5 (2) (2024) : 524-536 (halaman)

Indonesian Journal for Physical Education and Sport

https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes

Pengaruh Latihan *Jump Box* dan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Ekstrakurikuler Atletik di SMA Negeri 1 Bangsri

Muhammad Rizqi David Saputra[1], Agus Widodo Suripto[2]

[1]Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia
[2]Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 25 Juni 2024
Accepted : Juli 2024
Published : Desember 2024

Keywords

Jump Box, Goal Jump, Long Jump

Abstrak

Cabang olahraga Atletik khususnya nomor lompat jauh di SMA N 1 Bangsri merupakan salah satu pelajaran yang diminati oleh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump box* dan lompat gawang terhadap hasil lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Bangsri. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan data. Hasil penelitian melalui uji t (*paired t test*) pada latihan *jump box* memperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,005 < 0,05 yang artinya adalah hipotesis diterima. Hal ini menyatakan bahwa latihan *jump box* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Bangsri. Sedangkan pada latihan lompat gawang memperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 uang artinya adalah hipotesis juga diterima. Hal ini menyatakan bahwa latihan lompat gawang berpengaruh terhadap hasil lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Bangsri. Simpulan dan hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *jump box* dan latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Bangsri, sehingga guru atau pembina atletik di SMA Negeri 1 Bangsri dapat menggunakan latihan *jump box* dan latihan lompat gawang guna meningkatkan hasil lompat jauh siswa.

Abstract

Athletics, especially the long jump number at SMA N 1 Bangsri is one of the lessons that students are interested in. This study aims to determine the effect of jump box and jump goal training on long jump results in extracurricular athletics at SMA Negeri 1 Bangsri. This study uses an experimental approach with test techniques in data collection. The results of the study through the t test (paired t test) on jump box training obtained a significance value (2-tailed) of 0.005 <0.05, which means that the hypothesis is accepted. This states that jump box training has an effect on the results of long jumps in extracurricular athletics at SMA Negeri 1 Bangsri. Meanwhile, the jump goal exercise obtained a significance value (2-tailed) of 0.000 <0.05, which means that the hypothesis is also accepted. This states that goal jump training has an effect on the results of the long jump in extracurricular athletics at SMA Negeri 1 Bangsri. The conclusion and results of this study are that there is an effect of jump box training and goal jump training on the results of long jumps in extracurricular athletics at SMA Negeri 1 Bangsri, so that teachers or athletic coaches at SMA Negeri 1 Bangsri can use jump box training and goal jump training to improve student long jump results.

How To Cite:
Saputra, M, R, D., & Suripto, A, W., (2024). Pengaruh Latihan *Jump Box* dan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Ekstrakurikuler Atletik di SMA Negeri 1 Bangsri. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 524-536

✉Corresponding author :
E-mail: riskidavid10@students.unnes.ac.id

© 2024 Universitas Negeri Semarang
p-ISSN - 2723-6803
e-ISSN - 2774-4434

PENDAHULUAN

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, atletik juga dikenal sebagai "Ibu olahraga" di mana olahraga adalah ibu dari segala cabang olahraga. Olahraga atletik adalah gerakan yang dilakukan seseorang pada kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar (Hidayana & Rumini, 2020). Menurut Purnomo & Dapan, 2017 atletik merupakan suatu kegiatan fisik atau jasmani meliputi gerak dasar yang dinamis dan keselarasan yaitu berjalan, berlari, melempar dan melompat. Selain itu, olahraga juga membawa banyak manfaat meningkatkan mobilitas biologis, misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, koordinasi, dll. Kegiatan olahraga ini juga berguna sebagai alat penelitian bagi para ilmuwan dalam dunia olahraga. Pada prinsipnya, latihannya adalah suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan peralatan fungsi tubuh dan kualitas psikologis anak (Crystallography, 2016) dalam kutipan Sukadiyanto & Muluk (2011). Program pelatihan yang dikembangkan harus sesuai dengan prinsip-prinsip yang ada dan diterapkan dengan benar (Setiawan et al., 2019).

