lompat jauh pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018.

Sampel penelitian adalah Atlit Putra Usia 12-14 Tahun dengan jumlah 30 atlit. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu latihan lompat jauh dengan awalan dan dengan tanpa awalan sebagai variabel bebas serta kemampuan lompat jauh variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *lompat jauh* menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok menggunakan petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh (International Assosiation of Athletic Federation, 2012: 185). 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 metode dengan awalan dan tanpa awalan terhadap peningkatan lompat jauh pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu kelompok 1  $t_{hitung} = 5,5186$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$ , kelompok 2  $t_{hitung} = 10,8085$  lebih besar dari pada

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

$t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode tanpa awalan lebih baik pengaruhnya daripada metode awalan terhadap peningkatan lompat jauh pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008. Berdasarkan persentase peningkatan lompat jauh menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode awalan) adalah 2,517% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode tanpa awalan) adalah 1,089%.

Kata kunci : lompat jauh, model latihan, atlet.

## **A. PENDAHULUAN**

Atletik adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga Atletik yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat Kecamatan hingga tingkat dunia, seperti Popda, Porseni atau Olimpiade. Olahraga Atletik dapat dilakukan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Olahraga Atletik di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Latihan lompat merupakan sarana untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh. Menurut Yudi Hendrawan (2007: 79) “pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan pada lompat jauh”. Dalam pelaksanaan latihan teknik dasar lompat jauh mengacu pada karakteristik dari gerakan melompat. Melompat yang dilakukan dengan teknik yang benar, maksudnya disamping membutuhkan kekuatan tungkai, timing yang tepat yaitu pada saat melakukan tolakan lalu melompat sejauh - jauhnya, yang dilanjutkan perpindahan sebagian atau seluruh tubuh (kekuatan eksplosif) dan mendarat dengan kedua kaki rapat. Koordinasi gerakan kaki dan mata harus terus dilatih sehingga dapat menentukan timing yang tepat sehingga menghasilkan lompatan yang maksimal.

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

(Roony Suryo Narbito)

**B. TINJAUAN PUSTAKA**

**1. LompatJauh**

**a. PengertianLompatJauh**

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik,yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jingkat, maupun untuk tinggi galah. Sedangkan loncat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga air (loncat indah) dan senam (loncat harimau) yaitu melakukan gerakan tolakan dengan dua kaki.

Advendi Kristiyandaru dan Rifa'iy Qomarulloh (2012: 46) mendefinisikan bahwa, "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan lompatan mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan jelas melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Giri Wiarto (2013: 32) menyatakan bahwa,"Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya."

**b. TeknikDasarLompatJauh**

Teknik dasar dalam lompat jauh harus dilakukan secara optimal apabila mengharapkan hasil lompatan yang maksimal. Gerakan dasar dalam lompat jauh sangatlah sederhana tetapi harus dilakukan latihan secara intensif guna mencapai gerakan yang sempurna dan otomatis. Menurut Rifa'iy Qomarulloh, Kardiyono dan Muchlisin (2012:45-47) menyebutkan bahwa lompat jauh dapat dilakukan dengan tahap-tahap: ancang-ancang, bertolak atau bertumpu, melayang dan mendarat.

**c. LompatJauhGayaJongkok**

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pelompat. Teknik lompat jauh terdiri beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

harus dirangkaikan secara baik dan benar. Eddy Purnomo dan Dapan (2011:94-95) menyatakan, “Lompat jauh dapat dibagi ke dalam awalan , bertumpu, melayang dan mendarat”.

