



## Pengaruh Latihan *Sprint* Pendek dan modifikasi *Box Skip* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi

### *The Effect of Short Sprint Training and Box Skip Modifications on Long Jump Ability in Students of SMP Negeri 19 Jambi City*

PITRI SINAR PAIT<sup>1</sup>, SUKENDRO<sup>2</sup>

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia<sup>12</sup>

Correspondence Author : ppsinar@gmail.com

#### Informasi Artikel

Submit: 20- 01 – 2022

#### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the effect of Sprint and Box Skip Training on long jump ability in students of SMP Negeri 19 Jambi City. The method used in this study is an experimental method that uses hypothesis testing, namely the T-Test. The research was carried out in the Mini Stadium field, with a total sample of 27 students with sampling techniques, namely by means of Random Sampling. Research Results Based on hypothesis tests conducted on the initial test and the final test of long jump ability in data analysis using the T-test where the initial test obtained an average of 3.7556 points and the final test obtained an average of 4.3407 points. While the Thitung of 9.86847 when compared with the Ttabel of 1.70562 with this it is clear that there is an increase in the cause of the initial test and the final test having different results. Based on the results of research and discussions that have been carried out, it can be concluded that the short Sprint Exercise and box skip modifications have a major influence on improving long jump skills in students of SMP Negeri 19 Jambi City*

**Keywords:** *Short Sprint, Box Skip, Jump*

#### Penerbit

Jurusan Pendidikan  
Olahraga dan Kepeleatihan  
FKIP Universitas Jambi  
Jambi- Indonesia

#### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sprint dan Box Skip terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. Penelitian dilaksanakan di lapangan Stadion Mini, dengan jumlah sampel 27 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu dengan cara Random Sampling. Hasil Penelitian Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir kemampuan lompat jauh dalam analisis data yang menggunakan uji-T di mana tes awal diperoleh rata-rata 3,7556 poin dan tes akhir diperoleh rata-rata 4,3407 poin. Sedangkan Thitung sebesar 9,86847 bila di dibandingkan dengan Ttabel sebesar 1,70562 dengan ini sudah jelas ada peningkatan di sebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Latihan Sprint pendek dan modifikasi Box Skip memberikan pengaruh besar terhadap

peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi.

**Kata Kunci :** *Sprint* pendek, *Box Skip*, Lompat



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a [CC BY-NC-SA \(Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang sangat penting dan sudah dijadikan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan masih disempatkan untuk melakukan kegiatan olahraga. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang sangat positif dan sangat nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Di samping itu olahraga turut berperan besar bagi peningkatan prestasi baik di Nasional maupun di Internasional.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga merupakan kebutuhan dan merupakan bagian dari aktivitas hidup manusia. Dengan berolahraga manusia dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat. Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit, dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Selain dari manfaat yang telah disebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit. Olahraga juga merupakan barometer bagi kemajuan suatu bangsa, yang baik tentunya akan menjadi kebanggaan bagi suatu bangsa. Oleh karena itu olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Atletik adalah suatu cabang olahraga yang terdiri dari 3 nomor perlombaan, yaitu: nomor jalan dan lari, lompat dan lempar. Istilah atletik berasal dari kata *athlon* (bahasa Yunani) yang berarti lomba atau perlombaan. Induk dari semua cabang olahraga adalah atletik, alasan dari pendapat itu adalah mengingat, bahwa sejak zaman purba semua gerakan yang selalu dilakukan oleh semua orang pada waktu itu, dalam usaha mempertahankan hidup maupun untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya. Awal mula atletik di Indonesia tahun 1950, karena pada tanggal 3 September tahun 1950 di kota Semarang dibentuk Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Pada akhir tahun itu juga, pada bulan Desember 1950 di Bandung diselenggarakan kejuaraan Nasional atletik yang pertama. PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) mengadakan perlombaan atletik, yaitu pada tahun 1952 di Surabaya, tahun 1953 di Medan bersamaan dengan PON (Pekan Olahraga Nasional) III. Pada tahun-tahun berikutnya atletik berkembang, usaha para pembina atletik pada waktu itu tidak kenal lelah. Berbagai kejuaraan diselenggarakan, baik Nasional maupun dalam rangka PON (Pekan Olahraga Nasional). PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) juga telah menunjukkan kepada dunia luar, bahwa Indonesia mampu mengirimkan atlet –atletnya ke perlombaan tingkat Internasional yaitu Asian Games 1 pada tahun 1952 di Helsinki. Sampai saat ini sudah berbagai macam kejuaraan atletik tingkat Internasional yang diikuti PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Pendidikan atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta

mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan yang penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang selaras dan seimbang. Oleh karena itu, pendidikan atletik di sekolah mengutamakan minat untuk bergerak, menghindari rasa kebosanan.

