

Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh

Alex Aldha Yudi¹, St. Irvan Charis¹, Sari Mariati¹

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang, 25132, Indonesia.

E-mail : alexaldha@fik.unp.ac.id, sutancharis28@gmail.com

Abstrak: penelitian ini membahas tentang latihan *plyometric* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa pengembangan diri SMAN 1 Batang Anai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan proses dan hasil dari melakukan latihan *plyometric* sebanyak 16 pertemuan terhadap kemampuan lompat jauh siswa pengembangan diri SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman. jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu. Desain penelitian ini adalah *one group pre test -post test design*. Populasi penelitiannya adalah siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri atletik di SMAN 1 Batang Anai Padang pariaman yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Census Sampling* berjumlah 16 orang. Latihan diberikan 4 kali per minggu selama 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah lompat jauh. Analisis data menggunakan uji-t. Berdasarkan Hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa pengembangan diri SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman, dimana $t_{hitung} = 3,64 > t_{tabel} = 1,74$. Rata-rata kemampuan lompat jauh tes awal siswa adalah 3,64 dan rata-rata kemampuan lompat jauh tes akhir siswa adalah 4,15.

Kata kunci: Latihan *Plyometric*; Kemampuan Lompat Jauh

EffectOf Plyometric Training on Long Jump Ability

Abstract: This study discusses *plyometric* exercises in improving the long jump ability of self-development students of SMAN 1 Batang Anai. The purpose of this study was to describe the process and results of conducting *plyometric* exercises of 16 meetings for the long jump ability of the self-improvement students of SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman. the type of research used is quasi-experimental research. The design of this study is *one group pre-test-posttest design*. The study population was students who participated in athletic self-development activities at SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman, amounting to 16 people. The sampling technique in this study used a *Census Sampling* of 16 people. The exercises are given 4 times per week for 16 meetings. The instrument used is the long jump. Data analysis using *t-test*. Based on the results of research conducted it can be concluded that there is a significant influence of *plyometric* exercises on increasing the ability of long jump self-development students of SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman, where $t_{count} = 3.64 > t_{table} = 1.74$. The average long jump ability of a student's initial test is 3.64 and the average long jump ability of a student's final test is 4.15.

Keyword: *Plyometric Exercise; Long Jump Ability*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang kehidupan manusia. Dengan berolahraga dapat ditingkatkan sehingga dapat

melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sekolah merupakan sarana yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam dunia Pendidikan. Dalam lembaga sekolah atau dalam proses belajar mengajar, olahraga dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan.

Pengembangan diri merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan yang dapat dijadikan sebagai salah satu media kesehatan, pengembangan bakat, minat, dan kemampuan siswa. Dengan adanya pengembangan diri ini siswa tidak hanya memperoleh teori tentang kesehatan dari berbagai cabang olahraga, lebih dari itu siswa berkesempatan mempraktikannya serta diharapkan dapat muncul bakat yang dimiliki siswa untuk selanjutnya dikembangkan sesuai dengan kemampuan siswa.

Salah satu pengembangan diri yang terdapat di sekolah adalah lompat jauh. Prinsip dari lompat adalah dimana suatu kegiatan atau aktivitas tubuh yang dilakukan dengan menolak menggunakan satu kaki bagi seorang pelompat guna memaksimalkan jarak lompatan dan ketinggian lompatan. Maksudnya adalah seorang pelompat atau atlet yang berusaha maksimal untuk melakukan lompatan sejauh mungkin atau setinggi mungkin sesuai dengan peraturan-peraturan dan ketentuan-ketentuan perlombaan. Beberapa teknik yang harus diperhatikan dalam melakukan lompat jauh, antara lain: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