Salah satu olehraga atletik adalah lompat jauh, dimana berdasarkan prinsipnya dalam lompat jauh memerlukan sebuah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan peralatan fungsi tubuh dan kualitas psikologis anak. Pembelajaran atletik biasanya jarang diberikan pada siswa, pembelajaran atletik ini hanya sebatas pemenuhan kebutuhan akan kurikulum yang ada dengan menggunakan alat-alat serta fasilitas yang tersedia (Bak et al., 2016). Latihan yang digunakan harus mengacu pada prinsip-prinsip yang berlaku dan diterapkan dengan benar. Menurut (Ridwan & Sumanto, 2018) mendefinisikan bahwa lompat jauh ditandai dengan pelompat yang berusaha bergerak maju dengan bersandar sekuat tenaga pada balok penyangga dengan satu kaki agar dapat menjangkau sejauh mungkin dan mendarat di kotak lompat. Lompat jauh juga diartikan sebagai salah satu cabang olahraga atletik yang paling menuntut kemampuan khusus.

Latihan box jump dan Latihan lompat gawang merupakan salah satu latihan yang digunakan dalam lompat jauh dan akan dibahas lebih dalam mengenai pengaruh latihan tersebut terhadap hasil lompat jauh. Latihan jump box dan lompat gawang adalah bentuk latihan yang mengarah pada kemampuan fisik daya ledak khususnya tungkai namun ada perbedaanya. Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. (Nurzaqi et al., 2015).

Penelitian ini ingin mengetahui seberapa besar tingat pengaruh dalam hasil lompat jauh. Latihan jump box dan Latihan lompat gawang. Jump box merupakan bagian Latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Menurut (Palmizal, 2018) Latihan box jump yaitu latihan melompat ke atas balok atau box kemudian melompat turun kembali ke belakang sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai Bersama-sama. Latihan lompat gawang merupakan kemampuan untuk melakukan suatu lompatan yang dilakukan menggunakan alat bantu berupa gawang yang berukuran tinggi 50 cm dengan Panjang 100 cm (1 meter). Untuk jumlah yang digunakan sebanyak 4 buah dengan jarak setiap gawang 1 meter. Pelaksanaan lompat gawang yaitu dengan melompati gawang dengan kedua kaki di teruskan penolakan ke atas atau melewati

rintangan, kedua kaki melakukan secara bersamaan (Palmizal, Nurkadri, & Pratama, 2019).

Penelitian ini membentuk latihan jump box dan latihan lompat gawang, kedua latihan tersebut sama-sama meningkatkan power (kekuatan) tetapi masing masing mempunyai kelebihan dan kelemahan, sehingga belum di ketahui pasti mana yang lebih memberikan perbaikan untuk mendapat lompatan yang jauh. Untuk mengetahui bentuk Latihan yang dapat memberikan pengaruh terhadap hasil lompat jauh perlu diteliti melalui penelitian ekperimen.

SMA N 1 Bangsri merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Jepara yang memiliki ekstrakurikuler atletik, salah satunya adalah atletik nomor lompat jauh. Cabang olahraga Atletik khususnya nomor lompat jauh di SMA N 1 Bangsri merupakan salah satu pelajaran yang diminati oleh siswa-siswinya hal ini dapat dilihat dari semangat dan antusias peserta didik dalam pembelajaran PJOK materi lompat jauh. Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik (Putri & Suripto, 2021). Selain itu dapat dilihat dari jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh. Ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh terhitung baru, dan di bentuk pada bulan Maret 2023, dan sudah mengikuti event tingkat Kabupaten/Kota (POPDA), Hasil prestasi dari ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh ini sudah menjuarai event tingkat Kabupaten\Kota. Salah satunya siswa yang Bernama Aprilla Amelia Gaffar, yang berhasil menjadi juara 2 POPDA kabupaten jepara tahun 2023 pada (27 september s\d 11 oktober 2023). Hasil prestasi ini sangat membanggakan yang di karenakan ekstrakurikuler lompat jauh yang tergolong belum lama.

Berdasarkan prestasi diatas dapat dilihat bahwa ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh berhasil memperoleh prestasi yang baik ditahun 2023. Selain itu berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru pembimbing ekstrakurikuler atletik (lompat jauh) di SMA Negeri 1 Bangsri yaitu bapak Aditya Dwi Nur Wicaksana S.Pd pada hari senin tanggal 23 januari 2024 pada saat melakukan Latihan lompat jauh dan belum menggunakan alat bantu hasil yang diperoleh kurang maksimal yaitu dari 36 siswa ekstrakurikuler lompat jauh terdapat 20 siswa yang berpendapat bahwa dalam lompat jauh apabila tidak menggunakan tolakan maka tidak ada kekuatan daya ledak otot tungkai, sebanyak 10 siswa mengalami kesalahan pada saat melakukan pendaratan karena badannya terlalu tegak, dan sebanyak 6 siswa merasa bahwa hasil pendaratan mereka sudah cukup baik walaupun belum diimbangi dengan prinsip dan teknik yang benar.