**2. KarakteristikAtlit**

Program pembelajaran yang baik adalah program pembelajaran yang sesuai dengan kondisi pelakunya. Pemberian pembelajaran yang baik harus memperhatikan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Pelatih, khususnya pada anak SD dan SMP atau antara usia 12-14 tahun perlu mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangannya. Kemampuan fisik, psikomotor dan psikologis manusia berkembang sesuai dengan tingkatan usia dan taraf pertumbuhan fisiknya. Manusia dari anak-anak hingga dewasa mengalami berbagai perkembangan, antara lain yaitu perkembangan fisiologis, psikologis, intelektual, sosial dan kemampuan gerak.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa karakteristik Atlet Usia 12-14 Tahun adalah sebagai berikut :

- a. Mereka pada fase perkembangan anak besar.
- b. Ukuran dan proporsi bagian-bagian tubuh anak besar belum matang. Secara proporsional kaki dan tangan tumbuh lebih cepat dibandingkan pertumbuhan togok.
- c. Minatnya terhadap kegiatan fisik makin meningkat, imajinasi, rasa ingin tahu dan kegiatan sosial juga makin meningkat. Menyukai aktivitas kelompok dan permainan.
- d. Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat. Gerakannya dapat dilakukan dengan mekanika tubuh yang efisien, semakin lancar dan terkontrol, pola atau bentuk gerakan makin bervariasi serta gerakan semakin bertenaga.

**a. Metode Latihan**

Efektivitas suatu metode latihan dapat dinilai dengan kriteria korelatif,yakni hasil yang diakibatkannya dikaitkan dengan tujuan yang diharapkan. Jika kebiasaan atau perubahan

## **Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 . (Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

perilaku akibat penerapan suatu metode latihan semakin mendekati pola perilaku yang ditetapkan dalam tujuan pelatihan, maka dapat dikatakan semakin efektif metode latihan tersebut.

### **b. Prinsip-prinsip Latihan**

pada dasarnya latihan-latihan fisik berpedoman pada prinsip-prinsip dasar yang meliputi: prinsip *over load* (beban lebih atau penambahan beban), prinsip *progressive*, prinsip *specificity*, prinsip *individuality*, dan prinsip *reversibility*.

### **c. Program Latihan**

Disamping prinsip-prinsip latihan, faktor penting lainnya yang harus diperhatikan pelatih maupun pembina adalah komponen-komponen latihan, adapun komponen latihan menurut Bumpa dalam Iman Imanudin (2008: 63) meliputi: (1) volume latihan, (2) intensitas latihan. (3) *density* latihan atau kerapian latihan, dan (4) kompleksitas latihan. Dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan maka program latihan disusun. Dalam penyusunan program latihan perlu diperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan program latihan tersebut dalam meningkatkan prestasi.

### **Model Lompat Jauh Dengan Awalan**

Lompat adalah suatu proses urutan gerak yang dilakukan seseorang terutama menggunakan kedua kaki, dengan salah satu kaki menumpu dan kaki yang lain menendang atau melangkah sambil berpindah tempat dari titik tertentu ke titik lainnya. Awalan berlari berfungsi untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi-tingginya sebelum melakukan tumpuan atau tolakan. Kecepatan berlari awalan, kekuatan tungkai saat menumpu dan tinggi lompatan merupakan kunci lompatan yang jauh. Lari awalan pada lompat jauh harus diperhatikan karena awalan lompat jauh merupakan kunci pertama untuk mendapatkan kecepatan waktu akan melompat.

### **Model Pembelajaran Lompat Jauh Tanpa Awalan**

Lompat jauh tanpa awalan atau *standing broad jump* menurut *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation And Dance (AAHPRD)* (1976) yang dikutip oleh Ismaryati (2011 : 61) bertujuan untuk mengukur daya ledak otot kaki dalam melompat ke depan. Dapat dilakukan laki-laki dan perempuan, umur 6 sampai umur 25 tahun

# **Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 . (Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

atau lebih. Lompat jauh tanpa awalan adalah bentuk latihan *plyometrics* dengan menggunakan dua tungkai secara bersamaan.

## **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat pengambilan data lompat jauh gaya jongkok dan pelaksanaan perlakuan penelitian adalah di Stadion Sukoharjo Tahun 2018. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan dua minggu dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Februari 2018.

## **B. Populasi dan Sampel**

Populasi dan sampel penelitian ini adalah Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018 yang berjumlah 38 siswa. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yang berjumlah 30 siswa diambil sesuai kriteria.

## **C. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data menggunakan petunjuk tes lompat jauh gaya jongkok menggunakan petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia, 1996: 142). Petunjuk pelaksanaan instrumen data keseluruhan secara lengkap dapat dilihat pada lampiran.

