

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric Alternate-Leg Bounding dan Split Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putra U18-U21 di Klub Adios Track and Field Surakarta Tahun 2023

The Differences in the Effect of Plyometric Alternate-Leg Bounding and Split Jump Training Methods on the Long Jump Ability of Squat Style Male Athletes U18-U21 at the Adios Track and Field Club Surakarta in 2023.

Ronny Suryo Narbito

Adios2009utp@gmail.com, Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini didasari oleh kemampuan gerak spesifik yang masih lemah dan kurangnya spesifikasi kondisi fisik penunjang lompat jauh yang kurang tepat, sehingga berdampak pada kemampuan lompat jauh maksimal. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen *pre-test – post-test design*. Populasi penelitian terdapat di ADIOS track and field Surakarta tahun 2023 dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 atlet. Instrumen yang digunakan test lompat jauh dan untuk teknik analisis data dibantu menggunakan aplikasi program komputer IBM SPSS 24.0.

Hasil penelitian ditemukan (1) Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* dan *Split Jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok di ADIOS track and field Surakarta tahun 2023. Dibuktikan dengan hasil analisis *pretest* kedua kelompok dengan nilai *t* hitung 3,3814, yang ternyata lebih besar dari pada *t* tabel 1,833 dengan taraf signifikansi 0,05. (2) Metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *Split Jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok di ADIOS track and field Surakarta tahun 2023. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan kepada hasil analisis peningkatan lompat jauh yang menunjukkan kelompok A (metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding*) dengan besar persentase mencapai 12% > dari hasil analisis persentase peningkatan kelompok B (metode latihan *plyometric Split Jump*) sebesar 9%.

Kata kunci: Atletik, metode latihan *plyometric alternate-leg bounding*, metode latihan *plyometric split jump*, lompat jauh.

Abstract

This research is based on weak specific movement abilities and a lack of appropriate specification of physical conditions that support the long jump, which has an impact on maximum long jump ability. This research uses a pre-test – post-test experimental research design. The research population was at ADIOS track and field Surakarta in 2023 using a purposive sampling technique with a sample size of 20 athletes. The instruments used for the long jump test and data analysis techniques were assisted using the IBM SPSS 24.0 computer program application.

*The results of the research found (1) There was a difference in the influence of the Plyometric Alternate-Leg Bounding and Split Jump training methods on the long jump squat style in ADIOS track and field Surakarta in 2023. This was proven by the results of the pretest analysis of the two groups with a calculated *t* value of 3.3814, which turned out to be greater than the *t* table of 1.833 with a significance level of 0.05. (2) The Plyometric Alternate-Leg Bounding training method has a better effect than the Split Jump training method on increasing long jump squat style in ADIOS track and field Surakarta in 2023. This is proven based on the results of the analysis of the increase in long jump which shows group A (method Plyometric Alternate-Leg Bounding training) with a percentage reaching 12% > from the analysis of the percentage increase in group B (Split Jump plyometric training method) of 9%.*

Keywords: *first keyword, second keyword, third keyword.*

PENDAHULUAN

Dewasa ini, perkembangan olahraga dapat dikatakan sangat pesat. Dimulai dengan dikenalnya olahraga oleh masyarakat luas, olahraga sebagai gaya hidup yang diterapkan menjadi rutinitas, sampai dengan diterapkannya ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin modern. Masyarakat menjadi mampu mendapatkan akses untuk mengetahui lebih banyak cabang olahraga di dunia menjadi bukti bahwa olahraga mampu menyentuh lapisan terbawah unsur masyarakat. Beberapa lapisan masyarakat bahkan menerapkan olahraga sebagai rutinitas dikarenakan nilai olahraga merupakan penting untuk menunjang aktifitas keseharian, tubuh menjadi lebih sehat dan bugar.

