

Vol.1 No.2 Agustus 2018

ISSN 2614-2775
e-ISSN 2621-8143

HALAMAN OLAAHRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	2	133 - 262	2018	2614-2775/ 2621-8143



Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

ISSN



9 772614 277000

e-ISSN



9 772621 814298

Halaman Olahraga Nusantara

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Volume 1, Nomor 2, Juli 2018

Pelindung/Penasehat

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

Penanggung Jawab

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

Ketua Dewan Redaksi

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

Wakil Ketua Dewan Redaksi

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

Sekretaris

Nasrullah, M. Pd.

Penyunting Pelaksana

Rafel Orlando, M. Pd.

Ardo Okilanda, M. Pd.

Mitra Bestari

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Benny, M. Pd. (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

Tata Usaha

M. Taheri Akbar, M. Pd.

Widya Handayani, S. Pd., M. Si.

Setting:

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd.

Alamat Redaksi:

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: jurnalhonupgripalembang@gmail.com

e-mail : ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id

website: univpgri-palembang.ac.id

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Pengaruh Latihan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang - Maya Kurnia.....	133-148
Kontribusi Belajar Lompat Katak dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar - Anggi Setia Lengkana	149-159
Pengaruh Metode <i>Guided Discovery</i> dan Metode <i>Movement Exploration</i> serta Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Pukulan atas Bulutangkis pada Mahasiswa IAIN Tulungagung - Adi Wijayanto	160-176
Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hop Progression</i> dan <i>Double Leg Hop Progression</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa SMA Negeri 1 Palu - Didik Purwanto	177-189
Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang - Yusni Darti	190-202
Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan) - Jakfar	203-219
Pengaruh Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Latihan <i>Maegeri</i> dari Posisi Jongkok terhadap Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang - Jujur Gunawan Manullang	220-228
Manfaat Model Latihan <i>Offence</i> pada Permainan Bolavoli - Doby Putro Parlindungan	229-236
Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang - Rafel Orlando	237-248

- Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Tangan dengan Gaya Mengajar Resiprokal pada Siswa Kelas Ix SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018
- Bambang Hermansah 249-262

KONTRIBUSI BELAJAR LOMPAT KATAK DAN ENKLEK TERHADAP PENAMPILAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SEKOLAH DASAR

Oleh: **Anggi Setia Lengkana**
(Dosen Universitas Pendidikan Indonesia)

Abstrak

Pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga harus dimulai dari muda atau dari bangku sekolah. Kegiatan olahraga hendaknya jangan semata-mata di dasarkan pada selera saja, tetapi harus dilaksanakan sesuai dengan kurikulum, demikian pula untuk melaksanakan cabang atletik. Sehubungan dengan uraian di atas, sudah selayaknya olahraga atletik pada umumnya dan pada lompat jauh khususnya sebagai salah satu unit dari bidang studi olahraga dan kesehatan di sekolah perlu mendapatkan perhatian yang lebih baik dimasa yang akan datang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang sering dipergunakan lebih-lebih dalam penelitian eksakta. Peneliti menggunakan rubrik penilaian sebagai acuan untuk mengetahui tingkat penampilan gerak anak dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan data hasil perhitungan di atas, dimana t_{hitung} ada di dalam batas interval t_{tabel} , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan kelompok A dan hasil latihan kelompok B, sehingga keduanya memiliki efektivitas yang sama terhadap penampilan teknik lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian hipotesis nol diterima, dan hipotesis alternatif ditolak.

Kata Kunci: *Lompat Katak, Lompat Engklek, Lompat Jauh Gaya Jongkok*

THE CONTRIBUTION OF LEARNING FROG JUMP AND ENKLEK ON THE APPEARANCE OF LONG JUMP TECHNIQUES WITH SQUATTING STYLE IN PRIMARY SCHOOL

Abstract

Sports activities in schools should be implemented in accordance with the curriculum. Athletic sports, especially long jumps need to get better attention in the future. The method in this study is the experimental method. This study uses the assessment rubric as a reference to determine the level of motion of children's appearance in doing long jump style squatting. Based on the research data, where t counts are within the interval t table, there is no significant difference between the results of group A exercises and group B exercise results, so that both have the same effectiveness on the appearance of the long jump technique with squatting style. Thus there is no contribution of learning jump frogs and engklek on the appearance of a long jump techniques with squatting style in elementary school.