## **D. Metode dan Rancangan Penelitian**

### **1. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan.

### **2. Rancangan Penelitian**

Rancangan dalam penelitian "*Pretest-Posttest Design*". Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada lompat jauh gaya jongkok pada tes awal. Setelah hasil tes awal diranking, kemudian subjek 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 sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka

# Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 . (Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)

(Roony Suryo Narbito)

hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*.

## E. Teknik Analisis Data

### 1. Mencari Reliabilitas

Tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian ini, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi interklas dari Mulyono Biyakto Atmojo (2014: 44)

### 2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah-langkah kedua uji prasyarat tersebut adalah:

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data penelitian ini menggunakan metode *Liliefor* dari Bambang Abdul Jafar (2012: 192).

#### b. Uji Homogenitas

Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Ali Maksum (2012: 162)

## F. HASIL PENELITIAN

### a) Deskripsi Data

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes Ketepatan tembakan hukuman.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan tembakan hukuman pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	1,43	2,96	2,09	0,43
	Akhir	15	1,53	2,86	2,15	0,39

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 . (Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

Kelompok 2	Awal	15	1,25	2,88	2,08	0,44
	Akhir	15	1,30	2,65	2,10	0,39

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata ketepatan tembakan hukuman sebesar 2,09, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata ketepatan tembakan hukuman sebesar 2,15. Adapun rata-rata nilai ketepatan tembakan hukuman pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 2,08, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai ketepatan tembakan hukuman sebesar 2,10.

**b) Uji Reliabilitas**

Hasil uji reliabilitas tes awal ketepatan tembakan hukuman adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal lompat jauh	0,994	Tinggi Sekali
Data tes akhir lompat jauh	0,998	Tinggi Sekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2014: 51) 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

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

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

**c) Pengujian Persyaratan Analisis**

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis.

Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

**1. Uji Normalitas**

Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	$L_{hitung}$	$L_{tabel\ 5\%}$
K <sub>1</sub>	15	0,053	0,095	0,2024	0.220
K <sub>2</sub>	15	0,023	0,120	0,1698	0.220

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) diperoleh nilai  $L_{hitung}$  = 0.2024 dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K<sub>2</sub>) diperoleh nilai  $L_{hitung}$  = 0.1698, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K<sub>2</sub>) termasuk berdistribusi normal.

**2. Uji Homogenitas**

Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	0,0091	1,5769	2,48
K <sub>2</sub>	15	0,998		

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai  $F_{hitung} = 1,5769$ . Sedangkan dengan  $df = 14$  lawan  $14$ , angka  $F_{tabel 5\%} = 2,48$ , yang ternyata nilai  $F_{hitung} = 1,5769$  lebih kecil dari pada  $F_{tabel 5\%} = 2,48$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan kelompok 2 (K<sub>2</sub>) memiliki varians yang homogen.

**G. Hasil Analisis Data**

**1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan**

Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan kelompok 2 (K<sub>2</sub>) dilakukan sebelum diberi perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	2,093	8,753	2,13
K <sub>2</sub>	15	1,089		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pengujian perbedaan tes awal antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebesar  $8,753$  dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi  $5\%$  adalah sebesar  $2,13$  berarti  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, maka antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikansi pada awalnya.

**2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan**

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu, kelompok 1 diberi perlakuan dengan metode dengan awalan dan kelompok 2 diberi perlakuan metode tanpa awalan, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya adalah sebagai berikut:

**a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:**

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	2,093	5,5186	2,13
Tes Akhir	15	2,145		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t<sub>hitung</sub> pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 5,5186 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t<sub>tabel</sub> dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,13, sehingga dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

**b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:**

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	2,081	10,8085	2,13
Tes Akhir	15	2,103		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t<sub>hitung</sub> pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 10,8085 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t<sub>tabel</sub> dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,13, sehingga dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 . (Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

(Roony Suryo Narbito)

**c. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:**

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
$K_1$	15	2,093	8,753	2,13
$K_2$	15	2,081		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 8,753 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,13, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

**d. Perbedaan persentase peningkatan**

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	2,093	2,145	0,053	2,517
Kelompok 2	15	2,081	2,103	0,023	1,089

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase kemampuan lompat jauh sebesar 2,517 %, sedangkan kelompok 2 memiliki persentase kemampuan lompat jauh sebesar 1,089 %. Dengan demikian dapat disimpulkan

# **Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 . (Study Eksperimen pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbita)**

bahwa kelompok 1 memiliki persentase kemampuan lompat jauh yang lebih besar dari pada kelompok 2.