Sehingga peneliti membuat latihan dengan menggunakan media alat bantu kotak dan lompat gawang dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai kaki saat melakukan tolakan, diharapkan dapat meningkatkan hasil lompatan jauh dan dapat mempermudah peserta didik dalam melakukan praktik lompat jauh untuk memperoleh hasil yang maksimal sesuai dengan prinsipnya. Seperti penelitian sebelumnya yaitu untuk membuktikan apakah permainan lompat jauh menggunakan media ban bekas dapat meningkatlan hasil belajar lompat jauh (Putri & Suripto, 2021). Berdasarkan fakta tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan jump box dan Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Ekstrakurikuler Atletik di SMA N 1 Bangsri".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut sugiyono (2019) metode kuuantitatif yaitu suatu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, sebagai metode ilmiah karean telah memenuhi kaidah ilmiah secara konkkrit atau empiris, obyektif, terukur, rasional, serta sistematis. Metode peneltian kuantitatif ini menggunakan jenis penelitian ekesperimen. Menurut sugiyono (2019:111) Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha untuk mencari pengaruh variable tertentu terhadap variable yang lain dalam kondisi terkontrol.

Pada penelitian ini akan membandingkan hasil latihan jump box dan lompat gawang terhadap hasil lompat jauh. Bentuk eksperimen yang digunakan adalah pre-test dan post-test two groub yaitu untuk mengetahui pengaruh variable bebas terhadap variable terikat. Pretest dilakukan untuk mempengaruhi kondisi sebelum di berikan Latihan dan prettest dilakukan untuk mengamati setelah diberikan Latihan. Dengan demikian hasil setelah diberikan latihan diketahui secara akurat karena membandingkan keadaan sebelum diberikan latihan (Sugiyono, 2011).

Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Menurut sugiyono (2016: 80) populasi merupakan wilayah generelalisasi yang terdiri objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di terapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di ditarik kesimpulanya. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrarurikuler atletik lompat jauh pada SMA N 1 Bangsri yang berjumlah 36 siswa.

Sugiyono (2016: 81) mengatakan bahwa sempel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sempel penelitian ini adalah siswa ektrakurikuler Atletik Lompat Jauh SMA N 1 Bangsri berjumlah 36 siswa. Teknik penarikan sempel atau sampling merupakan teknik-teknik pengambilan sampling. Untuk menentukan sempel yang akan di gunakan dalam penelitian. Teknik penarikan sempel dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh, kerena pengambilan anggota sampel diambil dari seluruh anggota populasi.

Setelah mempelajari definisi dan penjelasan singkat sampel, kami menggunakan teknik pengambilan sampel total, yang berarti jumlah sampel sama dengan populasi. Teknik ini dipilih karena tidak ada sampel dalam populasi yang kurang dari 100.

Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 38), variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

1. Variabel Bebas

   Menurut Sugiyono (2016: 39), variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable ldependen (terikat). Variabel bebas penelitian ini adalah Latihan jump box dan Latihan lompat gawang
2. Variabel Terikat

   Menurut Sugiyono (2016: 39), variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel

bebas. Variabel terikat penelitian ini adalah kempuan hasil lompat jauh

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang melaluinya penelitian mengumpulkan data untuk memudahkan pekerjaan dan mencapai hasil yang lebih baik (Suharsimi Arikunto, 2002: 136). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh. Instrumen penelitian yang disebut Tes Lompat Jauh digunakan dalam penelitian ini. Semua tes awal ini dimaksudkan untuk mengukur keterampilan awal. Setelah mengumpulkan data tes awal, langkah selanjutnya adalah melaksanakan program latihan jump box dan lompat gawang. Tes tersebut terdiri dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Langkah-langkah pengujiannya adalah:

Petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh:

1. Siswa dipanggil satu persatu secara urut.
2. Siswa melakukan lompat jauh, setelah semua petugas siap.
3. Masing-masing siswa diberikan kesempatan 3 kali lompatan, dan hasil yang terbaik yang dipakai sebagai hasil tes

Suatu pelompat dianggap gagal apabila:

1. Menyentuh tanah di belakang garis tumpuan dengan bagian tubuh mana pun ketika bergerak untuk melompat atau sambil berdiri tanpa melompat.
2. bertumpu dari luar ujung balok tumpuan baik sebelum atau sesudah perpanjangan garis tumpuan.
3. Pada saat pendaratan, kontak dengan tanah di luar lokasi pendaratan terjadi lebih dekat ke titik fokusdibandingkan dengan wadah (tapak) yang paling dekat dengan lokasi pendaratan.
4. Setelah selesai melompat, kembali melewati landasan pendaratan.
5. Melakukan gerakan-gerakan seperti jungkir balik saat mendarat (PASI, 1996: 142)

A. Perlengkapan dan perlengkapan ujian meliputi:
   a. Daftar nama siswa dan kertas ujian pertama
   b. Rol meter
   c. 1 cangkul
   d. Pasir 1 batang kayu untuk menghaluskan
   e. Alat tulis
   f. Peluit
   g. Jarak Lompat Jauh

B. Perlengkapan dan perlengkapan latihan terdiri atas:
   a. Daftar nama siswa pada kedua kelompok belajar
   b. Program latihan
   c. Stopwatch
   d. Peluit.
   e. Alat tulis.
   f. Lapangan lompat jauh

Dalam penelitian ini durasi kurang lebih 4 minggu (M. Sajoto 1995: 45). 14 sesi dimana sesi-sesi tersebut digunakan untuk pre-test dan post-test. Sementara itu ada 3 sesi Latihan setiap minggunya yaitu senin, rabu, jumat.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan sebuah data. Tanpa mengetahui Teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan (Sugiyono, 2016: 308). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Observasi

   Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila peneliti ingin mengamati hal-hal yang berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar (Sugiyono, 2014: 145). Teknik observasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data siswa meliputi aspek kognitif dan aspek afektif.
2. Dokumentasi

   Dokumentasi digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dalam observasi. Proses pengampilan dokumentasi menggunakan kamera handphone yang dimiliki peneliti dan dokumentasi dilakukan pada saat proses latihan lompat jauh, dokumentasi berupa foto, daftar nama siswa
3. Tes

   Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimilki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 2010: 193). Cara mengetes apakah siswa melakukan Latihan jump box dengan baik dan benar, peneliti akan menggunakan cara mengetes siswa melakukan hasil lompat jauh dengan Latihan jump box dan Latihan lompat gawang. Adapun cara melakukanya sebagai berikut:

   a. Cara melakukan Latihan jump box sebagai berikut:
      1. atlet mulai menghadap kotak pada jarak sekitar 30 cm sampai 50 cm.
      2. Kotak kayu atau jump box yang terbuat dari kayu adan tingginya 50 cm hingga 70cm.
      3. Atlet "memuat" lompatan dengan melakukan seperempat jongkok dan membawa lengannya sedikit ke belakang bidang frontal (koronal).
      4. Kemudian menjulurkan lutut dan pinggulnya sambil mengayunkan tangannya ke depan.
      5. Mendarat, dengan membiarkan dirinya terus turun sedikit dalam posisi seperempat hingga setengah jongkok.
      6. Memudian akan bangkit dari posisi setengah jongkok ini dan merentangkan pinggul dan lutut sepenuhnya. Setelah kedua sendi terkunci, repetisi selesai.
      7. Atlet kemudian dapat memilih apakah akan mundur atau melompat dari kotak.
   b. Cara melakukan lompat gawang sebagai berikut:
      1. Posisi awal: Posisi yang menghadap gawang atau rintangan yang dapat dirobohkan.
      2. Latihan: Melompat ke atas dengan kedua kaki dari setengah posisi jongkok. Setelah mendarat, melompat dengan cepat ke arah rintangan berikutnya. Atlet melakukan latihan lompat gawang secara berurutan berguna untuk mengontrol terjadinya tabrakan sesama atlet.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji-t dengan bantuan analisis statistik data SPSS 25. Analisis data bertujuan

untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Sebelum diadakan pengujian dalam uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Setelah semua uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah analisis dengan uji-t. Uji-t digunakan untuk mengetahui perbedaan antara hasil belajar siswa sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan dalam penelitian menggunakan model Latihan jump box dan lompat gawang.

1. Uji Normalitas

   Uji normalitas yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Uji normalitas ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 25. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah jika p > 0,05 maka normal, sebaliknya jika p < 0,05 sebaran dikatakan tidak normal.

2. Uji Homogenitas

   Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang dimiliki varians yang sama. Pengujian homogenitas menggunakan Analyze dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 25. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi > 0,05 atau F hitung < F tabel, berarti sampel tersebut homogen.

3. Uji Hipotesis

   Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Pengujian hipotesis ini digunakan teknik analisis t-test (paired t-tes).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data merupakan prosedur penting dalam analisis data, khususnya dalam konteks uji hipotesis. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Kolmogorov-Smirnov* yang dijalankan menggunakan program komputer SPSS. Pada umumnya, kaidah yang digunakan dalam mengevaluasi normalitas data adalah dengan melihat nilai p pada hasil uji. Jika nilai p lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dapat dikatakan berdistribusi dengan normal. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0,05, data dianggap tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, hasil uji Kolmogorov-Smirnov atas penyebaran data penelitian menjadi penting untuk menentukan kecocokan distribusi data dengan asumsi normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Keterangan	*Jump Box*	Lompat Gawang
N	18	18
Asymp. Sig. (2-tailed)	**.200**	**.200**

Sumber: Data diolah peneliti (2024)

Tabel 1. memberikan hasil pengujian signifikansi untuk latihan lompat jauh dengan latihan *jump box* dan lompat gawang. Temuan menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk latihan dengan *jump box* sebesar 0,200, yang artinya melebihi ambang batas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data latihan dengan *jump box* berdistribusi

secara normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis. Begitu pula, hasil pengujian untuk latihan lompat gawang menunjukkan nilai signifikansi sebesar dari 0,200, yang juga melebihi ambang batas 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data latihan lompat gawang juga berdistribusi secara normal, artinya dapat dilakukannya uji hipotesis.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas adalah langkah penting dalam penelitian untuk mengevaluasi apakah sampel yang digunakan memiliki variasi yang serupa atau berbeda. Untuk mengetahui hasil uji homogenitas pada data penelitian, digunakan teknik *Levence Test*, yang hasilnya dipresentasikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Keterangan	Hasil Lompat Jauh
N	18
Based on Mean	**.093**

Sumber: Data diolah peneliti (2024)

Dari hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Levene Test* pada Tabel 4.4, diperoleh informasi mengenai data latihan hasil lompat jauh. Temuan menunjukkan bahwa nilai signifikansi hasil lompat jauh adalah 0,093, nilai signifikansi ini melebihi nilai ambang batas 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data hasil lompat jauh dalam penelitian ini memiliki keseragaman, menunjukkan variasi yang serupa di antara sampel-sampelnya.

Uji Hipotesis

Setelah melalui uji normalitas dan uji homogenitas, ditemukan bahwa data hasil lompat jauh baik pada latihan *jump box* maupun lompat gawang memenuhi persyaratan distribusi normal dan homogenitas, menunjukkan keseragaman dalam variasi antara sampel-sampelnya. Oleh karena itu, lanjutannya adalah menggunakan uji-t berpasangan (*paired t-test*). Uji ini adalah metode statistik parametrik yang digunakan untuk membandingkan perbedaan antara dua pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama. Dalam konteks ini, jika nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05, maka hipotesis diterima, sedangkan jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0,05, maka hipotesis ditolak. Selanjutnya, hasil dari uji t berpasangan pada hasil lompat jauh akan dipresentasikan.

Tabel 3. Hasil Uji T Berpasangan (*Paired t Test*)

	Keterangan	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest Jump Box – Posttest Jump Box	3.238	17	**.005**
Pair 2	Pretest Lompat Gawang – Posttest Lompat Gawang	6.674	17	**.000**

Sumber: Data diolah peneliti (2024)

Berdasarkan hasil uji t berpasangan (*paired t-test*), ditemukan bahwa pada hasil lompat jauh siswa atletik di SMA Negeri 1 Bangsri pada latihan *jump box* memiliki nilai signifikansi (*2-tailed*) adalah 0,005, yang lebih kecil dari ambang batas 0,05, sehingga hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *jump box* secara signifikan meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa atletik SMA Negeri 1 Bangsri. Demikian pula, pada hasil lompat jauh siswa atletik di SMA Negeri 1 Bangsri pada latihan lompat gawang ditemukan nilai

signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000, yang juga lebih kecil dari ambang batas 0,05, sehingga hipotesis juga diterima. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa latihan lompat gawang juga memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil lompat lauh pada siswa atletik SMA Negeri 1 Bangsri.

