

**PENGARUH LATIHAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL  
LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTERA KELAS XI SMK NEGERI 2  
TANAH PUTIH KABUPATEN ROKAN HILIR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Strata Satu ( S1 )  
Sarjana Pendidikan Olahraga*



**OLEH:**

**ANDI WAHYUDI**  
**NPM : 126611258**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019**

**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP  
HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTERA  
KELAS XI SMK NEGERI 2 TANAH PUTIH  
KABUPATEN ROKAN HILIR**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Satu (S1) Sarjana Pendidikan Olahraga



Oleh :

**ANDI WAHYUDI**  
NPM : 126611258

Pembimbing Utama

**Drs. Turimin, M.Pd**  
NPK. 880202094  
NIDN. 1019125101

Pembimbing Pendamping

**Kamarudin, S.Pd, M.Pd**  
NPK. 110802413  
NIDN. 1020108201

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019**

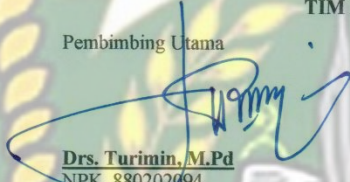
**PENGESAHAN SKRIPSI**

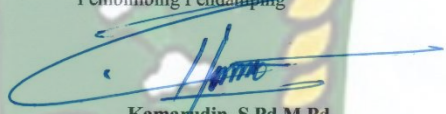
Nama : Andi Wahyudi  
NPM : 126611258  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu ( S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

**TIM PEMBIMBING**

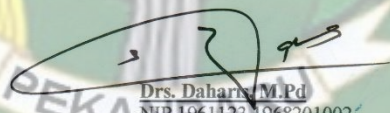
Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
**Drs. Turimin, M.Pd**  
NPK. 880202094  
NIDN. 101925101

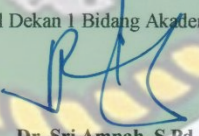
  
**Kamarudin, S.Pd, M.Pd**  
NPK. 1108082413  
NIDN. 1020108201

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

  
**Drs. Dahariz, M.Pd**  
NIP. 1961123 1968201002  
NIDN. 002004109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan 1 Bidang Akademik FKIP UIR

  
**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**  
NIP. 1970 1007 1998 032002  
NIDN. 000 710 7005

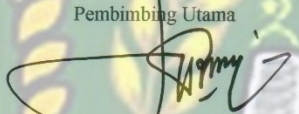
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

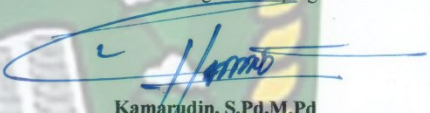
Nama : Andi Wahyudi  
NPM : 126611258  
Jenjang Studi : Stata Satu ( S1 )  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Puteri Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Disetujui Oleh,

Pembimbing Utama

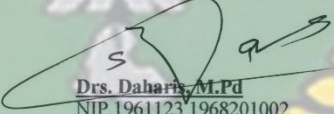
Pembimbing Pendamping

  
Drs. Turimin, M.Pd  
NPK. 880202094  
NIDN. 101925110

  
Kamarudin, S.Pd, M.Pd  
NPK. 1108082413  
NIDN. 1020108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

  
Drs. Daharis, M.Pd  
NIP. 1961123 1968201002  
NIDN. 002004109  
Pembina Tk I/Lektor Kepala IV / B

SURAT KETERANGAN

Kami selaku Pembimbing Skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa yang mahasiswa tersebut di bawah ini :

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Andi Wahyudi

NPM : 126611258

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jenjang Pendidikan : Strata Satu ( S1)

Telah selesai menyusun Skripsi dengan Judul:

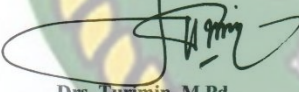
**“Pengaruh latihan power otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir”.**

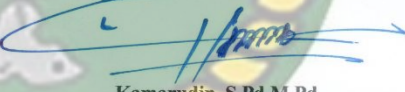
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Disetujui oleh

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Drs. Turimin, M.Pd  
NPK. 880202094  
NIDN. 101925110

  
Kamarudin, S.Pd, M.Pd  
NPK. 1108082413  
NIDN. 1020108201

## ABSTRAK

**Andi Wahyudi, 2019 Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jangkit pada Siswa Putera Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan hilir.**

Berdasarkan hasil pengamatan penulis terhadap siswa putera kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir, diketahui pada saat siswa melakukan cabang atletik nomor lompat jangkit kenyataan ditemui bahwa masih rendah serta kurangnya kekuatan, koordinasi gerak siswa juga belum maksimal, sehingga hasil lompatan kurang jauh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putera kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 19 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. dalam penelitian ini digunakan *pre test* dan *post test power* otot tungkai selama 30 detik dalam setiap bentuk latihan. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putera kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Dengan  $t_{hitung} = 2,94$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,734$  dan dengan peningkatan kemampuan lompat jangkit pada siswa putera kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir sebesar 7,79 %.

**Kata kunci : Power otot tungkai, Hasil lompat jangkit.**

## ABSTRACT

**Andi Wahyudi, 2019 the effects of exercise leg Muscle Power Triple Jump at Putera Class XI student of SMK Negeri 2 Tanah Putih Rokan hilir district.**

Based on the author's observation of the male students of class XI of Negeri Negeri 2 Tanah Putih Vocational School, Rokan Hilir Regency, it is known that when students do triple jump number athletic branch, it is found that the student is still low and lacking in strength, the movement coordination is not optimal, so the jump is not far. The purpose of this study was to find out whether there was an effect of leg muscle power training on the results of infectious jump in male students of class XI of Negeri Negeri 2 Tanah Putih, Rokan Hilir Regency. This type of research is an experiment. The population in this study amounted to 19 people. The sampling technique used is total sampling. in this study used a pre-test and post-test limb muscle power for 30 seconds in each form of exercise. The data analysis technique used is the t test.

Based on the results of data processing and discussion, it can be concluded that there is an effect of exercise of leg muscle power on the results of infectious jump on male students of class XI of SMK Negeri 2 Tanah Putih, Rokan Hilir Regency. With  $t_{count} = 2.94$  while  $t_{table} = 1.734$  and with an increase in the ability of infectious jump in male students of class XI Negeri 2 Tanah Putih SMK Rokan Hilir Regency at 7.79%.

**Keywords: Power limb muscles, triple jump results.**

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Telah dilaksanakan bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Andi Wahyudi  
 NPM : 126611258  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing Utama : Drs. Turimin, M.Pd  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit pada Siswa Putera Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	01 – 12 – 2015	Perndaftaran judul	
2	22 – 12 – 2015	Penetapan Pembimbing I dan II	
3	09 – 03 – 2016	Perbaikan latar belakang	
4	23 – 03 – 2016	Perbaikan program latihan, daftar pustaka	
5	04 – 05 – 2016	Acc Proposal	
6	11 – 05 – 2016	Ujian Seminar Proposal	
7	18 – 05 – 2016	Perbaikan Seminar Proposal	
8	20 – 05 – 2016	Perbaikan penulisan, desain penelitian, daftar pustaka	
9	03 – 06 – 2016	Defenisi operasional, program latihan, daftar pustaka, tambah teori.	
10	19 – 03 – 2017	Perbaikan berita acara bimbingan skripsi	
11	26 – 03 – 2019	Acc untuk di Uji	

Pekanbaru, 26 Maret 2019  
 Dekan Bidang Akademik  
  
**Dr. Sri Amnah, S.Pd, M.Si**  
 NIDN.0007107005

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Telah dilaksanakan bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Andi Wahyudi  
 NPM : 126611258  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing Utama : Kamarudin, S.Pd, M.Pd  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit pada Siswa Putera Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	01 – 12 – 2015	Pendaftaran judul	
2	22 – 12 – 2015	Penetapan pembimbing I dan II	
3	05 – 04 – 2016	Perbaikan latar belakang, penulisan	
4	04 – 05 – 2016	Acc Proposal	
5	11 – 05 – 2016	Ujian Seminar Proposal	
6	18 – 05 – 2016	Perbaikan Seminar Proposal	
7	03 – 06 – 2016	Perbaikan, daftar pustaka, defenisi operasional, program latihan	
8	05 – 06 – 2016	Perbaiki penulisan, desian penelitian, Daftar pustaka	
9	20 – 03 – 2019	Perbaikan berita acara skripsi, pengesahan skripsi, abstrak, kata pengantar, diagram	