Olahraga modern dituntun untuk menjadi lebih kompleks. Dapat dibagi menjadi empat mengikuti tujuan dalam olahraga. Pertama, olahraga prestasi memiliki tujuan menciptakan prestasi yang maksimal dari seorang atlet. Kedua, olahraga rekreasi dimana tujuan dari olahraga tersebut adalah senang dalam berolahraga, ber-rekreasi dan menjadi lebih *fresh* untuk aktifitas sehari-hari. Ketiga, olahraga Pendidikan yang bertujuan bahwa olahraga menjadi media dalam Pendidikan serta banyak praktisi yang mampu berkompetin dalam melakukan Pendidikan dalam bidang olahraga. Keempat, olahraga Kesehatan dengan tujuan bahwa setiap orang yang melakukan olahraga tersebut mampu menjadi lebih sehat dan bugar.

Ilmu pengetahuan dan teknologi harus diterapkan dalam dunia olahraga. Penerapan teknologi tersebut menjadikan para praktisi olahraga lebih berprestasi dan kompeten. Dari sudut pelaku olahraga akan mendapatkan prestasi yang lebih baik dikarenakan sarana dan prasarana, perlengkapan dan asupan gizi yang mencukupi. Dari sudut pandang pelatih olahraga, dengan ilmu pengetahuan mampu mengembangkan ilmu kepelatihannya serta mampu memberikan program latihan yang lebih baik dan tepat. Sudut pandang pelaku olahraga rekreasi mampu memberikan efek yang *fresh* dan senang untuk dapat melakukan rutinitasnya kembali. Tidak sedikit pelaku olahraga yang belum mengikuti atau kurang terbukanya terhadap olahraga modern. Dimulai dari kurang tersebarnya perbaruan ilmu pengetahuan dan teknologi yang diterapkan dalam olahraga, hingga efek yang buruk dari hasil olahraga yang dilakukan dengan asal asalan atau tanpa pengetahuan dan teknologi yang mencukupi. Alangkah baiknya jika setiap pelaku olahraga mampu membuka pola pikir dan selalu ingin belajar mengenai hal baru dalam dunia olahraga, terlebih lagi dunia olahraga modern saat ini yang memiliki banyak perbaharuan dalam pengetahuan serta banyaknya teknologi yang ada untuk menunjang kegiatan olahraga.

Olahraga dikenal dengan banyaknya cabang olahraga yang memiliki kebutuhan, karakteristik, serta manfaat yang berbeda. Dari banyaknya cabang olahraga yang ada, terdapat cabang olahraga yang sering kita jumpai dan kita lakukan yaitu sepakbola, bolavoli, bulutangkis, dan atletik. Dalam kaitannya penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam olahraga, dapat diambil contoh dari adanya teknologi VAR dalam sepakbola, adanya alat bantu blocking dalam olahraga voli, dan teknologi yang ada pada sepatu lompat dalam lompat jauh cabang olahraga atletik.

Berbagai penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam dunia olahraga tersebut bertujuan mempermudah dan memberikan kenyamanan dalam berolahraga. Sehingga para pelaku olahraga dari usia dini hingga usia lanjut mampu dengan mudah dan nyaman melakukan kegiatan olahraga. Bermuara kualitas dan kuantitas gerak dalam aktivitas olahraga menjadi lebih baik. Karenakan banyak ditemukan bahwa kemampuan gerak aktivitas olahraga masih sangat kurang. Sehingga menjadi penting untuk memulai dari pengajaran, sarana prasarana, dan perlengkapan sudah semakin lebih baik. Seperti cabang olahraga atletik yang mampu menjadi dasar dan pondasi untuk cabang olahraga lainnya.