## **H. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan**

### **1. Perbedaan Pengaruh Metode dengan awalan dan tanpa awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh.**

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 metode dengan awalan dan metode tanpa awalan, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan lompat jauh. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara metode dengan awalan dan metode tanpa awalan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD tahun 2018, dapat diterima kebenarannya.

### **2. Metode dengan awalan Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Lompat Jauh.**

Kelompok 1 memiliki nilai persentase kemampuan lompat jauh sebesar 2,517%, sedangkan kelompok 2 memiliki kemampuan lompat jauh sebesar 1,089%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase kemampuan lompat jauh yang lebih besar dari kelompok 2. Kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode tanpa awalan), ternyata memiliki kemampuan lompat jauh yang lebih sedikit daripada kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode dengan awalan). Hal ini karena metode dengan awalan sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

### **3. Pembahasan Hasil Analisis Data**

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan kemampuan lompat jauh dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase kemampuan lompat jauh sebesar 2,517%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase kemampuan lompat jauh sebesar 1,089%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki kemampuan lompat jauh yang lebih baik daripada kelompok 2, karena metode dengan awalan sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan kemampuan lompat jauh menjadi lebih optimal. Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Metode dengan awalan dan metode tanpa awalan berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh.
2. Metode dengan awalan lebih baik pengaruhnya daripada metode tanpa awalan terhadap kemampuan lompat jauh.

**I. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

**A. Simpulan**

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

1. Adaperbedaan pengaruh yang signifikan antara metode dengan awalan dan metode tanpa awalan terhadap kemampuan lompat jauh pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 8,753$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,13$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode tanpa awalan lebih baik pengaruhnya dari pada metode tanpa awalan terhadap kemampuan lompat jauh pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018. Berdasarkan persentase kemampuan lompat jauh menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode awalan) adalah 2,517% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode tanpa awalan) adalah 1,089%.

**B. Implikasi**

Dari Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo dapat diketahui bahwa dengan perlakuan metode menggunakan awalan memiliki hasil yang lebih baik dari pada perlakuan dengan metode tanpa menggunakan awalan terhadap kemampuan lompat jauh.

Implikasi teoritik dari Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo ini adalah, setiap metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**

lompat jauh pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam menerapkan metode latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan lompat jauh, harus menggunakan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan keadaan Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018. Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

**C. Saran**

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pelatih, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dari Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018.

Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2018, pelatih dapat menerapkan metode dengan awalan dan metode tanpa awalan bagi para pemain.

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)  
DAFTAR PUSTAKA**

- Advendi Kristiyandaru dan Rifa'iy Qomarulloh .2012. *Kamus Istilah Cabang Olahraga*. Surabaya. : Unesa Univ. Press.
- Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: LPP UNS dan UNS Press.
- Bambang Abdul Jabar dan Jajat Darajat KN. 2012. *Aplikasi Statistis dalam Penjas*. Bandung: UnivPendidikan Indonesia.
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik* . Yogyakarta: Alfamedia.
- Giriwiarto. 2013. *Atletik*. Yogyakarta. Graha ilmu.
- Iman Imanudin. 2008. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung; Univ. Pendidkan Indonesia.
- International Association of Athletics Federations. 2000. *Jumping Events Texts Book*. Development Program IAAF PM.
- Ismaryati.2011.*Tes dan Pengukuran Olaharaga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Mulyono Biyakto Atmojo.2014. *Tes dan Pengukuran Pendidkan Jasmani Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Rifa'iy Qomarulloh, Kardiyono dan Muchlisin.2012. *Metode Pembelajaran Atletik Dasar* . Kudus: Jendela Ilmu.
- Yudi Hendrawan .2007. *Bermain Atletik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indone

**Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo Tahun 2008 .  
(Study Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo)**

**(Roony Suryo Narbito)**