Pekanbaru, 26 Maret 2019  
 Wakil Dekan 1 Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah, S.Pd, M.Si**  
 NIP. 1970 10071998032002  
 NIDN.0007107005

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andi Wahyudi  
NPM : 126611258  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Putera Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang – undangan yang berlaku

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru 26 Maret 2019

Penulis,



**Andi Wahyudi**  
NPM. 126611258

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji serta syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas berkat Rahmat, Karunia serta Hidayah-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai terhadap Hasil lompat Jangkit Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir”**.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk melengkapi tugas akhir guna meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru. Hasil yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang Pengaruh Latihan *Power* terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan usulan penelitian ini yang disebabkan keterbatasan kemampuan penulis, baik dalam sistematika penulisan maupun materi yang penulis bahas. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan masukan dari berbagai pihak yang sifatnya membangun demi kesempurnaan usulan penelitian.

Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan pihak penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Bapak Drs. Turimin, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan-masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Kamarudin, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu serta pengarahan-pengarahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Bapak dosen penguji ujian Skripsi saya pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Bapak Drs. Daharis, M.Pd, bapak , Sasmarianto, M. Pd, bapak Riki Fernando, M.Pd yang telah memberikan penyusunan dalam berbagai disiplin ilmu selama penyusun melakukan penelitian.
4. Bapak Drs. Al Zaber, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
5. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yaitu bapak Drs. Turimin, M.Pd, dan ibu Merlina Sari, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan arahan kepada penyusun dalam pengajuan judul usulan penelitian.

6. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Orang tua penyusun yaitu ayahanda dan ibunda serta abang dan adik yang telah memberikan dorongan, do'a serta semangatnya kepada penyusun.
8. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
9. Semua pihak SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir yang telah membantu penyelesaian skripsi.

Penyusun menyadari bahwa suatu karya ilmiah, skripsi ini jauh dari sempurna dan harapan, karena memang demikianlah adanya kemampuan penyusun, untuk itu penyusun mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan semoga bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak mendapat imbalan yang setimpal dari Allah swt,

Amiin...

Pekanbaru, 19 Maret 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA</b> .....	vi
<b>BERITA ACARA PEMBIMBING PENDAMPING</b> .....	vii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	6

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori .....	7
1. Hakikat Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai .....	7
a. Pengertian Latihan .....	7
b. Prinsip- prinsip Latihan.....	8
c. Pembebanan Latihan .....	9
d. <i>Power</i> Otot Tungkai.....	11
e. Bentuk- bentuk Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai.....	14
2. Hakikat Lompat Jangkit .....	17
a. Pengertian Lompat Jangkit.....	17
b. Teknik Lompat Jangkit .....	18
c. Kesalahan yang sering terjadi dalam lompat jangkit .....	19
d. Cara perbaikan kesalahan lompat jangkit .....	20
e. Sarana Prasarana Lompat Jangkit .....	21
B. Kerangka Pemikiran.....	22
C. Hipotesis .....	23

## BAB III METEDOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Populasi dan sampel .....	25
C. Defenisi Operasional .....	25
D. Pengembangan Instrumen .....	26
E. Teknik Pengumpulan Data .....	27
F. Teknik Analisis Data .....	28

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	29
B. Analisis Data .....	32
C. Pembahasan.....	34

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	36
---------------------	----

B. Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Anatomi otot tungkai manusia .....	14
2. Melompati gelang .....	15
3. Loncat dan lompat melewati simpai-simpai(gelang-gelang) .....	15
4. Lompat dengan dua kaki melewati serangkain gawang.....	16
5. Melompat jauh dengan posisi berdiri.....	16
6. Langkah melambung .....	17
7. Serangkaian gerakan lompat jangkit.....	19
8. Lapangan lompat jangkit.....	21
9. Lintasan lompat jangkit.....	27



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	26
2. Distribusi frekuensi data tes awal lompat jangkit .....	29
3. Distribusi frekuensi data tes akhir lompat jangkit .....	31
4. Hasil uji hipotesis .....	33



## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram distribusi tes awal lompat jangkit .....	30
2. Histogram distribusi tes akhir lompat jangkit .....	32



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan .....	39
2. Tabel hasil tes awal lompat jangkit .....	56
3. Tabel hasil tes akhir lompat jangkit .....	57
4. Distribusi frekuensi data tes awal .....	58
5. Distribusi frekuensi data tes akhir .....	61
6. Tabel analisis data .....	64
7. Hasil nilai uji t .....	66
8. Peningkatan .....	67
9. Tabel distribusi .....	68
10. Dokumentasi Penelitian .....	69



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, tentu hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti anti penting dan fungsi olahraga itu sendiri, disamping adanya perhatian dan dukungan pemerintah, pembinaan juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga.

Pentingnya pembinaan keolahragaan Nasional tertuang dalam Undang Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB VII Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pada Bagian Kedua pasal 25 ayat 6 dijelaskan bahwa:

"Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, Pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan."

Pada olahraga atletik nomor lompat terdapat salah satu nomor yang menggunakan

gerakan jingkat yaitu lompat jangkit. Lompat jangkit sama halnya dengan gerakan lompat jauh pada umumnya. Yaitu untuk melakukan gerakan melompat sejauh-jauhnya.(Fadillah,2009:55).

Adapun gerakan dalam lompat jangkit adalah *hop*, *step*, dan *jump*. Dalam melakukan gerakan lompat jangkit agak sulit dibandingkan dengan gerakan yang lain dikarenakan adanya gerakan *step*(berjingkat). Gerakan dimaksud biasa disebut gerakan “jingkat”, dimana gerakan ini dilakukan sebelum melakukan gerakan *jump* (lompatan). Sipelompat memusatkan gaya berat badan di udara dengan melalui tiga tahapan, yaitu *hop-step-jump*. Sebelum melakukan tolakan, si pelompat harus melakukan tiga kali tumpuan. Yaitu bertumpu dua kali dengan kaki yang sama kemudian diakhiri dengan gerakan *jump* atau lompat(Fadillah,2009:55).

Dalam melakukan gerakan lompat jangkit terkadang hasil lompatan yang kurang maksimal. Oleh karena itu, idealnya untuk menghasilkan lompatan yang optimal diperlukan penguasaan teknik dan strategi serta latihan-latihan intensif berupa latihan power. Dalam melakukan gerakan lompat jangkit yang dilakukan siswa terdapat beberapa kendala. Fase awalan yang dilakukan oleh siswa belum maksimal dimana siswa-siswa terlihat kesulitan terhadap gerakan jingkat.

Pada fase jingkat kaki siswa kurang diangkat dan ayunan tangan juga kurang maksimal, siswa kesulitan pada saat melakukan jingkat lompatan kaki pada saat berjingkat juga tidak menunjukkan jangkauan yang maksimal sehingga hasil yang maksimal sehingga hasil lompatan menjadi kurang sempurna.

Kondisi ini mengindikasikan adanya hal yang dapat mempengaruhi kurangnya

hasil lompatanyang dilakukan siswa.Untuk meningkatkan hasil lompatan yang maksimal diperlukan latihan yang intensif dan penguasaan teknik serta latihan yang berkelanjutan. Beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan hasil lompat jangkit yang maksimal adalah dengan latihan kekuatan, power, dan koordinasi gerak. Adapun hal yang dapat meningkatkan hasil lompat jangkit yang baik adalah power yang baik pula.

*Power* otot tungkai atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekutan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya(Ismaryati,2008:59).

*Power* adalah produksi dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat. Bila dua orang individu masing-masing dapat mengangkat beban yang beratnya 50 kg, akan tetapi seseorang dapat mengangkatnya lebih cepat dari pada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai *power* lebih baik dari pada orang yang mengangkatnya lebih lambat,(Harsono, 2001:24).