Untuk mendapatkan hasil lompat yang optimal dan maksimal dalam lompat jauh seseorang harus memiliki kemampuan fisik yang prima dan penguasaan teknik yang baik, karena tujuan dari lompat jauh yaitu melompat sejauh mungkin pada bak pasir. Jadi untuk mencapai dan meningkatkan prestasi lompat jauh harus dikembangkan unsur fisik terutama *power* otot tungkai untuk melakukan tolakan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Batang Anai didapatkan bahwa, hasil lompatan siswa dalam melakukan lompat jauh masih kurang baik atau maksimal, hal ini dikarenakan dari 16 siswa pengembangan diri putra yang melakukan lompat jauh, rata-rata lompatannya kurang dari 4 meter. Hal ini di akibatkan oleh banyaknya siswa tersebut yang salah dalam mengambil langkah, ketika melakukan tolakan paha tidak terlalu terangkat sebelum mendarat, melakukan tolakan yang kurang maksimal sehingga tidak terbentuk pola horizontal ketika melayang sehingga lompatan jadi pendek. Selain itu pada ajang O2SN tahun 2018, SMA tersebut menurunkan Alex Syafarullah yang mana lompatannya hanya mencapai 4.20 meter. Di mana perlombaan lompat jauh ini diadakan dilapangan Bola Sunur Pariaman. Informasi ini saya dapatkan langsung dari wawancara saya dengan beberapa guru olahraga tepatnya pada tanggal 23 Februari 2019. Melihat kenyataan seperti ini yang telah diuraikan diatas, maka pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan suatu penelitian terhadap siswa SMA Negeri 1 Batang Anai Padang Pariaman.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif atau dapat di adu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar (Puspa, Lasmawan, & I nyoman Dantes, 2014). Salah satu dari nomor perlombaan diatas adalah lompat jauh. lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Giri, 2013). Lompat jauh termasuk bagian dari nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan jangkit (Kurniawan & Suroto, 2014). Lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu: gaya jongkong, gaya mengganung, dan berjalan diudara. Perbedaan gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai dengan keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang diudara, mengenai awalan tumpuan atau tolakan dan cara pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama (M.Ridwan & Andi Sumanto, 2017). Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya (Arifah & Dinata, 2014). panjang tungkai, berat badan yang ringan sangat berperan penting dalam menentukan prestasi lompat jauh seseorang,

terutama untuk memacu kecepatan (Huda, Subiyono, & Sutardji, 2012). Memperhatikan definisi-definisi diatas dapat dikemukakan bahwa lompat jauh adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik, yang mana tujuannya melompat sejauh-jauh mungkin dengan melakukan tolakan di papan tolakan serta menumpukan kaki tumpuan terkuat di papan tolakan agar lompatan menjadi jauh.

Menurut Nurmai (2010) Dalam nomor lompat (termasuk nomor lompat jauh) yang merupakan nomor teknik lompat jauh yang benar memperhatikan beberapa faktor, yaitu: 1) Awalan atau ancang-ancang (*Approach-run*), 2) Tumpuan (*Take-Off*), 3) Sikap melayang di udara, dan 4) Mendarat. Menurut Nurmai (2010) Fase awal dalam lompat jauh merupakan gerakan permulaan yang pelaksanaannya dalam bentuk berlari dengan kecepatan tinggi dalam fase awal ini disebut juga dengan kecepatan tinggi dalam fase awal ini disebut juga dengan kecepatan horizontal. Menurut Giri (2013) tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke geraka vertical yang dilakukan secara cepat. Menurut (Giri (2013) sikap melayang diudara yaitu sikap kaki tolak menolakan kaki pada balok tumpuan. Sedangkan menurut (Nurmai, 2010) melayang pada prinsipnya sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolakan, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “Daya Penarik Bumi”. Menurut Sidik (2011) dalam fase mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensi pada

jalur melayang dan meminimalisasi hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendaratan.

Menurut Suharno (1993) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, Teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Fisik, Teknik, taktik, dan mental merupakan aspek yang penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal (Argantos & Z, 2018). latihan adalah program untuk pengembangan atlet untuk bertanding sesuai dengan cabang olahraga yang dipilih. Pelatihan yang baik adalah pelatihan yang di rancang secara sistematis dengan mengikuti karakteristik cabang olahraganya, ketersediaan waktunya, dan atlet yang dibinanya. Suatu pelatihan akan mencapai hasil yang maksimal apabila pelatihan tersebut mengikuti sistematika pelatihan (Darmadi, Sudiana, & Tisna, 2017). Menurut Syafruddin (2013) prinsip-prinsip latihan merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet. Dalam aktivitas olahraga, kekuatan otot merupakan unsur penting untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Tanpa kekuatan otot yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal (Amrullah & Widodo, 2017). latihan pyometrik didefinisikan sebagai latihan yang cepat dan explosive yang menggunakan simpanan energi dan meningkatkan aktivitas otot selama fase kontraksi otot pada saat