Keywords: *frog jump, engklek, long jump with squatting style.*

A. PENDAHULUAN

Didalam mencapai suatu prestasi olahraga diperlukan pembinaan yang baik dan benar agar mampu menghasilkan generasi yang bisa mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional. Untuk itu Pembinaan harus dimulai dari tingkat daerah dan memiliki tahap serta jalur pembinaan yang relevan. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21, yang berbunyi:

“(1) Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan wewenang dan tanggung jawab. (2) Pembinaan dan pengembangan bagaimana di maksud ayat 1 meliputi pengolahraga, ketenaggan, pengorganisasian, pendanaan, metode, presarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan. (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan,serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasisi pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara bersistem guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Tidak mudah untuk meraih suatu prestasi olahraga, diperlukan pembinaan yang baik dan benar agar mampu menghasilkan altet-atlet yang bisa mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional. Untuk itu Pembinaan harus dimulai dari tingkat daerah dan memiliki tahap serta jalur pembinaan yang relevan. Seperti yang di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21, yang berbunyi:

“(1) Pemerintah dan Pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan wewenang dan tanggung

jawab. (2) Pembinaan dan pengembangan bagaimana di maksud ayat 1 meliputi pengolahraga, ketenaggaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, presarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan. (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan,serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasisi pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Bompa (2006: 9) menyatakan bahwa komponen kognitif, motorik, afektif, dan emosional merupakan komponen-komponen yang selalu turut ambil bagian dalam mengkonstruksi perilaku motorik manusia dalam berolahraga. Dari teori di atas dapat dipahami bahwa dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangatlah penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga secara bersistem. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, siswa akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan, dan pemahaman terhadap gerak manusia juga akan dapat membentuk kepribadian yang positif. Untuk mencapai hasil yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik, hal ini seperti yang dijelaskan Bompa dalam Madri, (2005:1) latihan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi dengan meningkatkan potensi kemampuan biomotorik seseorang ketingkat yang lebih tinggi.

Banyak materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang harus diberikan kepada siswa, namun demikian para guru

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memilih dan memilah materi dengan mengacu pada kurikulum dan silabus yang sudah tersusun dengan memperhatikan karakteristik siswa. Untuk melakukan pengembangan terhadap setiap komponen keterampilan olahraga, maka diperlukan berbagai macam model latihan yang dapat membantu proses pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan siswa, hal ini seperti yang dijelaskan oleh Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992:294) bahwa metode latihan adalah suatu cara penyampaian bahan pelajaran dengan jalan memberikan macam-macam bentuk keterampilan atau gerakan yang harus dilatih oleh siswa.

Olahraga atletik merupakan salah satu materi yang harus dituntaskan didalam pembelajaran penjas di sekolah, Ballesteros (1993: 01) menjelaskan bahwa atletik adalah “aktifitas jasmani yang kompetitif, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar”. Seperti halnya penulis dalam kesempatan ini akan mencobakan bentuk permainan lompat katak dan permainan engklek yang akan diberikan pada siswa tingkat Sekolah dasar. Kedua permainan tersebut diperkirakan merupakan sarana yang efektif diberikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya untuk meningkatkan kemampuan power tungkai sebagai pendukung prestasi lompat jauh.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan seberapa besarnya kontribusi antara belajar lompat katak, dan engklek baik secara sendiri, ataupun bersama terhadap penampilan teknik lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik regresi dan korelasi baik tunggal maupun ganda. Umar (1998: 15) menguraikan bahwa korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variable-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui berapa besar hubungan variable bebas terhadap variable terikat melalui koefisien determinasi. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah belajar lompat katak

(X₁), dan engklek (X₂), sedangkan variabel terikatnya yaitu teknik lompat jauh gaya jongkok (Y).

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment*, Sudjana dalam Oktadinata (2009:33) analisa korelasi yang digunakan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan adalah rumus korelasi *product moment* dengan rumus:

$$r_{XY} = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{ (N \cdot \sum X^2) - (\sum X)^2 \} \{ (N \cdot \sum Y^2) - (\sum Y)^2 \}}}$$

Lompat jauh ditentukan oleh unsur teknik yang terdiri atas awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat.