Jadi *Power* otot tungkai sangatlah erat kaitannya dengan kemampuan hasil lompat jangkit yang dilakukan, *power* otot tungkai yang baik akan memungkinkan seseorang dapat melakukan lompatan ataupun jangkauan lompatan yang jauh. Seseorang siswa yang mempunyai *power* tungkai yang baik akan lebih mudah dalam menguasai rangkaian gerakan lompat jangkit bila dibandingkan dengan yang tidak mempunyai *power* yang bagus.

Semua ini karena dalam lompat jangkit mempunyai tahapan dalam setiap

geraknya, dimulai dari awalan, tahapan hop, step dan jump. Tahapan-tahapan dalam gerak tersebut haruslah di dukung dengan power yang baik pula. Bila seseorang siswa tidak mempunyai power yang baik maka hasil lompatannya kurang maksimal. Jadi untuk mendapatkan hasil lompat jangkit yang maksimal diperlukan latihan power yang baik yang terprogram intensif dan sistematis.

Dari hasil observasi peneliti yang dilakukan disekolah tentang pelaksanaan lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir bahwa hasil lompat jangkit masih kurang maksimal. Siswa kesulitan dalam tahap hop, dan berlanjut pada tahap step dan jump. Dimana saat melakukan rangkaian gerakan tersebut terjadi penurunan kecepatan dan kekuatan dorongan pada saat menolak pada papan tolakan. Hal ini disebabkan power otot tungkai yang dimiliki siswa masih kurang, disamping itu koordinasi gerak siswa juga belum maksimal, hal ini juga mengakibatkan gerakan melangkah dan melompat yang dilakukan juga kurang maksimal.

Jadi untuk mendapatkan hasil lompat jangkit yang baik perlu adanya persiapan yang baik oleh siswa dengan melakukan latihan kekuatan, koordinasi gerak, dan power. Kemudian sarana prasarana pendukung lainnya, Sehingga akan berpengaruh terhadap hasil lompat jangkit siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

Berdasarkan latarbelakang diatas dijelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat menunjang hasil lompat jangkit yang maksimal adalah metode latihan yang digunakan. Oleh sebab itu penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang:"Pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada

siswa putera Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir."

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latarbelakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan yaitu

1. Masih rendahnya kekuatan otot tungkai terhadap lompat jangkit siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir?
2. Masih kurangnya koordinasi gerak terhadap lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih?
3. Masih Rendahnya *Power* otot tungkai terhadap lompat Jangkit pada siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir?

#### **C. Pembatasan Masalah**

Dalam Penelitian ini penulis membatasi permasalahan yaitu pengaruh latihan *Power* Otot Tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putra Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu: Masih rendahnya latihan *power* otot tungkai terhadap hasil Lompat Jangkit siswa putra kelas XI SMKNegeri 2Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana S1 program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.
2. Bagi siswa, sebagai bahan pembelajaran atletik dan ilmu pengetahuan tentang lompat jangkit.
3. Untuk guru bisa dijadikan pedoman dalam pembelajaran mengenai pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit.
4. Sekolah, Sebagai bahan referensi dan bahan rujukan khususnya berkaitan dengan pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompatjangkit.
5. Sebagai sumbangan bacaan bagi perpustakaan SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.
6. Sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya, jika mengangkat judul dan permasalahan yang sama pada olahraga lompat jangkit.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Latihan *Power* Otot Tungkai

###### a. Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu bentuk pengolahan materi latihan yang terlebih dahulu dirancang sedemikian rupa, kemudian dilanjutkan dengan penerapan atau pelaksanaan materi latihan tersebut dalam bentuk gerakan latihan yang dilakukan secara bervariasi jenis latihannya serta dilakukan secara berulang-ulang, sehingga hasil latihan yang ingin diharapkan bisa tercapai.

Menurut Rothing dalam (Syafuddin, 2013: 21) mengatakan bahwa latihan adalah "suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi".

Latihan tidak hanya merupakan proses adaptasi dalam stimulus / respon atau rangsangan reaksi yang hanya mengakibatkan adaptasi jantung, peredaran darah, otot-otot dan sistem persyarafan, melainkan lebih dari itu, bahwa latihan olahraga juga dapat memperbaiki kemampuan daya pikir, sikap dan perilaku serta kualitas kepribadian seseorang dalam berlatih. Latihan menurut Kirsch dalam (Syafuddin, 2013: 21) tidak hanya memperhatikan fungsi biologis, tetapi juga sebagai suatu proses fisik dan psikis yang kompleks yang ditentukan oleh kondisi, teknik, taktik, kemampuan berfikir dan motivasi dengan demikian berarti latihan dapat juga mengembangkan kemampuan berfikir dan kemampuan psikis seperti motivasi,

percaya diri, sportivitas dan lain sebagainya.

Dalam pengertian lain juga dinyatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terotomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik dan mental. Hal ini berarti latihan merupakan realisasi atau implementasi dari materi atau bentuk-bentuk latihan telah direncanakan sebelumnya. Rothering dalam, (Syafuruddin, 2013: 21).

Berdasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah bagian dari sebuah perencanaan, dimana setelah membuat suatu perencanaan tersebut kemudian diterapkan dalam sebuah kegiatan aktivitas fisik dan mental yang dilakukan secara bervariasi serta berulang-ulang dalam pelaksanaan kegiatan tersebut.

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

Prinsip-prinsip latihan (*principles of training*) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet. Artinya, bila Pembina dan siswa ingin meningkatkan kemampuan prestasinya, maka ia harus mematuhi prinsip-prinsip latihan yang ada (Syafuruddin, 2013:162).

Pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan merupakan suatu bagian penting dalam sebuah proses pembinaan dan latihan yang seharusnya dimiliki oleh setiap pelatih atau Pembina. Siswa harus berpegang teguh kepada prinsip-prinsip latihan yang ada agar prestasi yang diharapkan dari suatu proses pembinaan olahraga dapat dicapai sesuai dengan yang telah direncanakan.

### c. Pembebanan Latihan

Baban adalah sesuatu, baik berupa benda atau tidak yang dapat membebani dan mempengaruhi keadaan fisik dan psikis. Dalam olahraga kita juga mengenal beban, yang kita kenal dengan istilah "Beban Latihan" yang secara sederhana beban latihan berarti beban yang terdapat dalam latihan.

Ada beberapa karakteristik istilah yang digunakan untuk beban latihan ini, beberapa pendapat para ahli. Bompas (1983), dalam bukunya "Theory and Methodology of Training" menyebutnya The Component of Training Path buku yang lain "Periodization" disebutnya Variabel of Training. Dari kedua buku Bompas ini tidak terlihat penggunaan kata beban latihan (trainingsload), akan tetapi membicarakan tentang intensitas, volume, densitas, kompleksitas, durasi, jarak, repetisi, dan frekuensi.

Ciri-ciri atau karakteristik beban latihan menurut Letzelter dalam (Syafuruddin, 2013:29) terdiri dari: (1) intensitas beban, (2) volume beban, (3) interval beban, (4) durasi atau lama beban, dan (5) frekuensi beban. Kelima ciri ini pada prinsipnya saling berkaitan satu sama lain dan itulah yang merupakan inti pemahaman tentang pembebanan latihan. Selain itu, tidak semua ciri-ciri beban latihan tersebut ditemukan pada setiap pembebanan latihan, kadangkala pada suatu pembebanan latihan hanya dua atau tiga ciri saja.

#### 1. Intensitas Beban

Intensitas beban diartikan dengan tinggi-rendahnya beban atau beratringannya tempo gerakan dalam melakukan suatu aktivitas latihan olahraga. Intensitas menggambarkan takaran unjuk kerja fisik dan psikis (mental). Pada olahraga angkat besi misalnya, berat-ringan atau tinggi-rendahnya beban yang diangkat menunjukkan intensitas beban. (Syafuruddin, 2013:33)

## 2. Volume Beban

Volume beban menurut Rothing dan Grossing dalam (Syafuruddin,20 13:38) menunjukkan jumlah isi/materi latihan secara kuantitatif yang dapat dipantau melalui indikator berikut ini.