latihan. Latihan plyometrics dapat digunakan untuk anggota tubuh atas dan bawah untuk mengembangkan power (Broto, 2015). Dalam lompat jauh, *power* sangat berperan penting dalam kemampuan lompatan karena dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai yang sangat dibutuhkan, salah satunya tumpuan kaki terkuat pada saat melakukan tolakan. Daya ledak otot tungkai berkaitan dengan gerak tungkai untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot tungkai dalam waktu yang cukup lama sedangkan otot lengan untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot lengan dalam waktu yang cukup lama (Gusfa & M.Ridwan, 2019). Menurut Syafruddin (2013) kemampuan daya ledak berada antara kekuatan maksimal dan kecepatan gerakan yang cenderung bergerak lebih kearah kecepatan gerakan atau kearah kekuatan maksimal menurut besarnya beban / hambatan. Dengan kata lain bahwa tinggi rendahnya beban diatasi dalam olahraga akan menentukan kecenderungan arah pergerakan bentuk daya ledak yang digunakan. Untuk mendapatkan daya ledak yang baik diperlukan adanya pelatihan. pelatihan merupakan sarana untuk meningkatkan kondisi fisik. Daya ledak dapat diperoleh melalui suatu pelatihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual. Ada banyak macam pelatihan yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kondisi fisik, salah satunya yaitu pelatihan pliometrik (Negara, Dantes, & Kanca, 2014). Tujuan dari latihan *plyometric*

ini adalah untuk membantu seorang atlet dalam meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan salah satunya adalah dalam meningkatkan kemampuan dalam lompat jauh.

Latihan pliometrik merupakan latihan dengan memanfaatkan berat badan sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk merangsang latihan. Latihan pliometrik terdiri dari bermacam-macam bentuk pembebanan latihan (Yasin, 2017). Latihan plyometric melibatkan Gerakan-gerakan yang digunakan untuk menguatkan jaringan otot dan melatih sel syaraf melakukan stimulus berupa kontraksi otot dengan pola tertentu sehingga otot-otot dapat menghasilkan kontraksi yang sekuat mungkin dalam waktu yang singkat (Adzkar, Saichudin, & Hariyanto, 2015). Plyometrics memiliki beberapa bentuk latihan yang sering digunakan untuk melatih daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan pada gerak dalam cabang olahraga (John & Sidik, 2017). Latihan *plyometric* ini akan efektif apabila pelatih dapat menyusun program latihan atau periodisasi latihan yang tepat. Sehingga latihan yang diberikan benar-benar memberikan pengaruh kepada kemampuan. Prinsip metode latihan *plyometric* adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang maupun memendek, latihan *plyometric* bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, eksplosif, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) kearah tertentu. Metode pelatihan pliometrik sebagai salah satu metode untuk mengembangkan daya

ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar kinerja dalam olahraga (Putu & Adi, 2016). Tujuan latihan pliometrik adalah kelelahan lokal pada otot dan sistem nerves pusat. Agar latihan dapat memberikan hasil seperti yang diharapkan, maka harus direncanakan dan diprogramkan dengan baik. Bentuk latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik sekaligus memperbaiki gerakan teknik tumpuan dan saat melayang di udara cukup bervariasi (Yasin, 2017). Bentuk bentuk latihan *plyometric* pada program ini adalah (1) latihan *Scissors Jump* adalah gerakan Latihan lompatan seperti gantungan. Latihan ini latihan yang hampir mirip dengan latihan *Split Jump*. Yang membedakannya adalah penekanan kecepatan kakinya. (2) *single leg speed hop*. Latihan ini dimulai dari berdiri rileks, kepala dan tubuh tegak. Lengan lepas kebawah mengimbangi gerakan kaki, dan satu kaki ditekuk. Selanjutnya langsung melakukan gerakan melompat satu kaki ke depan dengan cepat. (3) *Double leg speed hop* adalah latihan yang berguna untuk mengembangkan daya ledak dan secara khusus yang mana mekanisme kerjanya cepat yang diperlukan dalam berlari. latihan ini dimulai dari berdiri rileks, kepala dan tubuh tegak. Lengan lepas kebawah mengimbangi gerakan kedua kaki. Selanjutnya langsung melakukan gerakan melompat dua kaki kedepan dengan cepat. (4) latihan *Fast Skip Fast Skip*. Cara melakukan latihan ini adalah melompat dengan menjalankan pola langkah lompat dari kanan, kanan ke kiri ke kanan dan seterusnya.

Dalam melakukan latihan skip ini posisi berdiri santai dengan satu kaki sedikit ke depan. Lakukan lompatan cepat dengan menaga kontak kontak dengan tanah dan membatasi waktu diudara. (5) lompat jauh adalah untuk memperoleh hasil lompatan sejauh mungkin. Banyak yang beranggapan bahwa lompat jauh hanya sekedar melompat saja yang penting lompatanya jauh, tetapi banyak yang belum mengerti bagaimana melompat dengan tenaga yang efektif dan efisien serta teknik yang baik dan benar.