1. Awalan

Lari awalan ini berguna untuk mendapatkan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tumpuan. Dijelaskan oleh Jarver (1987: 34) bahwa:

”Tujuan berlari sebelum lompat adalah untuk meningkatkan kecepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu take off, jarak lari harus cukup jauh untuk meningkatkan percepatan sampai maksimum saat menumpu. Lari ini harus diusahakan sedemikian rupa sehingga tidak mengganggu / menghambat kendali terhadap posisi tubuh.”

Awalan dalam lompat jauh sebaiknya dilakukan dengan kecepatan yang cukup tinggi. Dan dapat dijabarkan bahwa awalan lompat jauh yang dilakukan secepat-cepatnya dengan mempertimbangkan untuk tetap memberikan kesempatan agar tetap dapat mengontrol posisi tubuh, sehingga tidak mengalami kesulitan dalam melakukan tumpuan. Selanjutnya, Jonathan (1987: 197) mengemukakan bahwa, ”Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dua pertiga prestasi lompat jauh tergantung pada ancang-ancang dan hanya sepertiga pada tenaga lompat”. Untuk mencapai kecepatan dan ketepatan menumpu pada balok tumpuan harus dilatih berulang-ulang sehingga dapat menentukan tepat dimana ia melompat.

2. Tumpuan

Tumpuan adalah unsur teknis yang penting dalam lompat jauh, kebanyakan lompatan yang salah adalah hasil dari saat melakukan tumpuan

yang keliru, karena itu menumpu pada balok tumpuan dengan posisi badan yang tepat akan menentukan jauhnya lompatan. Gerakan lompat jauh merupakan gerakan yang tidak terputus-putus dan merupakan gerakan keseluruhan yang utuh dari unsur teknik yang satu ke unsur teknik berikutnya dapat dilaksanakan dengan baik pula. Tungkai yang dipergunakan untuk menumpu adalah tungkai yang kuat. Tolakan kaki harus keras sehingga tercapai ketinggian yang cukup. Tungkai ayun digerakkan kedepan secara aktif untuk membantu naiknya badan. Dijelaskan oleh Jarver bahwa "Tujuan dari take off ini adalah merupakan gerakan merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, sambil mempertahankan kecepatan horizontal semaksimal mungkin".

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, tujuan menumpu adalah menggabungkan gerakan lari menjadi suatu lompatan dengan menaikkan badan ke atas tanpa mengurangi gerakan kedepan. Selanjutnya dijelaskan pula oleh Jarver (1987: 35) bahwa:

"Kaki yang akan diletakkan tepat di atas balok tumpuan dengan lutut yang sedikit ditekuk untuk mendapatkan kekuatan. Gerakan ke depan ke atas dilakukan dengan sekuat tenaga, dibantu lutut daru kaku yang menumpu, tujuannya sudut tumpu 30 derajat, tergantung pada kemampuan pelompat mengkombinasikan kecepatan horizontal dan gerakan membuat sudut tersebut lompatan yang paling tinggi dapat diperoleh bila pelompat menurunkan panggulnya dua langkah sebelum menumpu."

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa menumpu harus tepat pada balok tumpuan dengan lutut sedikit ditekuk untuk mendapat kekuatan, gerakan ini harus dilakukan sekuat tenaga, sudut tumpu yang baik sekitar 30 derajat. Selanjutnya Jarver (1987: 152) mengatakan bahwa "*Take off: the standing for take off is made in the sale of foot with the hell justigty contacting the ground, slighly a haad of the hips and with the take off leg slighly bent. The extend rapidly and viroro the support foot*".

Dari kutipan di atas, dapat dijuahan bahwa tumpuan dilakukan tapak kaki dengan hanya menyentuh tumit pada tanah secara ringan, posisi kaki yang dilompatkan sedikit bengkok. Dijelaskan oleh Jonathan (1987: 200) bahwa :

“Gerak lepas tapak di mulai dengan melencangkan lutut dan pergelangan kaki lepas tapak, paha kaki ayun sekarang hampir horizontal dan bagian bawahnya badan tetap lurus kebawah, tetapi sedikit condong kebelakang lengan menunjukkan gerak lepas tapak (tinggi kedepan).”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa tumpuan dimulai dengan meluruskan lutut dan pergelangan tungkai tumpu, badan sedikit condong ke belakang.