- a. Jumlah pengulangan
- b. Jumlah jarak yang ditempuh
- c. Jumlah beban yang diangkat
- d. Jumlah waktu yang digunakan
- e. Interval Beban

Interval beban merupakan waktu antara pembebanan yang satu dengan pembebanan berikutnya. Interval beban sering juga diartikan dengan recovery (pemulihan) yaitu waktu istirahat yang diberikan setelah pembebanan. Selain itu, interval juga dapat diartikan istirahat antara hari-hari latihan. Menurut para ahli, interval dalam latihan diperlukan untuk:

- a. Menghilangkan kelelahan
- b. Melaksanakan proses adaptasi sendiri
- c. Proses kempensasi untuk mendapatkan efek latihan positif

Latihan dengan metode refetisi (Repetition Methods) harus memberikan istirahat yang memungkinkan terjadinya regenerasi organisme secara sempurna, sehingga kegiatan selanjutnya dapat dilakukan dengan intensitas beban yang sama. Pada latihan dengan metode interval, fungsi istirahat disini adalah untuk melakukan adaptasi yang menentukan efek latihan.Interval beban (istirahat) sangat tergantung dari durasi dan intesitas beban.Makin tinggi intensitas beban, maka semakin lama istirahat yang diberikan. Misalnya dalam latihan memperbaiki kecepatan sprint atau kekuatan maksimal. Pada kedua jenis latihan ini diperlukan istirahat pemulihan (recovery) 3-5 menit.

## 3. Durasi Beban

Durasi atau lama beban ditandai oleh waktu dan waktu tersebut terjadi suatu rangsangan terhadap organisme tubuh. Waktu rangsangan bisa berlangsung sangat pendek seperti pada lompat tinggi dan bisa juga berlangsung sangat lama seperti pada lari jarak jauh.

## 4. Frekuensi Beban

Frekuensi beban menurut Bompa dalam( Syafuruddin,2013:38) disebutnya dengan frequence offerfomance (density). Frekuensi beban dapat diartikan dengan pengulangan atau repetisi beban baik repetisi setiap pelaksanaan latihan maupun repetisi latihan per unit latihan, perhari dan perminggu dan seterusnya.

Frekuensi beban tergantung dari intensitas, durasi dan interval beban. Artinya, semakin tinggi intensitas makin makin kecil jumlah repetisi dan semakin pendek durasi beban serta semakin panjang interval beban. Semakin cepat pula timbul kelelahan yang memaksa berhentinya latihan. Dengan kata lain, frekuensi beban

dalam latihan kekuatan maksimal dan latihan kecepatan lebih kecil dibanding dalam latihan daya tahan yang frekuensi rangsangannya besar dan lama durasinya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa beban latihan adalah beban yang diberikan pada atlet atau siswa pada mereka sedang latihan. beban latihan tersebut dapat diberikan berupa beban fisik, misalnya melakukan bentuk latihan, baik dengan menggunakan beban tambahan maupun dari tubuh sendiri. Sedangkan dalam bentuk psikis adalah segala sesuatu yang bersifat non fisik seperti mental, beban fikiran serta perasaan siswa pada saat mereka melakukan latihan.

#### d. *Power* Otot Tungkai

*Power* otot tungkai atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosive. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Daya otot merupakan salah satu dan komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya, (Ismaryati, 2008:59).

*Power* adalah produksi dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat. Bila dua orang individu masing-masing dapat mengangkat beban yang beratnya 50 kg, akan tetapi seseorang dapat mengangkatnya lebih cepat dari pada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai *power* lebih baik dari pada orang yang mengangkatnya lebih lambat, (Harsono, 2001:24).

Berdasarkan kutipan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa unsur *power* atau

daya ledak memiliki peranan penting dalam aktivitas olahraga. Hal ini disebabkan karena kekuatan merupakan daya penggerak dan juga berfungsi sebagai pencegah cedera. Dengan apabila kekuatan ahli dapat dilatih secara intensif maka akan menghasilkan kekuatan sebagai daya penggerak yang optimal.

Dapat ditegaskan bahwa *power* atau daya ledak otot adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot tungkai dalam suatu waktu tertentu. Kekuatan pada dasarnya menggambarkan kemampuan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja dengan mengangkat, menolak dan mendorong. *Power* otot tungkai seperti dikemukakan diatas dapat ditentukan oleh berbagai faktor. "faktor yang mempengaruhi power adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi".

Otot tungkai adalah bagian otot yang terdapat pada tungkai seseorang, dimana didalam otot tungkai terdapat dua bagian, yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot merupakan jalinan-jalinan yang terdapat dalam tubuh khususnya pada daerah tungkai yakni pangkal paha sampai pergelangan kaki yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang pada tungkai manusia.

Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Otot Tungkai Atas

Otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fascia lata yang dibagi menjadi 2 golongan, yaitu:

1. Otot abductor, yang terdiri dari:
  - a. Muskulus abduktor maidnus sebelah dalam
  - b. Muskulus abduktor brevis sebelah tengah
  - c. Maskulus abductor longus sebelah luar

Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut muskulus abductor femoralis. Fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari femur.

Muskulus ekstensor (quadriceps femonis) atau otot berkepala empat, yang terdiri

dari:

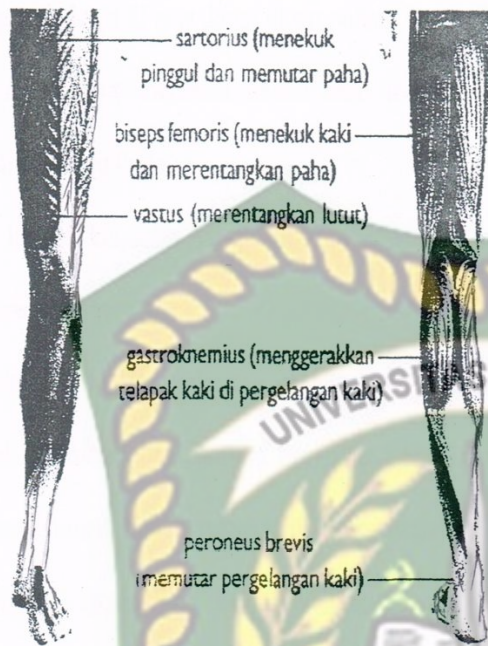
- a. Muskulus rektus femoralis
- b. Muskulus vastus lateralis eksternal
- c. Muskulus vastus medialis internal
- d. Otot fleksor femoris, yang terdapat dibagian belakang paha yang terdiri dari:
  1. Biseps femoris (otot berkepala 2), adalah yang fungsinya membengkokan paha dan meluruskan tungkai bawah.
  2. Muskulus semi membranus(otot seperti selaput), yang fungsinya membengkokan tungkai bawah
  3. Muskulus Sartorius(otot penjahit), fungsi eksorotasi femur yang memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar.

2. Otot tungkai bawah

Otot tungkai bawah terdiri dari:

1. Otot tulang kening depan muskulus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokan kaki
2. Muskulus ekstensor talangus longus, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking kaki
3. Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibujari kaki
4. Urat arkiles (tendo arkiles), yang fungsinya meluruskan kaki disendi tumit dan membengkokan tungkai bawah kaki
5. Otot ketul empu kaki panjang (muskulus falangus longus), fungsinya membengkokan empu kaki
6. Otot tulang betis belakang(muskulus tibialis posterior), fungsinya dapat membengkokan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelahke dalam.
7. Otot kedang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki(muskulus ekstensor palangus 1-5)

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Anatomi otot tungkai manusia  
Setiadi (2007:274)

#### e. Bentuk-beentuk Latihan *Power* Otot Tungkai

Semua aktivitas melompat, memantul dan lari merupakan persiapan yang sangat untuk lompat tinggi. Pengantar yang digunakan untuk lompat jauh, lompat jangkit dan sprint juga dapat digunakan untuk lompat tinggi(Carr,2000: 118).

##### 1. Melompati Gelang

Letakkan sebagai gelang (3 atau 4) diatas rumput didepan masing-masing tim. Masing-masing anggota tim melompat dari satu gelang kegelang lainnya. Pada mulanya letakkan gelang rapat satu sama lain kemudian secara bertahap pisahkan untuk mendapat langkah yang panjang dan gerakan kaki yang eksplosif.

Gelang tidak akan bergerak jika atlet mendarat didalamnya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Melompati Gelang  
Carr(2000:140)

2. Loncat melewati Simpai- simpai,

Loncat melewati simpai-simpai gelang-gelang untuk keterampilan gerakan-gerakan hop- step jingkat engklek dengan irama kaki kiri dua kali, kaki kanan dua kali dengan kata lain kiri- kiri, kanan- kanan, kiri- kiri, kanankanan, dan seterusnya. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Loncat dan lompat dengan menggunakan gelang-gelang.  
Djumidar(2004:80)

3. Lompat dengan dua kaki melewati serangkaian gawang

Aktivitas ini tidak memungkinkan waktu jeda, seperti yang dapat

terjadi di atas kotak. Gawang memiliki ketinggian yang bervariasi.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. Lompatan dengan dua kaki melewati serangkain gawang  
*Carr (2000:171)*

4. Melompat jauh dengan posisi berdiri

Pelaku berlatih lompat jauh dari posisi berdiri (dari run up 3 pendek langkah) dengan takeoff dengan kaki yang tidak dominan. Kemudian dilakukan dengan kaki yang dominan.

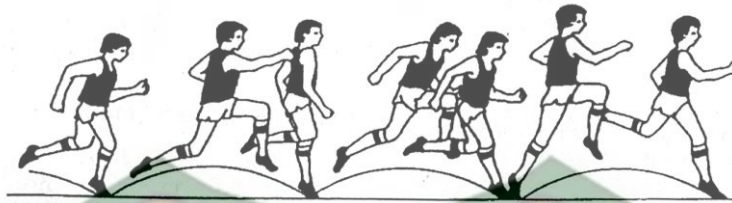
Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 6. Melompat jauh dengan posisi berdiri  
*Carr (2000:165)*

5. Langkah melambung

Latihan ini merupakan salah satu latihan favorit bagi atlet lompat jangkit. Setiap langkah melambung panjang dan 2 hingga 3 dilakukan dalam urutan.



Gambar 7. Langkah melambung  
*Carr* (2000:22)

## 2. Hakikat Lompat jangkit

### a). Pengertian Lompat Jangkit

Pada olahraga atletik nomor lompat terdapat salah satu nomor yang menggunakan gerakan jingkat yaitu lompat jangkit. Lompat jangkit sama halnya dengan gerakan lompat jauh pada umumnya, yaitu untuk melakukan gerakan melompat sejauh-jauhnya. Namun yang membedakan lompat jangkit memusatkan gaya berat tubuh si pelompat diudara kedepan dengan melalui tiga tahapan, yaitu Hop - Step - Jump. Sebelum melakukan tolakan, si pelompat harus melakukan tiga kali tumpuan. Yaitu bertumpu dua kali dengan kaki yang sama (Step) kemudian diakhiri dengan gerakan jump atau lompat. ( Fadillah,2009:55).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa dalam nomor lompat jangkit terdapat beberapa fase yaitu awalan, tumpuan dan jangkit, langkah dan lompat. Dalam lompat jangkit sebenarnya sama dengan gerakan lompat jauh, hanya saja dalam lompat jangkit sebelum melakukan lompatan harus jingkat terlebih dahulu.

## b). Teknik Lompat Jangkit

Lompat jangkit merupakan gerakan lompat yang dilakukan oleh si pelompat dengan melakukan serangkaian gerakan melalui tiga tahapan yaitu Hop-Step dan Jump.(Fadillah, 2009:25).

Uraian pelaksanaan lompat jangkit secara rinci sebagai berikut:

### 1. Awalan

Awalan dilakukan dengan lari yang terkontrol, dengan frekuensi langkah ditingkatkan pada akhir lompatan.

### 2. Gerakan Jangkit /Hop

Gerakan jangkit dilakukan atau gerakan hop adalah gerakan dua kali bertumpu dengan kaki yang sama, namun tidak mengurangi kecepatan dalam proses ancap-ancang. Jadi, setelah kaki bertumpu menekan dan mengayuh dengan kekuatan penuh hingga kaki sejajar dengan tanah.

### 3. Gerakan Step / langkah

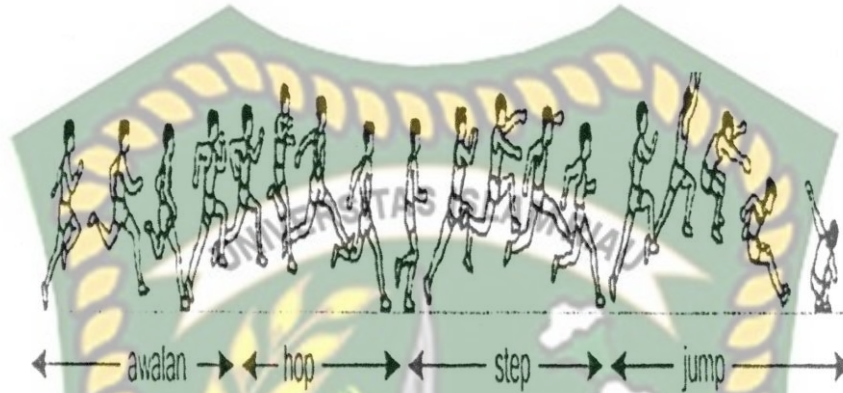
Gerakan ini dilakukan dengan lebar sesuai sama ukurannya dengan gerakan hop. Gerakan ini bertujuan untuk dapat mengangkat beban tubuh ketika akan melakukan lompatan. Tekniknya, sebelum gerakan menolakkan kaki untuk melakukan lompat, titik berat berada didepan tumit.

### 4. Gerakan Jump

Teknik gerakan jump pada lompat jangkit sama dengan teknik lompat jauh. Jauh dekatnya suatu hasil lompatan tergantung dari kontribusi gerakangerakan sebelumnya. Ketika melayang diudara diusahakan agar badan tegak.

Hal tersebut berguna untuk memperoleh ketinggian yang diinginkan. Waktu

mendarat, perhatian tertuju pada kaki yang diayunkan sejauh mungkin kedepan. Untuk lebih jelas tentang rangkaian gerakan-gerakan dalam lompat jangkit dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 8: Serangkaian Gerakan Lompat Jangkit  
*Sidik (2010.37)*

**c). Kesalahan yang sering terjadi dalam lompat jangkit**

Adapun kesalahan yang sering terjadi dalam lompat jangkit adalah sebagai berikut:

1. Siswa menggunakan langkah yang tersendat-sendat dalam run-up. Run-up tidak teratur.
2. Pelompat terlalu memiringkan badan saat take off.
3. Pantulan terlalu tinggi dan jauh. Pelompat “tenggelam” pada akhir pantulan dan tidak memiliki daya gerak untuk melangkah dan melompat.
4. Kaki yang melompat dibiarkan menggantung atau menarik saat memantul.
5. Siswa mendarat pada ujung jari kaki pada akhir pantulan atau langkah dan mengeluhkan pendaratan yang menimbulkan rasa sakit.
6. Gerakan tangan siswa salah dan sembarangan pada setiap lompatan.
7. langkah sangat pendek, dan tidak ada untk menambah jarak.