Cabang olahraga atletik saat ini sudah dikenal oleh banyak orang. Akan tetapi tidak sedikit pula yang tidak mengerti apa itu olahraga atletik. Atletik sendiri merupakan cabang olahraga yang dapat dikatakan sebagai ibu dari semua cabang olahraga (*Mother of sport*). Didalam atletik terdapat tiga unsur utama, yaitu lari, lompat dan lempar. Ketiga unsur tersebut juga memiliki klasifikasi tersendiri. Seperti contoh unsur lompat terdapat klasifikasi menjadi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, serta lompat tinggi galah. Dari keempat klasifikasi tersebut, sering kita jumpai lompat jauh. Akan tetapi banyak anggapat dan pemahaman yang keliru mengenai lompat jauh. Didalam sistem Pendidikan Indonesia juga terdapat materi lompat jauh yang harus diajarkan kepada siswa. Menjadi penting untuk mengerti dan memahami pelaksanaan dan pengajaran yang tepat mengenai materi lompat jauh.

Klub ADIOS Track and Field Surakarta merupakan klub atletik yang berada di kota Surakarta. Klub tersebut menjadi wadah bagi para mahasiswa dari Universitas Tunas Pembangunan serta masyarakat umum lainnya. Kegiatan latihan klub ADIOS Track and Field Surakarta dilaksanakan setiap hari senin, rabu, jumat. Klub yang sudah berdiri sejak 2009 tersebut banyak menciptakan atlet atlet yang berprestasi. Berprestasi tingkat kabupaten, provinsi, nasional, bahkan internasional. Klub ADIOS Track and Field Surakarta memiliki anggota berjumlah 33 atlet dengan 20 atlet laki laki dan 13 atlet

perempuan. Dari semua atlet yang terdapat di klub tersebut memiliki rentang umur 15-21 tahun. Minimnya tenaga pelatih yang dapat memberikan pelatihan terhadap 33 atlet tersebut mengakibatkan terdapat beberapa atlet yang kurang dalam kualitas latihannya. Sehingga prestasi dan potensi yang dimiliki kurang maksimal.

Berdasarkan observasi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24-28 oktober. Dilakukan pengamatan dengan menghasilkan kesimpulan bahwa kemampuan gerak spesifik yang masih lemah dan kurangnya spesifikasi kondisi fisik penunjang lompat jauh yang kurang tepat. Dari hal tersebut berdampak pada kemampuan lompat jauh maksimal. Kemampuan gerak spesifik mampu diasah menggunakan latihan koordinasi spesifikasi gerak lompat jauh. Dan koordinasi teknik tersebut juga dapat dilatihkan dengan menggunakan latihan koordinasi yang lebih mendetail terhadap teknik dari nomor lompat jauh. Teknik yang terkandung merupakan gerak *take off* / tolakan yang menjadi bagian dari lompat jauh. dalam gerak kordinasi lompat jauh mengharuskan penunjang kondisi fisik yang dapat dikatakan spesifikasi dalam lompat jauh. Dari kondisi fisik khusus dalam lompat jauh menghasilkan kemampuan lompat jauh yang maksimal.

Take off / tolakan merupakan gerak tumpuan terakhir setelah adanya lari awalan dan akan melanjutkan pada fase melayang atau gaya diudara. Gerak *take off* / tolakan merupakan gerak dengan koordinasi teknik yang baik serta menggunakan kekuatan yang cepat (*eksplosive*). *take off* / tolakan tanpa adanya kekuatan yang cepat untuk menolak sekuat dan secepat mungkin pasti tidak dapat menghasilkan lompatan yang jauh.

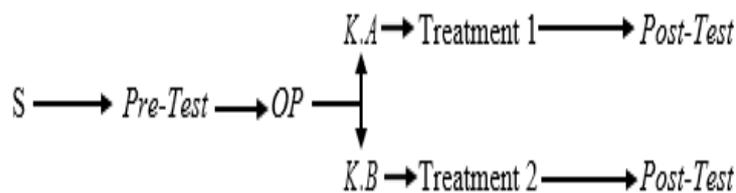
Gerak spesifik *take off* / tolakan dalam lompat jauh menjadi penting untuk menghasilkan lompatan yang jauh. Sehingga dalam proses latihannya membutuhkan perlakuan yang khusus dan ekstra. Meninjau karakteristik gerak dalam *take off* / tolakan lompat jauh, seorang pelompat diharuskan berorientasi lompat keatas dan juga kedepan. Yoyo Bahagia (2003: 43) mengatakan bahwa awalan dilakukan dengan berlari secepat mungkin dalam kecepatan yang terkontrol "*maximum controllable speed*", dilanjutkan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang serta mendarat dengan sempurna Lompat dengan orientasi keatas dengan usaha untuk melawan gravitasi. Lompat dengan orientasi kedepan menciptakan lompatan yang jauh. Dari gerak *take off* / tolakan yang tepat akan menghasilkan kemudahan dan keluwesan untuk membuat gaya saat melayang serta kemudahan saat *landing*.