3. Saat Melayang

Di dalam lompat jauh gerakan melayang-layang merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian yang tak kalah pentingnya dari gerakan-gerakan yang lainnya. Dijelaskan oleh Jarver (1987: 38) bahwa ”Tujuan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari take off”. Selain itu untuk mendapatkan posisi mendarat yang ekonomis dan efisien. Telah disebutkan dimuka bahwa teknik melayang untuk nomor lompat jauh ada 3 macam. Tetapi dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu teknik yaitu dengan cara jongkok (yang disebut gaya jongkok). Menurut Balesteros (1979: 39), gerakan pada saat melayang dengan cara gaya jongkok adalah sebagai berikut:

“Sesudah tungkai menumpu, pada balok tumpu tungkai ayun kuat kedepan, kemudian tungkai tumpu menyusul dan keduanya rapat serta dilipatkan (posisi seperti orang jongkok) pada titik tertinggi dari lompatan badan dibengkokkan ke depan dan setelah melewati titik tertinggi maksimal badan dibengkokkan ke depan bersamaan dengan itu kedua kaki di luruskan.”

Selanjutnya dijelaskan oleh Jonathan (1987: 200) bahwa:

”Pada loncat langkah, kaki ayun berayun jauh ke depan dengan lutut membentuk sudut lebih dari 90 derajat. Sikap ini harus dipertahankan selama mungkin. Gerak lengan membantu melayangkan di udara lebih mantap, dan kebanyakan dilakukan dalam setengah lingkaran dari atas depan ke bawah belakang. Badan bagian atas mula-mula ditegakkan dan kemudian sebelum pendaratan dibungkukkan ke depan.”

4. Mendarat

Cara mendarat harus sedemikian rupa sehingga tungkai yang mengacung ke depan tidak menyebabkan pelompat mendarat pada pantat (duduk). Untuk menghindari pendaratan dipantat maka badan dapat di bengkokkan ke depan sewaktu tungkai menyentuh pasir. Jarver (1984: 42) menegaskan bahwa "Tujuan pendaratan adalah mendapatkan suatu posisi dengan kedua tungkai menyentuh pasir sejauh mungkin ke depan pusat dari gaya berat tubuh pelompat".

Telah dimaklumi bahwa kesempurnaan teknik dalam kegiatan olahraga adalah faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi. Menguasai teknik lompatan secara sempurna tidak mustahil akan dapat mencapai prestasi yang sebaik-baiknya. Tentunya faktor teknik dalam prestasi lompatan jauh tidak berdiri sendiri tetapi masih banyak faktor lain dan juga keterpaduan dari faktor-faktor itu sendiri yang juga ikut mewarnai prestasi lompat jauh, dan kesempatan teknik perlu ditunjang juga oleh keadaan posisi yang baik.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh masih merupakan skor-skor mentah yang perlu diolah secara statistik, agar data tersebut bermakna dan mempunyai arti. Hasil pengolahan data tersebut penulis informasikan berikut ini.

1. Skor Rata-Rata dan Simpangan Baku

Setelah data disusun dalam tabel, kemudian dicari skor rata-rata dan simpangan baku dari masing-masing kelompok. Perhitungan skor rata-rata dan simpangan baku dari hasil tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata dan Simpangan Baku
Tes Lompatan**

Kelompok Eksperimen	Rata-Rata	Simpangan Baku
Kelompok A		
Tes awal	6,00	2,20
Tes akhir	11,13	1,88
Hasil latihan	5,13	0,92
Kelompok B		
Tes awal	5,73	2,19
Tes akhir	12,00	1,51
Hasil latihan	6,27	1,16

2. Hasil Pengujian Normalitas Data Setiap Tes

Untuk menguji hipotesis, penulis menggunakan uji statistik t. Hasil pengujian normalitas data tersebut dilihat pada tabel berikut.

Tabel Hasil Pengujian Normalitas Data Tes Lompatan

Kelompok tes	L₀	L_{table}	Hasil
Kelompok A			
Tes awal	0,152	0,257	Normal
Tes akhir	0,138	0,257	Normal
Kelompok B			
Tes awal	0,119	0,257	Normal
Tes akhir	0,118	0,257	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk L_{hitung} (L_0) kurang dari L_{tabel} dengan taraf nyata 0,01 yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

3. Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes

Melihat perhitungan uji normalitas dari data-data setiap tes dalam keadaan normal, maka sebelum mengadakan perhitungan uji hipotesis dengan tes t, terlebih dahulu data-data tes tersebut harus di uji dengan uji homogenitas. Hasil perhitungan uji homogenitas data-data dari setiap tes sebagai berikut.

**Tabel Hasil Pengujian Homogenitas Data Tes Awal dan Tes Akhir
Tes Lompatan**

Periode tes	F_{hitung}	F_{table}	Hasil
Tes awal Kelompok A dan B	1,01	3,70	Homogen
Tes akhir Kelompok A dan B	1,55	3,70	Homogen

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa distribusi F pada taraf nyata (α) = 0,01 dan dk = n – 1, semua angka-angka $F_{\frac{1}{2}\alpha}(V_1, V_2)$ lebih besar dari perhitungan statistik F. Dengan demikian data-data setiap tes tersebut berdistribusi homogen.

4. Hasil Pengujian Signifikansi / Uji Beda dan Pengujian Hipotesis

Karena data-data dari setiap tes berdistribusi normal dan kedua variannya homogen, selanjutnya dilakukan pengujian signifikansi untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan yang signifikan setelah sampel mendapat perlakuan. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Hasil Pengujian Signifikansi / Uji Beda

Kelompok tes	t_{hitung}	t_{table}	Hasil
Kelompok A	21,357	2,624	Signifikan
Kelompok B	20,900	2,624	Signifikan

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai t_{hitung} kelompok A pada taraf nyata 0,01 berada di luar batas interval t_{table}. Maka dari data tersebut diketahui adanya perbedaan antara hasil tes awal dengan tes akhir setelah diberi perlakuan. Hal yang sama juga berlaku untuk kelompok B, yaitu nilai t_{hitung} kelompok B pada taraf nyata 0,01 berada di luar batas interval t_{table}. Dengan demikian terdapat perbedaan ada tes awal dan tes akhir setelah diberi perlakuan.

Adapun pengujian hipotesis hasil latihan kelompok A dan kelompok B disajikan dalam tabel berikut.

Tabel Pengujian Hipotesis Hasil Latihan Kelompok A dan B

Kelompok Tes	t_{hitung}	T_{table}	Hasil
Kelompok A	-3,00	2,763	tidak signifikan
Kelompok B			

D. KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil perhitungan di atas, dimana t_{hitung} ada di dalam batas interval t_{table}, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan kelompok A dan hasil latihan kelompok B, sehingga keduanya

memiliki efektivitas yang sama terhadap penampilan teknik lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian hipotesis nol diterima, dan hipotesis alternatif ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ballesteros. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik. (diterjemahkan dari Manual Didaction De Atletismo)*. Spanyol: IAAF.
- Ballesteros, Jose Manuel. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: Program Pendidikan & Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- Bompa, O Tudor. 2006. *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics.
- Jarver, Jess. 1987. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung. Pionir Jaya.
- Jonathan, Haag, dan Krampel. 1987. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta: DEPDIBUD RI DIRJEN PLS. Pemuda dan Olahraga. Proyek Pembinaan Pemasalan dan Pembinaan Olahraga.
- Madri, M. 2005. *Pengaruh Latihan Beban Submaksimal dengan Frekuensi Tinggi dan Rendah Menggunakan Alat Leg-Prees terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket (Hipertropi Otot Dipelajari)*. Tesis, Surabaya: Program Pascasarjana.
- Oktadinata, Alek. 2009. *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Bebas Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan FIK UNP*. Padang: FIK UNP.
- Pemerintah RI. 2006. *Undang-Undang no. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Pusat Info Data Indonesia (PIDI).
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1991/1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Umar, Husen. 1998. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.