Untuk menjadi Atlet lompat jauh yang mempunyai prestasi, pelatih/ pembina harus mampu membuat program latihan secara sistematis, berencana, dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang maksimal. Program latihan tersebut harus disusun dengan teliti dan disampaikan dengan cermat serta didukung dengan disiplin yang tinggi oleh pelatih maupun atlet lompat jauh. Pelatih/ pembina dalam memberikan latihan fisik dituntut untuk mengetahui dan memahami komponen kondisi fisik yang harus diprioritaskan dalam penanganannya, Karena unsur fisik sangat menentukan prestasi yang optimal. Komponen fisik yang diperlukan oleh atlet lompat jauh yaitu kekuatan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan dan koordinasi.

Perlombaan atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar. Atletik memiliki bentuk yang beragam dan tergolong lengkap, karena atletik mencakup gerakan dasar dalam berbagai cabang olahraga. Karena itu atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan setiap cabang olahraga. (Muhajir, 2007:90).

Lompat jauh adalah keterampilan gerak mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh dengan ancang-ancang berlari dengan cepat dan menumpu pada satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2008:6.13). Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga atletik. Di sekolah-sekolah olahraga ini telah menjadi bagian materi dari kurikulum pendidikan jasmani yang harus dipelajari. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan tahapan awalan, tolakan, melayang dan mendarat. (Djumidar, 2008:13)

Adapun pengertian lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang melompat ke atas dan ke depan dalam upaya menahan titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jelas melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dengan demikian lompat jauh adalah usaha untuk melompat sejauh-jauh nya ke depan dengan teknik-teknik tertentu. Untuk dapat menguasai teknik yang baik dalam lompatan jauh gerakan awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat di bak pasir adalah modal utama untuk memperoleh hasil lompatan yang jauh dan komponen fisik yang mendukung. (Muhajir, 2007:49).

Lompat jauh Merupakan bagian dari cabang olahraga atletik yang lapangannya di batasi dengan balok bercat putih, berukuran panjang 1,22 m, lebar 20 cm, dengan ketebalan papan 10 cm yang di tanam mendatar di tanah. Balok ini disebut balok tumpuan. Bagian bak lompat panjangnya 9 m, lebar 2,75 m dan dalam bak lompat yang 30 cm diisi dengan pasir. Bagian ini disebut dengan bak pasir. (Winendra, 2008:50). Landasan lari untuk lompat ialah jarak tempuh pelompat dari awal sampai ke balok tumpuan 45 m, dan lebar nya 1,22 m serta harus bersih dari benda keras dan benda tajam.

Secara teknik lompat jauh gaya jongkok ada empat unsur yang terdiri dari : awalan, tolakan, sikap badan di udara, serta mendarat. Pada dasarnya keempat unsur itu tidak dapat dipisahkan satu persatu karena gerakannya adalah gerakan yang membentuk rangkaian gerak lompat jauh yang tidak terputus. Disamping itu dipengaruhi oleh kecepatan awalan, kekuatan tungkai tumpu, koordinasi sewaktu melayang di udara dan mendarat. (Bellestros, 1979:53).

Guna awalan atau ancang-ancang adalah untuk mendapat kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan, seorang yang ingin mencapai hasil yang baik dalam lompatan di tuntut suatu lari dari awalan yang cepat dengan

langkah-langkah yang tetap supaya dapat bertumpuh pada balok tumpuan dengan cepat. (Dikdik, 2010:66).

Tolakan merupakan peralihan dari lari ke lompat yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki ke atas (tinggi ke depan) tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Tolakan kaki yang terkuat tidak boleh melewati papan tumpuan. Pencapaian kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan kebawa dan ke belakang. Waktu bertolak dipersingkat, pembengkokkan minimum dari kaki penumpu. Paha tungkai bebas didorong ke posisi horizontal dan sendi-sendi pergelangan kaki, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya. (Dikdik, 2010:66)

Melayang di udara juga sangat penting karena mempengaruhi jauh nya lompatan seseorang. Sesudah bertolak, tariklah kaki bebas ke bawah dan kebelakang, pada saat yang sama, tariklah kaki yang bertolak kedepan dan ke atas. (Muhajir, 2007:49)

Mendarat harus sedemikian rupa sehingga kaki yang diancangkan ke depan tidak menyebabkan bahwa pelompat akan mendarat dengan pantatnya. Tariklah lengan dan tubuh kedepan-bawah dan kebelakang. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh pasir. Kemudian bila kaki telah mendarat di pasir, duduklah atas kedua kaki. (Muhajir, 2007:49).

*Box skip* merupakan salah satu latihan *plyometrik* yang sering digunakan setiap pelatih karena latihan ini sangat mudah dilakukan dan simpel latihan ini juga bisa dilakukan di mana saja seperti lapangan, halaman rumah, di dalam gedung dan lain sebagainya, latihan *box skip* ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan cara meloncat dengan satu kaki ke atas kotak dengan cara bertahap kemudian meloncat lagi turun ke lantai dengan dua kaki (Bompa, 1984:35).

*Box Skip* merupakan latihan meloncat ke atas kotak atau balok kemudian meloncat turun kembali ke depan seperti sikap awal dengan menggunakan ke dua tungkai bersama-sama. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada siswa atau atlet agar saat melakukan lompatan dapat maksimal. (Donald, 1992:48). *Box skip* merupakan program latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai menggunakan alat, yaitu berupa sebuah kotak, dengan cara menggunakan tumpuan satu kaki secara bergantian kemudian melompat ke atas kotak lalu turun kembali dan melompat kembali ke kotak tersebut. (Kosasih, 1985: 46)

*Sprint* atau lari Pendek adalah lari yang dilakukan dengan jarak tempuh tidak lebih dari 400 meter. Biasanya lari jarak pendek dilombakan dalam kategori 100 meter, 200, meter dan 400 meter. atlet pelari cepat disebut sebagai *sprinter*. Dalam lari jarak pendek, pelari akan terus berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang di tempuh. Pelari tidak perlu menghemat tenaga karena jarak yang ditempuhnya pendek. (Agung, 2017:37). Lari cepatata sprint adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. (Muhajir, 2004:88)

Lari cepat atau *sprint* adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya.(Suharno, 1985:31)

Latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. (Bompa, 1994:167). Sedangkan menurut Nossek, (1982:14) latihan

adalah garis pedoman yang hendaknya dipergunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik. Harsono, (2000:54) menegaskan *Training* adalah proses yang sistematis dari latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian bertambah jumlah beban latihannya. Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik). (Wijoyo, 1992:78)

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena tujuannya adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor lain yang mengganggu, Arikunto (2006: 3). Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre test-posttest design* yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan terlebih dahulu diberi tes awal (*pretest*), kemudian diberi perlakuan dengan memberikan suatu jenis latihan (*treatment*), dan dilakukan tes akhir (*post-test*).

Populasi adalah seluruh individu yang ditetapkan menjadi sumber data atau subjek penelitian, (Arikunto, 2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Kota Jambi dengan jumlah populasi sebanyak 132 orang siswa dengan rincian sebagai berikut:

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, (Arikunto, 2006:131). Menurut (Arikunto, 2006:134) apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya peneliti populasi. Jika jumlah subjek besar dari 100, dapat diambil antara 15-20% atau 20-25% atau lebih. Tergantung setidaknya-tidaknya:

- a. Kemampuan peneliti dari segi waktu dan dana.
- b. Sempit luasnya pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang di tanggung.