8. Setelah memantul dan melangkah, lompatan menjadi lemah dan pendek.

**d). Cara perbaikan kesalahan lompat jangkit**

1. Siswa berlatih run-up memperkirakan penempatan jarak pada run-up.
2. Siswa berlatih run-up dan take off yang cepat dan datar. Kaki take off agak ditekukkan, badan ditegakkan, dan pandangan kedepan. Siswa berkonsentrasi pada lintasan yang rendah dan datar.
3. Siswa berlatih lompatan, pantulan, dan langkah memantul dan dengan tubuh tegak atau agak dimiringkan kedepan pada saat takeoff. Siswa berlatih gerakan memantul dan melangkah dengan jarak yang ditentukan dengan atau tanda.
4. Siswa berlatih urutan memantul, melompat, dan melangkah diatas rumput atau matras menekankan pada gerakan paha kaki yang melompat kedepan dan atas.
5. Perbaiki seperti pada kesalahan sebelumnya.
6. Perbaiki seperti pada 2 kesalahan sebelumnya, dengan penekanan pada pendaratan dengan telapak kaki yang datar. Siswa harus berusaha melakukan gerakan mencakar menarik dengan kaki “menarik” permukaan ke belakang dengan kaki yang menopang pada akhir pantulan lompatan.
7. Siswa harus mengulangi lompat jangkit dari posisi berdiri, dengan penekanan pada ayunan tangan yang kuat pada saat takeoff ketiga lompatan.
8. Siswa berlatih lompatan berulang dengan tekanan pada gerakan tangan dan kaki yang kuat(yaitu, pada digerakkan kedepan atas hingga horizontal).
9. Siswa berlatih urutan dan memantul pada dan matras, dengan menggunakan run-up pendek. Tekankan pada kesinambungan kecepatan horisontal.
10. Hindarkan ketegangan yang berlebihan dan penurunan kecepatan pada saat

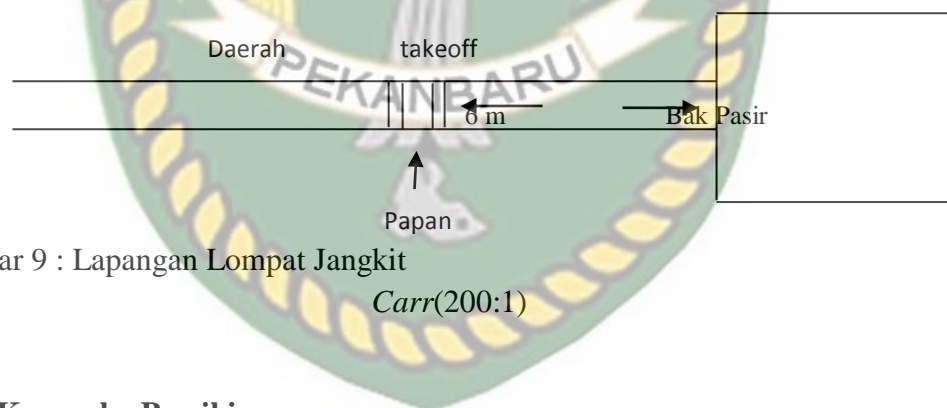
menginjak papan lompat.

11. Hindarkan memotong langkah, dengan cara memperpanjang jarak lari.

#### e). Sarana dan Prasarana Lompat Jangkit

Dalam nomor lompat jangkit sangat diperlukan perlengkapan dan tempat pelaksanaan. Secara umum, perlengkapan dan tempat pelaksanaan lompat jangkit tidak jauh berbeda dengan lompat jauh. Jarak papan takeoff untuk atlet dewasa adalah 13 meter sedangkan untuk yang lebih muda terdapat papan tolakan yang terletak 5 meter hingga 8 meter dari papan tolakan. Jarak yang dipilih tergantung pada usia dan kemampuan. Dalam hal ini diambil jarak 6 meter dari papan tolakan sebagai daerah takeoff pelaksanaan lompat jangkit.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 9 : Lapangan Lompat Jangkit  
Carr(200:1)

#### B. Kerangka Pemikiran

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor atletik yang diperlombakan dalam berbagai kejuaraan baik nasional maupun internasional. Dalam pelaksanaannya memerlukan kekuatan, kecepatan, koodinasi gerak juga berperan dalam lompat jangkit. Erat kaitannya seseorang yang mempunyai kekuatan yang baik belum tentu bisa melakukan gerakan lompatan yang bagus. Namun kecepatan dan koordinasi gerak sangat berpengaruh pada kemampuan dalam melakukan

serangkaian gerak yang baik dan lompatan yang diinginkan.

Lompat jangkit sama halnya dengan gerakan lompat jauh pada umumnya. Yaitu untuk melakukan gerakan melompat sejauh-jauhnya. Namun yang membedakan pada lompat jangkit memusatkan gaya berat tubuh si pelompat diudara kedepan dengan melalui tiga tahapan, yaitu *Hop - Step - Jump* (Ismaryati,2008:59). Adapun kondisi fisik yang pendukung terhadap lompat hasil jangkit itu diantaranya adalah power, kekuatan dan koordinasi gerak tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan kontinyu.

Adapun penyebab kurang maksimalnya tolakan pada saat jingkat pada papan tolakan serta melangkah dan lompatan dalam lompat jangkit adalah faktor power yang dimiliki masing-masing siswa tersebut kurang baik. Bila siswa mempunyai power otot tungkai yang baik, maka siswa dapat melakukan serangkaian gerakan lompat jangkit secara baik dan maksimal pula.

*Power* otot tungkai atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosive. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.(Ismaryati,2008:59).

*Power* merupakan komponen kondisi fisik yang paling penting dalam cabang olahraga lompat jangkit pada saat jingkat, step dan jump. Komponen ini dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dalam pelaksanaan lompat jangkit. Jadi kaitanan antara power otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit sangatlah erat kaitannya dan berperan sekali. Semakin baik power otot tungkai yang dimiliki siswa maka memungkinkan hasil lompat jangkit siswa pada saat memasuki daerah takeoff akan semakin baik pula.

Keterkaitan antara antara kekuatan, koordinasi gerak, kecepatan dan daya gerak

yang eksplosif merupakan hal terpenting dalam lompat jangkit. Semakin bagus komponen tersebut yang dimiliki seseorang maka semakin besar kemungkinan pulakungkinan untuk melakukan lompatan yang Maksimal yang ingin dicapai.

Dari uraian kutipan diatas tersebut maka dapat ditarik asumsi bahwa latihan *power* otot tungkai dapat berpengaruh terhadap hasil lompat jangkit.

Adapun kerangka pemikirannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 10. Kerangka Pemikiran

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat ditarik Hipotesis bahwa terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitian dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyelisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2010:9).

Lebih lanjut Arikunto (2010:124) menggambarkan desain penelitian eksperimen sebagai berikut:

$O_1 X O_2$

Keterangan desain penelitian eksperimen di atas adalah sebagai berikut:

$O_1$  : Pelaksanaan *Pre-test*

X : Perlakuan program latihan 12 kali pertemuan

$O_2$  : Pelaksanaan *Post - test*

Di dalam desain penelitian ini pelaksanaan tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Pelaksanaan tes sebelum eksperimen atau sesudah pelaksanaan program latihan ( $O_1$ ) disebut *pre - test*, dan pelaksanaan tes sesudah eksperimen atau sesudah program latihan ( $O_2$ ) disebut *post - test*. Perbedaan antara  $O_1$  dan  $O_2$  diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Jadi yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih yang berjumlah 19 orang. Untuk lebih jelas lihat tabel dibawah ini.

Tabel 1: Populasi siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih

No	Putra	Jumlah
1	19 orang	19 orang

Sumber : SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir, 2016

### 2. Sampel

Sampel sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Jika populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semuanya, maka penelitian tersebut dinamakan penelitian populasi, sehingga semua populasi siswa putra kelas XI dijadikan sebagai sampel (*Total Sampling*) yang berjumlah 19 orang.

## C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini maka akan dijelaskan defenisi operasional sebagai berikut:

1. *Power* otot tungkai atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *ekspllosive*. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *ekspllosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* otot tungkai seperti telah dikemukakan dapat ditentukan oleh beberapa faktor. " faktor yang

mempengaruhi adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi". Dalam penelitian ini akan memberikan latihan power otot tungkai setelah pre test, latihan akan dilakukan sebanyak 12 kali menurut program latihan.

2. Pada olahraga atletik nomor lompat terdapat salah satu nomor yang menggunakan gerakan jingkat yaitu lompat jangkit. Lompat jangkit sama halnya dengan gerakan lompat jauh pada umumnya. Yaitu untuk melakukan gerakan melompat sejauh-jauhnya. Namun yang membedakan lompat jangkit memusatkan gaya berat tubuh si pelompat diudara kedepan dengan melalui tiga tahapan, yaitu *Hop - Step - Jump*. Kemampuan atau hasil lompat jangkit dapat diukur melalui tes lompat jangkit baik pre-test maupun post-test setelah latihan 12 kali.