Berdasarkan hasil uji t berpasangan (*paired t-test*) tersebut, didapati bahwa lompat gawang memiliki nilai signifikansi yang lebih rendah dari *jump box*, yakni 0,000 dibandingkan dengan 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa lompat gawang secara statistik lebih efektif dalam meningkatkan hasil lompat jauh dibandingkan dengan latihan *jump box*. Data lapangan juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa hasil lompat jauh dari latihan lompat gawang secara konsisten lebih tinggi daripada latihan *jump box*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa lompat gawang merupakan metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kinerja lompat jauh dibandingkan dengan *jump box*.

PEMBAHASAN

Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik yang menuntut atlet untuk menggabungkan kecepatan, ketangkasan, dan kekuatan guna mencapai lompatan sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat, lalu melayang di udara sebelum mendarat di dalam bak pasir. Untuk mencapai hasil yang optimal dalam lompat jauh, diperlukan latihan yang terarah dan terencana, melibatkan berbagai pendekatan ilmiah serta pengetahuan yang terkait dengan olahraga dan kebugaran fisik. Latihan *jump box* dan lompat gawang menjadi salah satu strategi latihan yang digunakan dalam meningkatkan hasil lompat jauh pada atletik, dimana latihan ini memiliki manfaat untuk membantu siswa dalam merespon gerakan dalam keterampilan lompat jauh, seperti kekuatan kaki, koordinasi, kecepatan dan reaksi, serta kelincahan.

Proses peningkatan hasil lompat jauh dilaksanakan dengan latihan *jump box* dan latihan lompat jauh melalui adanya program latihan yang sudah dirancang dengan adanya perencanaan menggunakan jadwal, pola, dan sistem tertentu. Adapun program latihan terdiri dari tujuh minggu pada masing-masing kedua latihan, termasuk latihan *jump box* dilaksanakan selama tujuh minggu begitu pula dengan latihan lompat gawang. Adapun program latihan terdiri dari tiga bagian, diawali dengan kegiatan pemanasan, dilanjut dengan latihan inti, dan berakhir dengan pendinginan. Adapun setiap minggunya dilaksanakan program latihan setiap hari senin dan kami. Proses latihan *jump box* dan lompat gawang sebagai perlakuan dalam proses peningkatan hasil lompat jauh siswa atletik didapatkan melalui dokumentasi, yang kemudian pada tahap akhir dilakukan penilaian post-test.

Berdasarkan dengan deskripsi hasil penelitian yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa latihan lompat jauh baik pada latihan *jump box* maupun latihan lompat gawang memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan *jump box* dan latihan lompat gawang terhadap peningkatan hasil lompat jauh pada siswa atletik di SMA Negeri 1 Bangsri. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan nilai pretest dan nilai posttest yang diperoleh siswa dengan mengalami kenaikan pada hasil lompat jauh. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa hasil uji pasangan pretest dan post-tes menunjukkan hasil lompat jauh pada post-test lebih baik dibandingkan dengan hasil lompat jauh pada pretest.

Pretest merupakan tes yang dilakukan guna mengetahui sejauh mana kemampuan yang dikuasai oleh siswa atletik dalam olahraga lompat jauh, sedangkan post-test merupakan tes yang dilakukan setelah adanya perlakuan (*treatment*) yaitu pada penelitian ini diterapkannya latihan *jump box* dan latihan lompat gawang. Pemberian tes terhadap hasil lompat jauh pada siswa atletik di SMA Negeri 1 Bangsri dibagi atas dua bagian, yaitu lompat jauh dengan latihan *jump box* dan latihan lompat gawang. Hasil penelitian pada hasil lompat jauh pada latihan *jump box* diketahui memiliki rata-rata sebesar 3,64 meningkat menjadi 3,73 pada post-test. Begitu pula dengan latihan lompat gawang mengalami peningkatan, perolehan pada pretest memiliki rata-rata sebesar 3,62 meningkat menjadi 3,79.

Berdasarkan uji hipotesis pada latihan *jump box* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,005 < 0,05 yang artinya adalah terdapat pengaruh latihan *jump box* terhadap hasil lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Bangsri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik latihan *jump box* maka semakin baik pula hasil lompat jauh yang diperoleh siswa atletik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jamaluddin et al., (2018) bahwa terdapat pengaruh latihan *jump box* terhadap hasil lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Makassar.

Lebih lanjut, berdasarkan uji hipotesis pada latihan lompat gawang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 yang artinya adalah terdapat pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Bangsri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik latihan lompat gawang maka semakin baik pula hasil lompat jauh yang diperoleh siswa atletik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al., (2022) bahwa terdapat pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Islam Nurul Huda.