Berdasarkan pendapat di atas maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah jumlah populasi siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi sebanyak 27 siswa Putra dari *Random sampling* sehingga penelitian ini disebut penelitian secara acak sebanyak 20% dari populasi maka, berdasarkan pertimbangan waktu, tenaga dan biaya serta pendapat yang telah disebutkan maka besarnya sampel ditetapkan yaitu 27 siswa.

Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	Kelas VIII A	5
2	Kelas VIII B	5
3	Kelas VIII C	6
4	Kelas VIII D	4
5	Kelas VIII E	7
<b>Jumlah</b>		<b>27 Siswa</b>

Instrumen artinya sarana penelitian berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan lompat jauh, yang dimana tes tersebut dilakukan pada dua tahap yaitu tes awal dan tes akhir. Adapun instrumen yang digunakan untuk memperoleh data pada siswa yang mengikuti tes ialah tes

kemampuan lompat jauh. Instrumen penelitian ini adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data (Arikunto, 2006 :160).

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan atlet. Pengukuran menurut Nur Hasan (2001: 2-5) menjelaskan tentang tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang objektif sehingga kita dapat menentukan prestasi seseorang pada saat tertentu. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data hasil tentang kemampuan lompat jauh yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *pos-test*. Hasil tes dicatat dalam satuan angka. Adapun uraian pelaksanaan tes dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tiap peserta di berikan kesempatan melompat sebanyak 3 kali
2. Hasil dari ketiga lompatan dicatat secara lengkap
3. Hasil yang diambil adalah hasil lompatan terjauh dari 3 kali kesempatan
4. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai jarak lompatan yang dihasilkan oleh bagian tubuh
5. Pada saat melakukan tolakan pelompat tidak boleh melewati papan tolakan jika melewati maka hasil lompatan tidak diambil. Sumber. (Carr, 2000:159)

Tabel 2. Norma Lompat Jauh

No	Jarak (Meteran)	Kriteria
1	>5,2	Sangat Baik
2	4,8–5,2	Baik
3	4,3- 4,7	Cukup
4	3,1–4,2	Kurang
5	< 3,1	Kurang Sekali

Sumber: (Carr, 2000:158)

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t. Untuk melakukan uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya. Hasil pengukuran kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Kemampuan Lompat Jauh

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varian	Skor Maximum	Skor Minimum	N (Sampel)
<i>Pretest</i>	3,7556	0,4987	0,7062	5	2,2	27
<i>Posttest</i>	4,3407	0,3587	0,5989	5,3	3	

Tes awal pada penelitian ini melakukantes lompat jauh dengan sampel melakukan tes kemampuan lompat jauh, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi tersebut. Dalam tes awal ini di dapat jumlah nilai keseluruhan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi adalah 101,4 poin, dengan demikian dapat dirata-ratakan kemampuan

lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi adalah 3,7556 poin maka hasil tes awal kemampuan lompat jauh dapat dikategorikan baik.

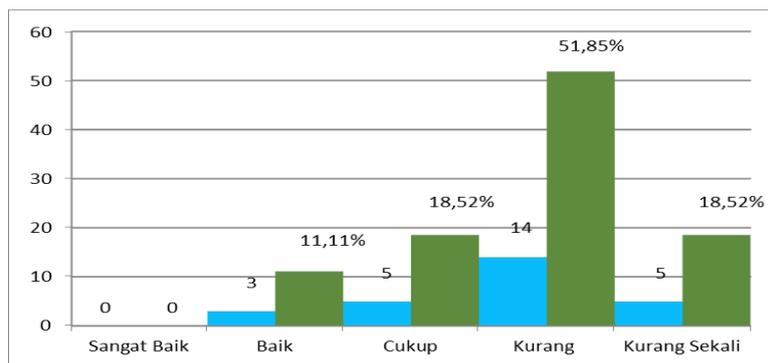
Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi tersebut diberi perlakuan atau beri latihan, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan *Sprint pendek* dan *modifikasi Box Skip* terhadap kemampuan lompat jauh. Pada tes akhir ini di dapat jumlah 117,2 poin. Dengan demikian rata-rata kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi adalah sebesar 4,3407 Poin maka hasil tes akhir kemampuan lompat jauh dapat dikategorikan baik.