Usaha yang dapat dilakukan untuk melatih kemampuan kondisi fisik khusus dalam lompat jauh yaitu latihan *plyometric*. latihan *plyometric* memiliki banyak variasi metode

latihan seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan yang diterapkan dalam dunia olahraga. Seperti contoh variasi dalam latihan *Plyometric* Yaitu Metode Latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding, Split Jump, Stair Jump, Medicine-Ball Chest Pass, Dan Reverse Overhead Medicine-Ball Throw*. Adanya gerakan yang bervariasi tersebut sangat membantu untuk perkembangan dunia olahraga terutama cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. latihan *plyometric* merupakan latihan yang menggabungkan unsur kekuatan dan unsur kecepatan yang bertujuan untuk menghasilkan power. Menurut Dikdik zafar, dkk (2019) mengatakan bahwa *power* sangat bergantung terhadap kekuatan maksimal, kecepatan kontraksi otot, dan koordinasi *intramuscular*. Latihan *plyometrik* ini menggunakan gerakan yang kuat serta dengan kecepatan maksimal dan sering disebut gerakan yang eksplosif. Metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* merupakan latihan yang identik dengan koordinasi gerak tungkai dan lengan, dimana salah satu tungkai mampu untuk menjadi tumpuan dan bergerak mendorong dengan arah orientasi kedepan dan atas dan tungkai satunya bergerak kearah depan dengan menekuk lutut yang disiapkan untuk kontrak dengan tanah untuk menumpu dan mendorong secara bergantian. Gerakan tungkai tersebut diikuti dengan gerak ayunan lengan yang berlawanan. Metode latihan tersebut menuntut kemampuan kedua tungkai yang bergantian dalam menumpu dan mendorong secara kuat dalam melawan beban gravitasi dan berat tubuh. Metode latihan *Split Jump* merupakan metode latihan yang spesifik gerakannya lunges dengan satu kaki ditebuk berada didepan dari pinggul, dan satu kaki lurus dibelakang pinggul. Perlu diperhatikan dalam metode latihan *Split Jump* ini jarak antara kaki jangan terlalu jauh bertujuan meringankan beban untuk menghasilkan ketinggian lompatan yang maksimal. Ayunan dari kedua tangan secara bergantian ataupun bersamaan mampu untuk meningkatkan stabilitas tubuh dalam pelaksanaannya. Dalam fase melayang atau terbang, kaki bergantian posisi untuk bersiap mendarat dan melanjutkan gerakan secara kontinyu

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen perbandingan dengan pendekatan kuantitatif mengenai cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pre-test – post-test design*. Gambar rancangan penelitian *pre-test – post-test design* sebagai berikut:



Gambar 1. Alur pelaksanaan penelitian

Keterangan:

S	= Sampel
Pre-test	= Test Awal
OP	= Ordinal Pairing
K. A	= Kelompok A
K. B	= Kelompok B
Treatment 1	= <i>Plyometric Alternate-Leg Bounding</i>
Treatment 2	= <i>Split Jump</i>
Post-test	= Tes Akhir