METODOLOGI

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen semu. Menurut Campbell dan Stanley dalam Yusuf (2007) menyatakan: penelitian eksperimen merupakan suatu bentuk penelitian dimana variabel dimanipulasi sehingga dapat dipastikan pengaruh dan efek variabel tersebut terhadap variabel lain yang diselidiki atau diobservasi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*one Group Pretest-Posttest Design*”. Sebelum dilakukan *treameant*, terlebih dahulu dilakukan *pretest* terhadap subjek, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, lalu dilakukan *posttest*, (Lufri, 2007).

Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Batang Anai Padang Pariaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil *pree-test* kemampuan lompat jauh diperoleh nilai minimal 3.25 dan

Selang waktu penelitian dilaksanakan pada bulan juli sampai agustus 2019. Menurut Margono (2007) populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Populasi

dalam penelitian ini sebanyak 16 orang. Menurut Margono (2007) sampel adalah sabagai bagian dari populasi, sebagai contoh (monster) yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Census sampling*, dimana Teknik census sampling ini penentuan

sampelnya dengan menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel. Sampel yang akan digunakan adalah siswa putra yang mengikuti pengembangan diri di SMAN 1 Batang Anai sebanyak 16 siswa. Instrumen yang digunakan

Dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh. Penelitian ini menggunakan satu instrumen penelitian yaitu: tes lompat jauh. tes awal ini bertujuan untuk mengukur kemampuan awal lompat jauh siswa SMA N 1 Batang Anai. setelah mengambil tes awal, maka selanjutnya melaksanakan program latihan *Plyometric*. Tes tersebut terdiri dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*posttest*).

maksimal 4.05. Distributor skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 3.64 dan standar deviasi 0.19. Sebaran data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pree Test*
 Kemampuan lompat jauh
 Berdasarkan tabel distribusi frekuensi

NO	KELAS INTERVAL			FREKUENSI		KRITERIA
				Absolut	Relatif	
1	325	—	341	2	12.5	<u>Kurang sekali</u>
2	342	—	358	3	18.75	<u>Kurang</u>
3	359	—	375	8	50	<u>Cukup</u>
4	376	—	392	2	12.5	<u>Baik</u>
5	393	—	409	1	6.25	<u>Sangat baik</u>
JUMLAH				16	100	

di atas dari 16 orang, 2 orang (12.5%) memperoleh skor 325-341, 3 orang (25%) memperoleh skor 342-358, 8 orang (18.75%) memperoleh skor 359-375, 2 orang (37.5%) memperoleh skor 376-39 2, 1 orang (6.25) memperoleh skor 393-409. Untuk lebuh jelasnya dapat dilihat dari histogram dibawah ini. Dari hasil *posttest* kemampuan lompat jauh diperoleh hasil nilai minimal 351 dan nilai maksimal 455. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 4.15 dan standar deviasi 0.31. sebaran data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post Test*
 Kemampuan lompat jauh

NO	KELAS INTERVAL			FREKUENSI		KRITERIA
				Absolut	Relatif	
1	351	—	372	2	12.5	<u>Kurang sekali</u>
2	373	—	394	1	6.25	<u>Kurang</u>
3	395	—	416	4	25	<u>Cukup</u>
4	417	—	438	6	37.5	<u>Baik</u>
5	439	—	460	3	18.75	<u>Sangat baik</u>
JUMLAH				16	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas, dari 16 orang, 2 orang (6.25%) memdapat skor 351-372, 1 orang

(6.25%) mendapat skor 373-394, 4 orang (25%) mendapat skor 395-416, 6 orang (37.5%) mendapat skor 417-438, 3 orang (25%) mendapat skor 439-460. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Hipotesis pada penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis *t-test*, sebelum menganalisis *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk megetahui apakah data berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak, dengan menggunakan statistic uji *liliefors* dengan taraf signifikan $\alpha=0.05$. Perhitungan lengkapnya hasil uji *liliefors* dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Rangkuman hasil uji normalitas kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Batang Anai

<u>Kelompok</u>	<u>L hitung</u>	<u>L tabel</u>	<u>Keterangan</u>
<u><i>Pree Test</i></u>	0.124	0.213	Normal
<u><i>Post Test</i></u>	0.143		

Berdasarkan hasil uji normalitas kedua kelompok penelitian di atas dapat harga Lhitung yang diperoleh lebih kecil dari Ltabel. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis. Setelah persyaratan analisis uji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistic yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0.05. Terdapat pengaruh latihan *plyometric*

terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Batang Anai. Dengan skor rata-rata 3.64 dan standar deviasi 0.19 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali, skor rata-rata 4.15 dan standar deviasi 0.31 pada *post-test*.

Tabel 4. Rangkuman hasil uji hipotesis

Kemampuan Lompat Jauh	Mean	SD	T hitung	Ttabel	Hasil Uji	Keterangan
<i>Pre test</i>	3,64	0,19	3.64	1.74	signifikan	Ha Diterima
<i>Post test</i>	4,15	0,31				

Berdasarkan pada tabel diatas dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemamuan lompat jauh siswa SMA N 1 Batang Anai (thitung = 3.64 > ttabel = 1.74), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Data lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga thitung (3,64) > ttabel (1,74) pada taraf signifikasi $\alpha=0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap peningkatan lompat jauh siswa SMA N 1 Batang Anai.

Hasil ini sesuai dengan pendapat Putu & Adi (2016) yang mana menyebutkan Metode pelatihan pliometrik sebagai salah satu metode untuk mengembangkan daya ledak (explosive power), suatu komponen penting dari sebagian besar kinerja dalam olahraga.

Penelitian yang dilakukan Negara, Dantes, & Kanca (2014) yang berjudul "Pengaruh Pelatihan Plaiometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014" menunjukkan pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap kemampuan lompat jauh Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Sukasada.

Penelitian ini sama-sama menggunakan latihan *plyometric* sebagai metode latihan. Penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari latihan *plyometric* terhadap masing-masing variabel yang mengikatnya. Dalam melakukan latihan *plyometric* secara berkesinambungan dan terprogram, maka akan terjadi peningkatan pada kemampuan lompat jauh siswa pengembangan diri SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data dari pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan lompat jauh, maka penulis menyimpulkan bahwa "latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh".

DAFTAR PUSTAKA

Adzkar, R. Z., Saichudin, & Hariyanto, E. (2015). Pengaruh Latihan Plyometric (Barrier Hops) Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra SMKN 12 Malang. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 179–183.

- Amrullah, G. W. S., & Widodo, A. (2017). Kontribusi Power dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan (Long Passing) Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB PSP Jember U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 15–20.
- Argantos, & Z, M. H. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Kekuatan Otot Perut dengan Hasil Lompat Jauh Menggantung Studi korelasi pada Atlet Sepak Bola PPLP Sumatra Barat. *Jurnal Olahraga*, 12(11), 29–36.
- Arifah, H. L., & Dinata, V. C. (2014). Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(03), 680–684.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion*, 6(2), 174–185.
- Darmadi, I. K., Sudiana, I. K., & Tisna, G. D. (2017). Pengaruh Latihan Quick Leap dan Side Jump Sprint Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(1), 12–22.
- Giri, W. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Gusfa, G. S., & M.Ridwan. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 160–166.
- Huda, K., Subiyono, H. S., & Sutardji. (2012). Sumbangan Kecepatan, Berat Badan, Daya Ledak Terhadap Lompat Jauh. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 27–32.
- John, J., & Sidik, D. Z. (2017). Pengaruh Metode Repetisi dalam Latihan Plyometrics Single-Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Power Endurance Tungkai pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(2), 1–11.
- Kurniawan, M. R., & Suroto. (2014). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV SDN Bibis 113 Surabaya Tahun Ajaran 2013-2014. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3), 559–563. Retrieved from <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Lufri. (2007). *Kiat Memahami Metodologi dan Melakukan Penelitian*. Padang: UNP Press.
- M.Ridwan, & Andi Sumanto. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Perporma Olahraga*, 2(1), 69–81.
- Margono. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Malang: Bineka Cipta.
- Negara, I. G. T. J., Dantes, N., & Kanca, I. nyoman. (2014). Pengaruh Pelatihan Plaiometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran Ganesha*, 4(1).
- Nurmai, E. (2010). *Pembelajaran Atletik*. Malang: Wineka Media.
- Puspa, D. A. L., Lasmawan, I. wayan, & I nyoman Dantes. (2014). Pengaruh Pelatihan Plaiometrik (Alternatif Leg Bound) Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter dengan Kovariabel Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Sekolah Dasar Gugus V Tampaksiring / Gianyar. *Jurnal Program Pascasarjana*, 4(1).
- Putu, S. I., & Adi, P. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Plaiometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Pplm Bali. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 33–43.
- Sidik, D. Z. (2011). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Suharno. (1993). *Metode Pelatihan*. Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.

Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Yasin, M. (2017). Pengaruh Latihan Pliometrik antara Box Jump dan Leaps

terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas XI Geomatika SMK Negeri 1 Bireun. *Jurnal Serambi PTK, IV(1)*, 12–18.

Yusuf. (2007). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.