Hasil uji t berpasangan (*paired t-test*) yang dilakukan mengungkap perbedaan signifikan antara efektivitas latihan lompat gawang dan latihan *jump box* dalam meningkatkan hasil lompat jauh. Dengan nilai signifikansi yang jauh lebih rendah untuk lompat gawang (0,000 dibandingkan dengan 0,005 untuk latihan *jump box*), dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan lompat gawang secara statistik lebih efektif dalam meningkatkan performa lompat jauh daripada latihan *jump box*. Analisis data lapangan juga menguatkan temuan ini dengan konsistensi hasil yang menunjukkan bahwa lompat gawang menghasilkan lompatan jauh yang lebih baik daripada latihan *jump box*. Hal ini menegaskan bahwa lompat gawang bukan hanya lebih efektif secara statistik, tetapi juga berdampak secara nyata dalam peningkatan kinerja atlet dalam lompat jauh. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa lompat gawang merupakan pilihan latihan yang lebih unggul dan direkomendasikan dalam rangka meningkatkan kemampuan lompat jauh atlet, terutama jika dibandingkan dengan metode latihan *jump box*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan mengenai peningkatan hasil lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Bangsri dengan penerapan latihan jump box dan latihan lompat gawang adalah sebagai berikut.

Berdasarkan uji t berpasangan (paired t test) menunjukkan pada latihan jump box memperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,005 < 0,05 yang artinya adalah hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan jump box dapat berpengaruh meningkatkan hasil lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Bangsri.

Latihan lompat gawang juga menunjukkan adanya perolehan atas nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 yang artinya adalah hipotesis diterima. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa latihan lompat gawang dapat berpengaruh meningkatkan hasil lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Bangsri.

Saran

1. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik diharapkan memiliki jiwa semangat dan niat yang tinggi untuk mengikuti ekstrakurikuler, terlebih lagi tidak hanya menguasai satu jenis latihan dalam lompat jauh.
2. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan sarana dan prasarana yang dapat menunjang siswa dalam belajar pada ekstrakurikuler atletik terutama pada olahraga lompat jauh, sehingga seluruh alat-alat yang dibutuhkan dapat dipenuhi dengan maksimal.

Daftar Pustaka

Arif. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Journal Of Sports Education And Training*, *2*(2), 144–155.

Asmani, J. (2011). Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah. *Yogyakarta: Diva Pers.*

Bagus Sugiarto, K., . A., & Agung Pratama, B. (2023). The Effect of Small Box Plyometric and Alternate Leg Bound Training Methods on Long Jump in Students in Class XI State Madrasa Aliyah 5 of Jombang. *International Journal of Research and Review*, *10*(1), 263–268. https://doi.org/10.52403/ijrr.20230129

Bak, P., Lompat, P., Dalam, J., & Penjasorkes, P. (2016). *11724-Article Text-26840-2-10-20180414*. *5*(3), 1–4.

Crystallography, X. D. (2016). *prinsip komponen*. 1–23.

Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, *1*, 27.

Fadhila, M. F. A. (2020). *Lompat Jauh*. 1–13. https://osf.io/preprints/pg76h/

Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, *1*(2), 28–36. https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777

Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, *2*(2), 104–109.

Haryani, M., & Nurkhoiroh, I Kadek Suardika, Arif Ibnu H, K. A. (2022). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga IMPROVING LEARNING OUTCOMES IN HEALTHY ASSOCIATION UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga UPT Publikasi dan Penge*. *5*, 71–77.

Hermanto, Ifwandi, & Putra, S. (2015). Kontribusi Power Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Prestasi Tolak Peluru Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, *1*(3), 177–187.

Hidayana, R. D., & Rumini. (2020). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Pati. *Indonesian Journal for Physical …*, *1*(2), 538–546. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/43101

Hidayat, M., & Tomoliyus, T. (2013). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung Dengan Metode Bagian Progresif Siswa Sman 1 Ceper. *Jurnal Keolahragaan*, *1*(1), 84–103. https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2348

Hidayat, S. P., & Nurhikmahyanti, D. (2014). Peran Tenaga Administrasi Sekolah Dalam Meningkatkan Mutu Pelayanan

Sekolah Di MAN 1 Kota Mojokerto. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, *4*(4), 152–162.

Jamaluddin, J., & Amahoru, N. M. PENGARUH LATIHAN BOX JUMP INTENSITAS RENDAH DAN INTENSITAS SEDANG TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMA NEGERI 1 MAKASSAR. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Volume 10 Nomor 3, Oktober 2018 e-ISSN: 2657-0703 dan p-ISSN: 2085-5389*.