Setelah dilakukannya *pre-test* sebagai data awal, selanjutnya dilakukan pengelompokan sampel menjadi dua kelompok. Pembagian sampel menjadi dua kelompok dengan cara perankingan terlebih dahulu kemudian mengelompokkan menjadi dua kelompok dengan cara *Ordinal Pairing* menurut (Sutrisno Hadi: 1995, 485) dalam (Dinata: 2013, 40).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota klub ADIOS Track And Field Surakarta yang memiliki sejumlah 33 anggota dengan anggota laki-laki sejumlah 20 orang dan anggota perempuan sejumlah 13 orang. Endang. W. Winarni (2018, 42) yang mengatakan bahwa sampel merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari populasi dan mampu menjadi cerminan serta menjadi wajah dari populasi. Dari teori tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sampel menjadi Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, dan sampel tersebut menjadi perwakilan yang dapat dinilai sebagai keseluruhan populasi yang ada.

Teknik *purposive sampling* merupakan teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (sugiyono: 2017, 85). Sehingga dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan ketentuan kriteria sebagai berikut:

- Berjenis kelamin laki-laki
- Anggota klub ADIOS track and field Surakarta
- Tidak dalam keadaan sakit
- Berusia 18-21 tahun

Dari Roscoe (1975) dalam Sugiyono (2017:91) memberikan acuan umum penentuan sampel, untuk penelitian eksperimntal yang sederhana dengan kontrol yang ketat, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil 10 -20 sampel. Sehingga dari hal tersebut serta penentuan menggunakan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini memiliki 20 sampel. Sampel dengan jumlah 20 tersebut nantinya dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan cara *ordinal pairing* menjadi kelompok A dan kelompok B. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam tes dan pengukuran terdapat sebuah instrument dimana instrument tersebut digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (sugiyono: 2017, 92). Dalam penelitian ini menggunakan instrument tes berupa kemampuan lompat jauh yang dilakukan pada *pre-test* dan *post-test* dengan alat ukur berupa meteran.

HASIL

Penelitian ini mengharuskan adanya tes lompat jauh yang menjadi penentu sekaligus sebagai tes instrument dari penelitain ini. Dari data data yang telah diperoleh dengan pelaksanaan keseluruhan sample tes lompat jauh. Kemudian dikelompokan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A dengan perlakuan Metode Latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* dan kelompok B dengan metode latihan *Split Jump*, setelah adanya perlakuan tersebut, kemudian di tes kembali. Dari data yang telah diperoleh tersebut kemudian data dianalisis dengan statistik *T-Test*. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk table sebagai berikut:

Tabel 1. deskripsi data hasil lompat jauh pada kelompok A dan kelompok B

Kelompok	Tes	N	Hasil	Hasil	Mean	SD
			Terendah	Tertinggi		
Kelompok A	Pretest	10	2,71	4,53	3,62	51,7175
	Postest	10	3,21	4,85	4,04	53,3559
Kelompok B	Pretest	10	2,90	4,29	3,63	52,1265
	Postest	10	3,32	4,54	3,95	55,1490

Dari table diatas dapat diketahui bahwa kelompok A pada *pretest* lompat jauh atau sebelum mendapatkan perlakuan memiliki nilai rata-rata 3,62, Sedangkan pada *postest* lompat jauh atau setelah adanya perlakuan memiliki nilai rata-rata 4,04, Dengan peningkatan rata-rata 0,41. Adapun terdapat dikelompok B pada *pretest* lompat jauh atau sebelum mendapatkan perlakuan rata-ratanya 3,63, sedangkan pada *postest* lompat jauh

atau setelah dilakukannya perlakuan mendapat rata rata 3,95, Dengan peningkatan rata-rata 0,32.