Jika dilihat dari hasil kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi pada tes awal berjumlah 101,4 poin dibandingkan dengan hasil tes akhir kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi sebesar 117,2 poin terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut adalah 15,8 poin. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap  $t_{hitung}$  dalam taraf kepercayaan 0,05. Apabila  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran dari data hasil penelitian dapat dilihat pada distribusi frekuensi dan histogram pada tes awal dan tes akhir sebagai berikut ini:

Tabel 4. Frekuensi Data Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh

NO.	Kelas Interval Kemampuan Lompat Jauh	Frekuensi		Klasifikasi
		Fa	Fr	
1	>5,2	0	0	Sangat Baik
2	4,8 – 5,2	3	11,11	Baik
3	4,3- 4,7	5	18,52	Cukup
4	3,1 – 4,2	14	51,85	Kurang
5	< 3,1	5	18,52	Kurang Sekali
Jumlah		<b>27</b>	<b>100</b>	



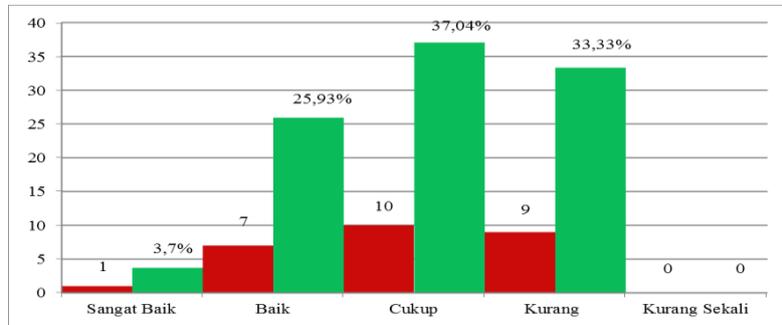
Gambar 1. Diagram Frekuensi Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh

Berdasarkan frekuensi tes awal kemampuan lompat jauh di atas untuk kategori kurang sekali sebanyak 5 siswa dengan persentase sebesar 18,52%, pada kategori kurang sebanyak 14 siswa dengan persentase sebesar 51,85%, kategori cukup sebanyak 5 siswa dengan persentase sebesar 18,52%, pada kategori baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 11,11%.

Tabel 5. Frekuensi Data Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh

No	Kelas Interval Kemampuan	Frekuensi	Klasifikasi
----	--------------------------	-----------	-------------

Lompat Jauh		Fa	Fr	
1	>5,2	1	3,7	Sangat Baik
2	4,8 – 5,2	7	25,93	Baik
3	4,3- 4,7	10	37,04	Cukup
4	3,1 – 4,2	9	33,33	Kurang
5	< 3,1	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		27	100	



Gambar 2. Diagram Frekuensi Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh

Berdasarkan frekuensi tes akhir kemampuan lompat jauh di atas untuk kategori kurang sebanyak 9 siswa dengan persentase sebesar 33,33%, pada kategori cukup sebanyak 10 siswa dengan persentase sebesar 37,04%, kategori baik sebanyak 7 siswa dengan persentase sebesar 25,93%, pada kategori sangat baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 3,7%.

Analisis uji normalitas distribusi kovariabel dengan menggunakan Latihan *Sprint* dan *Box Skip* data *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan statistik uji normalitas *lilliefors* dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . Membandingkan  $L_{hitung}$  dengan  $L_{Tabel}$  dengan menggunakan kriteria; jika  $L_{hitung}$  lebih besar dari  $L_{tabel}$  ( $L_o > L_t$ ) berarti populasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika  $L_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $L_{tabel}$  ( $L_o < L_t$ ) berarti populasi berdistribusi normal. Berikut ini adalah tabel hasil penelitian Latihan *Sprint* dan *Box Skip* Terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas

No	Bentuk Tes	N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
1	Tes awal ( <i>Pretest</i> )	27	0,0317	0,171	Normal
2	Tes akhir ( <i>Posttest</i> )	27	0,0470	0,171	Normal

Hasil data tes awal  $L_{hitung} 0,0317 < L_{tabel} 0,171$  maka data tes awal kemampuan lompat jauh dikatakan normal, dan hasil data tes akhir  $L_{hitung} 0,0470 < L_{tabel} 0,171$  maka data tes akhir kemampuan lompat jauh dapat dikatakan normal.

Untuk menentukan apakah varian sampel homogen atau tidak, maka diajukan uji homogenitas pada tabel di bawah berikut ini:

Tabel 7. Uji Homogenitas

No	Bentuk Tes	N	S	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
1	Tes awal ( <i>Pretest</i> )	27	0,7062	1,17	1,93	Homogen
2	Tes akhir ( <i>Posttest</i> )	27	0,5989			

Hasil data tes awal dan tes akhir  $F_{hitung} 1,17 < F_{tabel} 1,93$  maka data dikatakan bersifat homogen. Untuk menguji hipotesis dilakukan perbandingan antara  $t_{hitung}$  dengan nilai persentil dari distribusi untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $dk = N-1$  diperoleh  $t_{hitung} = 9,86847$  dan  $t_{tabel} = 1,70562$  ( $T_{hitung} > T_{tabel}$ ) dalam penelitian ini dapat dipahami bahwa “ada pengaruh Latihan *Sprint* dan *Box Skip* Terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 14 Kota Jambi.

Tabel 8. Uji Hipotesis

No	Bentuk Tes	N	S	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
1	Tes awal ( <i>Pretest</i> )	27	0,7062	9,86847	1,70562	Diterima pada tingkat kepercayaan 95%
2	Tes akhir ( <i>Postest</i> )	27	0,5989			

Hasil data hipotesis  $t_{hitung} 9,86847 > t_{tabel} 1,70562$  maka hasil uji hipotesis dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan uji t-tes dalam penelitian ini, diharapkan menimbulkan kesimpulan yang dapat dan sesuai dengan data yang diperoleh. Dengan demikian dalam kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama eksperimen ini dilakukan. Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori secara sistematis dan dilakukan dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang di dapatkan tentu benar pula, dengan demikian hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Menurut Arikunto (2006:3) Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diselidiki dengan maksud untuk melihat akibat perlakuan. Akibat yang ada dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel tes kemampuan lompat jauh terlihat adanya perbedaan peningkatan setelah perlakuan berupa latihan latihan *box skip* dan *sprint* yang memberikan peningkatan hasil kemampuan lompat jauh.

Latihan *sprint* dan *box skip* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh, ini membutuhkan sebuah proses yang tidak mudah karena sampel tersebut harus selalu bugar dan siap saat diberi program latihan, dari mulai pengambilan tes awal (*Pretest*) yaitu kemampuan lompat jauh sampel sebelum diberikan program latihan, dari tes awal ini kemampuan lompat jauh nilai yang tinggi dalam melakukan tes kemampuan lompat jauh adalah sebesar 5 poin, dan yang paling rendah adalah sebesar 2,2 poin dengan rata-rata dari keseluruhan tes awal adalah 3,7556 poin, selanjutnya pada tahap perlakuan (*Treatment*) pada sampel menggunakan latihan *sprint* dan *box skip*.

Dari proses perlakuan ini tampak kemampuan sampel tersebut dari minggu ke minggu mengalami peningkatan yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih ada yang belum mengerti cara melakukan lompatan dengan baik, dengan adanya latihan *sprint* dan *box skip* pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi kemampuan lompat jauh dapat meningkat. hasil kemampuan lompat jauh tersebut tentunya dengan latihan yang terprogram atau tersusun secara sistematis. Setelah tahap perlakuan (*Treatment*) ini selanjutnya pada tahap terakhir yaitu tes akhir (*Postest*) prosedur pelaksanaan tes akhir ini dilakukan satu hari setelah selesai tahap perlakuan (*Treatment*) maka dilakukanlah tes akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan (*Treatment*), disini akan terlihat hasil kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi apakah terjadi peningkatan atau sebaliknya tidak sama sekali terjadi peningkatan. Hasil kemampuan lompat jauh sesudah diberi perlakuan yaitu dengan nilai yang tertinggi adalah 5,3 poin dan yang terkecil yaitu 3 poin dan rata-rata dari tes akhir yaitu mengalami peningkatan 4,3407 poin.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji-t dalam penelitian ini, diharapkan dapat melahirkan kesimpulan yang tepat sesuai dengan data yang diperoleh. Adapun dapat dipahami yang diperoleh mengacu dan tidak lari dari data yang diperoleh. Dengan demikian akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang di dapatkan selama penelitian eksperimen dilakukan.