#### **D. Pengembangan Instrumen**

Pengembangan instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan cara tes dan pengukuran lompat jangkit sebelum dan sesudah perlakuan program latihan power. Sebelum melakukan tes lompat jangkit dilakukan tes power otot tungkai untuk lebih jelas dapat dilihat penjelasan berikut:

##### **1. Tes Lompat Jangkit (PASI, 2010-2011:54)**

Pelaksanaan tes pada keterampilan lompat jangkit adalah sama dengan melakukan lompat jauh. Adapun perlengkapan dan pelaksanaan lompat jangkit dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### **1. Alat dan perlengkapan**

- a. Lapangan atletik
- b. Meteran

c. Alat tulis

2. Pelaksanaan

a. Siswa berdiri dan bersiap-siap dibelakang garis start

b. Tiap pelompat diberi kesempatan melompat tiga kali

c. Setiap selesai melompat, jaraknya diukur kecuali lompatan yang gagal.

d. Pengukuran mulai dari pinggir papan yang terdekat dengan bak pasir

Sampai dengan lompatan yang terdekat.

e. Hasil pengukuran dicatat oleh pencatat.

3. Skor

Jarak terjauh dari tiga lompatan merupakan skor tertinggi. Adapun lintasan

lompatjangkit dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 11. Lintasan Lompat Jangkit  
*Carr (2000:168)*

### E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah latihan power tungkai sedangkan variabel terikatnya adalah hasil lompat jangkit. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

### 1. Obsevasi

Observasi adalah digunakan untuk melakukan pengamatan secara langsung ke lokasi penelitian untuk memperoleh informasi dan data secara objektif.

### 2. Kepustakaan

Kepustakaan adalah untuk mendapatkan teori-teori dalam penelitian.

### 3. Tes dan Pengukuran

Tes yang akan digunakan terdapat dua bentuk tes yaitu:

1. Tes awal :Tes yang akan dilakukan sebelum pemberian latihan

2. Perlakuan : Penerapan latihan

3. Tes Akhir :Tes yang dilakukan setelah pembelajaran dalam penerapanlatihan power.

### F. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisa data tentang pengaruh program latihan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jangkit digunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Sumber: Arikunto (2010:125)

Keterangan:

Md = Mean dari deviasi antara *pre-test* dan *post-test*

Xd = Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N = Banyaknya subjek

df = atau db adalah N-1

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

##### 1. Data Tes Awal Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir

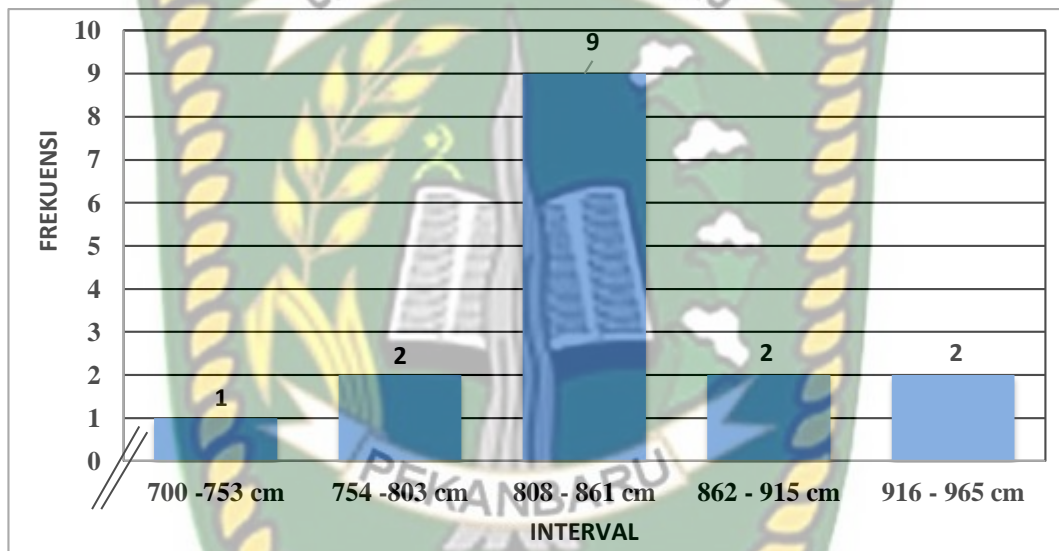
Dari hasil pengukuran tes awal lompat jangkit yang telah dilakukan siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 53 pada kelas pertama dengan rentang 700 – 753 cm ada 1 orang dengan persentase sebesar 4,59 % pada kelas kedua dengan rentang 754 - 807 cm ada 5 orang dengan persentase sebesar 24,68 % pada kelas ketiga dengan rentang 808 – 861 cm 9 orang dengan persentase sebesar 47,56 % pada kelas keempat dengan rentang 862 – 915 cm ada 2 orang dengan persentase sebesar 11,23 % pada kelas kelima dengan rentang 916 - 965 cm ada 2 orang dengan persentase sebesar 11,92 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi data tes awal lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

No	Interval	F	X	FX	Fr
1	700 – 753 cm	1	726	726	4,59%
2	754 – 807 cm	5	780	3900	24,68%
3	808 – 861 cm	9	835	7515	47,56%
4	862 – 915 cm	2	888	1776	11,23%
5	916 – 965 cm	2	942	1884	11,92%
<b>Jumlah</b>		<b>Σ 19</b>	<b>Σ 4171</b>	<b>Σ 15.801</b>	<b>Σ100%</b>

Kemudian dari data tes lompat jangkit diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 954 cm dan terendah adalah 700 cm. Mean rata-rata tes awalnya adalah 834,5. Median ( nilai tengah ) pada tabel tersebut 1042,7 dengan Modus ( Nilai yang sering muncul) 939,3.

Data yang tertuang pada tabel diatas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram distribusi frekuensi tes awal lompat jangkit siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

## 2. Data Tes Akhir Lompat Jangkit Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

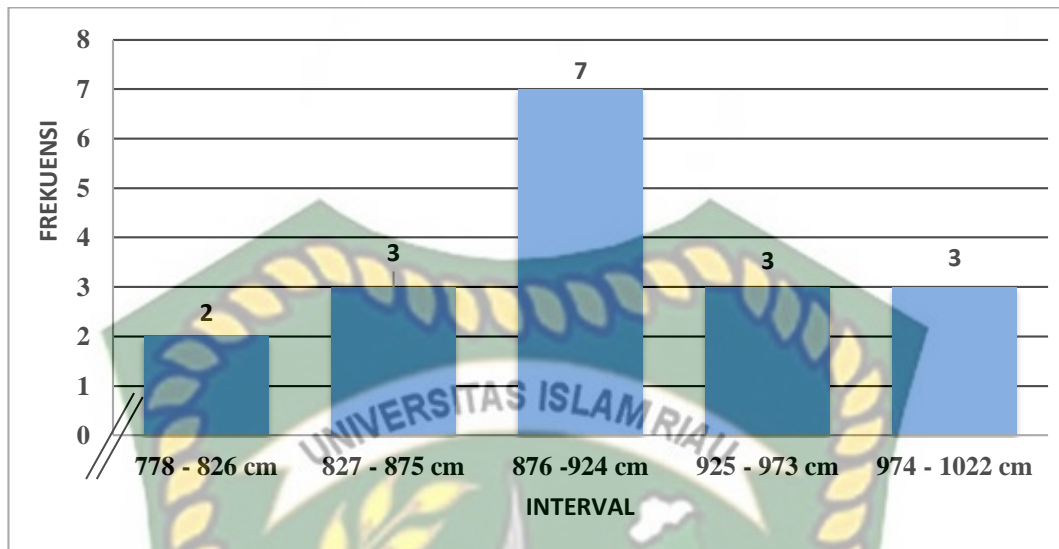
Dari hasil pengukuran tes lompat jangkit yang dilakukan pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 48. Pada kelas pertama dengan rentang 778 – 826 cm ada 2 orang dengan persentase 11,14 %, pada kelas kedua dengan rentang 827 – 875 cm ada 3 orang

dengan persentase 17,59%, pada kelas ketiga dengan rentang 876 – 924 cm ada 5 orang dengan persentase 31,01%, pada kelas keempat dengan rentang 925 – 973 cm ada 3 orang dengan persentase 19,62% dan pada kelas kelima dengan rentang 974 – 1022 cm ada 3 orang dengan persentase sebesar 20,63%, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi frekuensi data tes akhir lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

No	Interval	F	X	FX	Fr
1	778 – 826cm	2	808	1.616	11,14%
2	827 – 875cm	3	851	2.553	17,59%
3	876 – 924 cm	5	900	4.500	31,01%
4	925 – 973 cm	3	949	2.847	19,62%
5	974 – 1022cm	3	998	2.994	20,63%
<b>Jumlah</b>		<b>Σ 16</b>	<b>Σ 4.506</b>	<b>Σ 14.510</b>	<b>100%</b>

Kemudian dari data tes akhir lompat jangkit yang dilakukan bahwa nilai tertinggi adalah 1022 cm dengan nilai terendah adalah 778 cm mean (rata – rata) lompat jangkit adalah 906,1. Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 829,5 dengan Modus ( nilai sering muncul) 977,5. Data yang tertuang pada tabel diatas dapat juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram distribusi frekuensi tes akhir lompat jangkit siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

### B. Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X adalah otot tungkai yang menjadi variabel Y adalah hasil lompat jangkit. Dengan diperolehnya dari kedua data, data diolah menurut teknik – teknik statistik dengan bantuan rumus Uji- t dengan tes awal ( X ) dengan tes akhir ( Y ). Diketahui :  $N = 19$ ,  $\Sigma X = 15.789$ ,  $\Sigma Y = 17.086$ ,  $X_1 = 834,5$ ,  $X_2 = 906,1$ ,  $\Sigma d = 1.239$ ,  $\Sigma Md = 65,494.3448$ . Berdasarkan analisis data yang merupakan hasil penelitian tes awal dan tes akhir lompat jangkit mendapatkan hasil t- hitung 2,94. Sedangkan pada t – tabel 1,734 maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan power otot tungkai berpengaruh terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis tes awal dan akhir lompat jangkit siswa putera kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

Rata – rata		Df ( N- 1)	T- hitung	T- tabel a =0,05	Kesimpulan
Tes awal	Tes akhir				
834,5	906,1	19 -1 = 18	2,94	1,734	Signifikan

Maka untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya atau tidak. Maka dilakukan pengujian dengan menggunakan rumus uji t. Harga t hitung tersebut selanjutnya dibandingkan dengan t tabel. Untuk kesalahan 0,05% uji dua pihak  $df = N - 1 = 19 - 1 = 18$  maka diperoleh t tabel =1,734. Ketentuan adalah bila t- hitung < t tabel maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tetapi sebaliknya bila t – hitung > t tabel maka  $H_a$  diterima. Dari hasil penghitungan tampak bahwa t – hitung > t- tabel yaitu t – hitung 2,94 > t – tabel 1,734. Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa “ Terdapat pengaruh power otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putera kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.”

Dari perhitungan di atas besarnya pengaruh latihan power otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit. dapat ditentukan dengan rumus  $Md / Mpre \times 100\%$ . Maka dihasilkan peningkatan yang didapatkan berdasarkan tes awal dan tes akhir terhadap hasil lompat jangkit sebesar 7,79 % selebihnya ditentukan faktor lain.

### C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data, bahwa  $t$  hitung tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga  $t$  tabel. Untuk kesalahan 5% uji dua data pihak  $df = n-1 = 19-1=18$  maka diperoleh  $t$  tabel =1,734. Ketentuan adalah bila  $t$  – hitung  $<$   $t$ - tabel maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tetapi sebaliknya bila  $t$ - hitung  $>$   $t$ - tabel maka  $H_a$  diterima. Dari hasil penghitungan tampak bahwa  $t$ - hitung  $>$   $t$ - tabel yaitu  $2,94 >$   $t$  – tabel 1,734. Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa “ Terdapat pengaruh power otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putera kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan hilir.”

Dimana sebelum diberikan latihan power otot tungkai nilai rata- rata yaitu 834,5. Namun setelah diberikan latihan power otot tungkai siswa mendapatkan nilai rata – rata 906,1. Dengan demikian, latihan power otot tungkai dapat meningkatkan hasil lompat jangkit pada siswa putera kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

Menurut Rothing dalam (Syafuruddin,2013: 21) mengatakan bahwa latihan adalah "suatu proses pegolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulangulang dan melalui tuntutan yang bervariasi".

*Power* adalah produksi dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat. Bila dua orang individu masing-masing dapat mengangkat beban yang beratnya 50 kg, akan tetapi seseorang dapat mengangkatnya lebih cepat dari pada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai *power* lebih baik dari pada orang yang

mengangkatnya lebih lambat,(Harsono, 2001:24).

Dari keterangan diatas, dapat dijelaskan bahwa dengan menggunakan metode yang tepat dalam setiap melakukan latihan maka akan dapat meningkatkan hasil latihan siswa yang baik sebagaimana yang diajarkan. Sebelum menerapkan latihan kepada siswa hendaknya pelatih memilih dan menerapkan metode yang tepat dalam latihan tersebut sehingga hasil dari latihan tersebut akan menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat dimaknai bahwa terdapat pengaruh latihan power otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Adanya pengaruh tersebut didasarkan bahwa latihan *Power* otot tungkai merupakan salah satu metode yang bisa digunakan dalam pembinaan keterampilan olahraga atletik khususnya lompat jangkit.

Penelitian ini telah membuktikan bahwa latihan power otot tungkai peranannya sangat penting terhadap lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMK Negeri Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Dengan menerapkan latihan power secara tepat dan sistematis, diharapkan tercipta otomatis gerakan yang berpengaruh terhadap lompat jangkit.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan power otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putera kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir. Berdasarkan hasil perhitungan Hasil Uji t. Nilai t Hitung yang diperoleh 2,94. Kemudian hasil tersebut dikonsultasikan pada t tabel dengan taraf signifikan 5% serta dengan derajat bebas 10. Maka didapat t tabel 1,734 yang berarti t Hitung lebih besar dari pada t Tabel. Dengan perbandingan yang demikian tersebut terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil awal dan tes akhir dengan peningkatannya sebesar 7,79%. Dengan demikian hipotesis yang diajukan terbukti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan power otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putera kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada:

1. Kepada siswa, agar lebih dapat berlatih olahraga yang menjadi kegemaran dan bakatnya. Karena bukan tidak mungkin olahraga dapat menjadi jenjang karir berikutnya dimasa yang akan datang.
2. Kepada guru olahraga, tetap terus mengajarkan teknik – teknik olahraga kepada siswa dalam melakukan pembelajaran atletik khususnya lompat jangkit.

3. Kepada sekolah, agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga demi tersalurnya bakat – bakat yang ada pada pemain khususnya bidang olahraga atletik agar dapat mencapai prestasi.
4. Kepada peneliti yang akan datang, agar lebih menyempurnakan skripsinya dan menambah ruang sampel penelitian.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta Renika Cipta.

Arikunto, Suharsimi, 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta Renika Cipta.

Djuwidar, Moehamad, 2004, *Gerak- gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Fadillah, Rachmat, 2009, *Kenapa Atletik Disebut Induk Sernua Cabang Olahraga?*, Bandung: Buana Cipta Pusaka.

Garry, A. Carr, 2003, *Atletik Untuk Sekolah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Harsono, 2001, *Latihan Kondisi Fisik*, Bandung: Senarai pusaka.

Ismaryati, 2006, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta : Sebelas Maret University Press

Jarver, Jess, 2012, *Belajar dan Berlatih Atletik*, Bandung: Pionir Jaya

PASI, 2010-2011, *Peraturan Perlombaan*, Senayan Jakarta: Stadion Madya Senayan

Sidik, Zafar, Dikdik, 2010, *Mengajar dan Melatih Aletik*: Remaja Rosdakarya.

Syafuddin, 2011, *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Padang UNP Press Padang

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Tahun 2005, Jakarta: Menpora