Pelaksanaan tes lompat jauh yang menjadi instrument penelitian ini. Sehingga harus diketahui untuk tingkat reliabilitas dari tes lompat jauh. Dari hal tersebut sehingga dilakukan uji reliabilitas instrument tes lompat jauh pada hasil *pretest*. Hasil dari uji reliabilitas instrument tes lompat jauh sebagai berikut:

Tabel 2. Rekap hasil Uji Reliabilitas instrument tes lompat jauh

Hasil Test	Reliabilitas	Kategori
<i>Pretest</i>	0,986	Tinggi Sekali
<i>Posttest</i>	0,936	Tinggi Sekali

Analisis Uji Reliabilitas instrument terhadap data lompat jauh kemudian disesuaikan dengan pengertian kategori koefisien reliabilitas tes dengan menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *book walter* yang dikutip (Mulyono B .1999:15) dalam (Andibowo.2019 : 44) yaitu:

Tabel 3. *Range* Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektifitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Cukup Kurang	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Tidak Signifikan	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
	0,30 – 0,49	0,40 – 0,49	0,50 – 0,69
	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel 4. Hasil spss uji normalitas data tes lompat jauh

Kelompok	N	L hitung	Ltabel 5%
K1	10	0,2704	0,190
K2	10	0,2330	0,190

Tabel 5. Hasil Hasil spss uji Homogenitas data tes lompat jauh

Kelompok	N	Fhitung	Ftabel 5%
----------	---	---------	-----------

K1	10	3,639	3,18
K2	10		

Tabel 6. Hasil Uji Perbedaan Pretest dan Posttest Pada Kelompok A

Kelompok	N	Thitung	Ttabel 5%
Tes Awal	10	7,4970	1,833
Tes Akhir	10		

Tabel 7. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok B

Kelompok	N	thitung	T table 0,05
Tes Awal	10	5,3690	1,833
Tes Akhir	10		

Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Pada Kelompok A dan Kelompok B

Kelompok	N	thitung	T table 0,05
Kelompok A	10	3,3814	1,833
Kelompok B	10		

Tabel 9. Hasil uji perbedaan persentase posttest kelompok A dan kelompok B

Kelompok	N	Mean	Mean	Mean	Prosentase
		Pretest	Posttest	peningkatan	peningkatan (%)
Kelompok A	10	3,62	4,04	0,418	12%
Kelompok B	10	3,63	3,97	0,34	9%

Hasil analisis data *pretest* dan *posttest* yang terdapat di kelompok B (yang mendapatkan perlakuan metode latihan *Split Jump*) dengan hasil t_{hitung} sebesar 5,3690, sedangkan t_{table} menunjukkan nilai 1,833. Yang diperoleh oleh t_{hitung} 5,3690 > 1,833 dari t_{table} yang berarti untuk H_a diterima. Dengan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok B. sehingga kelompok B memiliki peningkatan lompat jauh disebabkan oleh perlakuan yang diberikan, yaitu *Split Jump*.

Analisis data selanjutnya yaitu pada hasil nilai uji perbedaan yang dilakukan terhadap *pretest* untuk kelompok A dan kelompok B, didapati nilai t_{hitung} sebesar 3,3814,

sedangkan t_{table} dengan nilai 1,833. Dapat diartikan bahwa untuk H_a diterima. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok A dan kelompok B berasal dari titik yang sama yang kemudian diberikan perlakuan selama 6 minggu. Kedua kelompok, kelompok A dan kelompok B diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode latihan yang berbeda.

Perbedaan perlakuan metode latihan yang diberikan tersebut, pastinya mendapatkan respon yang berbeda pula dari sampel. Dari perlakuan metode latihan tersebut mampu membentuk pengaruh yang berbeda dan sesuai dengan keterampilan gerakannya dan karakteristik latihan pada sampel penelitian. Oleh karenanya, kelompok yang diberikan perlakuan metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* dan *Split Jump* memiliki pengaruh hasil dan respon yang berbeda terhadap lompat jauh.