Berdasarkan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 9,86847 bila dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  1,70562. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan perlakuan dalam suatu latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal, karena sampel telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sprint* dan *box skip* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi.

Keterkaitan latihan *sprint* dan *box skip* ini sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh karena latihan *sprint* dan *box skip* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi. Karena latihan *sprint* dan *box skip* ini sangat penting untuk meningkatkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai saat melakukan tes lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, di peroleh nilai  $T_{hitung}$  sebesar 9,86847 dan nilai  $T_{tabel}$  sebesar 1,70562 dengan demikian maka dapat di pahami bahwa penelitian ini ada pengaruh latihan *sprint* dan *box skip* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi, maka dapat menyimpulkan bahwa Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang satu dengan gaya yang lainnya pada saat melayang diudara. Adapun prinsip latihan adalah beban bertambah (*Overload*), Prinsip peningkatan beban terus menerus, prinsip urutan pengaturan suatu latihan, prinsip kekhususan program latihan

## DAFTAR RUJUKAN

- Apriyadi Sompui (2013). Pengaruh latihan *Leg bound* dan *box skip* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 21 Banten.
- Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. PT. Rhineka karya. Jakarta
- Bellesteros Manuel Jose.(1979). *Pedoman Dasar Latihan Atletik*. Spanyol: Manual Didagsion DE Atletismo
- Carr . A Gery. ( 2000 ). *Atletik Untuk Sekolah Dasar*.Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Chu. Donald. A. 1992. *Jumping into plyometric*. Champaign.illinois: Human Kinetics pub
- Desmi Sartika. (2015). Perbandingan Pengaruh Latihan *Box Skip* Dan Latihan *Incremental Vertical Hop* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X Putra Jurusan TKBB SMK N 5 Pekanbaru
- Dikdik Zafar.Sidik.(2010). Mengajar dan Melatih Atletik.Bandung : Remaja Rosdakaria.
- Djumidar Mochamad A. Widya (2008) *belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. : PT Raja Grafindo Persada.Jakarta

- Hananto dkk. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga kesehatan kelas V*. Yudistira: Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*: tambak kusuma.Jakarta
- Kosasih. Engkos. (1985).*olahraga teknik dan program latihan*: AkademikaPresindo. Jakarta
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*: Erlangga. Jakarta.
- Munar, H., & Yuliawan, E. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Melalui Pendekatan Bermain Lompat Lingkar Berwarna:(Efforts to Improve Learning Basic Learning Outcomes Through Approach to Playing Colored Levels). Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 2(1), 1-12.
- Nossek. Yosep (1982). *Teori Latihan Umum*.Afrika: LTD Lagos
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani : prinsip-prinsip dan penerapanya*: direktorat jenderal olahraga Jakarta.
- Suharno. 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga.: Yayasan STO.Yogyakarta
- Sudjana. 2005. *metoda statistika*: transito.Bandung
- Sugito. Bambang. W. Ismaryati. (1993). Pendidikan Atletik.. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Menggunakan Pendekatan Metode Student Centered Learning (SCL) Model Case Method pada Mahasiswa Porkes FKIP UNJA: Efforts To Improve Athletic Learning Outcomes Using The Student Centered Learning (SCL) Model Case Method Approach in Porkes FKIP UNJA Students. Cerdas Sifa Pendidikan, 10(2), 25-33.
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2019). Dasar-Dasar Atletik.
- Sutio Kurniawan (2012). Pengaruh Variasi Latihan *Incline Hop* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD Negeri 225/ IX Kota Tangerang
- Tudor Bempa. O. (1994). *Power trainingfor sport*.Canada.*mocaicpress*.
- Winendra. Dkk. (2008). *Seri Olahraga Atletik*.:Pustaka Insan Madani.Yogyakarta
- Yuliawan, E. (2015). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SEKOLAH DASAR. Cerdas Sifa Pendidikan, 4(1).