Karim, A., Fosse, S., & Persson, K. A. (2013). Surface structure and equilibrium particle shape of the LiMn 2O4 spinel from first-principles calculations. *Physical Review B - Condensed Matter and Materials Physics*, *87*(7). https://doi.org/10.1103/PhysRevB.87.075322

Kusminto, P. T., Kusnanik, N. W., & Mintarto, E. (2021). Pengaruh Latihan Box Drill Dan Jump Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *7*(1), 39–48. https://doi.org/10.58258/jime.v7i1.1690

Makadada, F. A., & Lolowang, D. M. (2020). The Effect of Plyometric Training towards Long Jump of Squat Style Ability on Second Grade Male Students in SMP Negeri 2 Manganitu. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, *3*(2), 1250–1258. https://doi.org/10.33258/birle.v3i2.1058

Navarro-Patón, R., Brito-Ballester, J., Villa, S. P., Anaya, V., & Mecías-Calvo, M. (2021). Changes in motor competence after a brief physical education intervention program in 4 and 5-year-old preschool children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(9). https://doi.org/10.3390/ijerph18094988

Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *9*(1), 1-8.

Nurzaqi, A., Sulaiman, & Setya Rahayu. (2015). Materi Pembelajaran Tematik Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education and Sports*, *4*(1), 1–7. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/6880

Palmizal , Nurkadri, B. A. P. (2019). COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga LOMPAT SAMPING TERHADAP KEMAMPUAN HEADING BOLA. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, *11*, 53–62.

Palmizal, P. (2018). Pengaruh Latihan Sprint Dan Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Pusat Pelatihan Atletik Junior Muaro Jambi. *Jurnal Prestasi*, *2*(3), 7. https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10125

Pratama, N. T., Anwar, K., Handayani, H. Y., Himawan, A., & Widodo, H. M. (2022). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Islam Nurul Huda. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(3).

Putri, E. E., & Suripto, A. W. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Atletik di Kabupaten Kendal Tahun 2019. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *2*(2), 497–503. https://doi.org/10.15294/inapes.v2i2.45820

Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). pengertian lompat jauh 1. *Jurnal Performa Olahraga*, *2*(01), 69–81.

Rumampuk, J., Skripsi, K., Kedokteran, F., & Sam, U. (2016). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X Sma Negeri 9 Binsus Manado. *JKK (Jurnal Kedokteran Klinik)*, *1*(1), 49–54.

Sajoto, M. (1995). Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. *Jakarta: Dahara Prize*.

Setiawan, I., Abdulaziz, M. F., Purwono, E. P., & Irsyada, R. (2019). *Sports Development Reviewed by SDI to Improve The Quality of Physical Education With Conservation Character*. *362*(Acpes), 292–296. https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.66

Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi kebijakan keolahragaan dan peran pemangku kepentingan dalam peningkatan prestasi atlet The implementation of sports policies and the role of stakeholders in improving athlete achievement. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, *17*(1), 1–10.

Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD memalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, *10*(1), 72. https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189

Sugiarto. (2016). *PERBEDAAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK, BERJALAN DI UDARA DAN MENGGANTUNG DI TINJAU DARI HASIL LOMPATAN PADA ATLET JUNIOR SUMATERA SELATAN.* *4*(1), 1–23.

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta.*

Sugiyono. (2019). Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. *Bandung: ALFABETA.*

Sulaksono, G. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump to Box terhadap Kekuatan Otot Tungkai pada Siswa SMK Plus Darus Salam Kota Kediri. *Eduscotech*, *1*(1), 1-7.

Sunara, I. N. B. (2021). *Penerapan Metode Latihan Awalan Sembilan*. *2*, 333–344. https://doi.org/10.5281/zenodo.5256615

Syarif, A. (2017). Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual. *Jurnal Keolahragaan*, *5*(2), 112. https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.5733

Yasin SMK Negeri, M. (2017). Pengaruh Latihan Pliometrik antara Box Jump dan Leaps terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas XI Geomatika SMK Negeri 1 Bireun. In *Jurnal Serambi PTK: Vol. IV* (Issue 1).

Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pengembangan nilai-nilai karakter siswa untuk menjadi warga negara yang baik di SMA KORPRI Banjarmasin. *Jurnal pendidikan kewarganegaraan*, 6(11).

Yuzar. Nadilla, D. (2020). Aktivitas Lompat Jauh. *Sma Negeri 3 Medan*, 19.