PEMBAHASAN

Terbukti adanya perbedaan peningkatan antara kelompok A dan kelompok B sehingga dilakukan penghitungan nilai perbedaan dalam prosentase peningkatan lompat jauh pada kelompok A dan kelompok B. Diperoleh nilai prosentase sebesar 12% untuk kelompok A, sedangkan didapati nilai prosentase sebesar 9% pada kelompok B. Hal tersebut membuktikan bahwa kelompok A lebih besar peningkatan secara prosentase untuk hasil lompat jauh dari pada kelompok B yang didukung dengan gerak secara kompleks dan koordinasi lebih baik. Metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* menggunakan gerakan yang lebih kompleks. Dengan koordinasi yang bagus dan tepat terhadap ayunan tangan dan disertai dengan gerakan kaki dan didukung postur tubuh saat pelaksanaan. Menuntut keseimbangan diantara kedua kaki saat melakukan dorongan kedepan. Gerakan kompleks tersebut yang memberikan efek latihan yang maksimal terhadap kemampuan lompat jauh. Metode latihan *Split Jump* dapat memberikan peningkatan pada kemampuan gerak tungkai untuk bergerak secara vertical. Pelaksanaan yang hanya dijalankan di tempat juga memberikan pengaruh kurang maksimal terhadap pengaruh yang didapatkan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian di klub ADIOS track and field Surakarta tahun 2023 menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* dan *Split Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Analisis data menunjukkan nilai t hitung (3,3814) lebih kecil dari t tabel (1,833) dengan taraf signifikansi 5%, menandakan perbedaan yang

signifikan. Metode Plyometric Alternate-Leg Bounding terbukti lebih efektif dengan peningkatan sebesar 12%, sementara Split Jump hanya mencapai 9%. Kesimpulan ini dapat menjadi dasar bagi pelatih dan atlet dalam memilih metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh..

REFERENSI

- Bompa, T.O., .1994. *Theory and Methodology of Training* (3th ed), Toronto, Ontario Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Dinata, Yekti Lingga. 2013. Perbedaan Pengaruh Latihan *Front Cone Hops* dan Latihan *Zig-Zag Drill* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai. *Skripsi*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Emral. 2017. *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok : KENCANA.
- Haryanto, Arief Ibnu., Liputo, Nurhayati., Fataha, Iwan. 2021. “*korelasi panjang tungkai, power otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh*”. *Jambura Health and sport Journal*. 3. (1). 42-50.
- Hermawan, iwan., Tarsono. 2017. “*Hubungan bentuk telapak kaki, Panjang tungkai dengan daya ledak otot tungkai terhadap atlet kids athletics putri 11-14 tahun Rawamangun*”. *Journal Physical Education, Health and Recreation*. 1. (2). 25-34.
- Jarver, J. 2013. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Maulina, Addrian Rafi. 2019. Perbedaan Latihan Dengan *Imagery* Dan Tanpa *Imagery* Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Peserta Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhtar, Tatang. 2012. *Atletik*. Bandung : CV. Bintang Warli Artika.
- Mulyono, B. 2009. *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani/Olahraga*.Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- Murtiyanto, Rachmat Bakti. 2015. Pengaruh latihan alternate leg bound terhadap daya ledak otot tungkai pemain basket. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nala. 2001. *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar : universitas Udayana Denpasar.
- Nugraha, Hadi., Soetardji., Junaidi, said. 2014. “*latihan split jump dan alternate leg bounds untuk meningkatkan power tendangan jejak pada pencak silat*”. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 3. (2). 1-5.
- Rijaluddin, Khalid. 2018. “*pengaruh metode latihan split jump, box jump dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas tinggi*”. *Journal of physical education, sport and recreation*. 2. (1). 25-33.
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. 2008. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri

Malang.

- Sidik, DR. Didik Zafar, M.Pd. Pesurnay, Paulus L., M.Pd. Afari, Luky, M.Pd. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugito, Bambang Wijanarko., Ismaryati, 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono. 2017. *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Syarifudin, Tatang dan Kurniasih. 2008. *Filsafat dan Pendidikan*. Bandung: Percikan Ilmu.
- Andibowo, Teguh. 2018. "Pengaruh Latihan Standing Servis Dan Jumping Servis Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli". *Jurnal Penjas Ilmiah*. 4. (2). 35-49.
- Winarni, Endnag Widi. 2018. *Teori dan Praktek Penelitian kuantitatif kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara