

**THE EFFECT OF COMMAND METHOD (LONG JUMP START UP
TECHNIQUE) TO THE RESULT OF SQUAT STYLE LONG JUMP IN
2A COACHING STUDENT,
UNIVERSITY OF RIAU**

Nopa A Sinaga¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Kristi Agust S.Pd, M.Pd³
Email : nopasinaga8@gmail.com, slamet031@yahoo.com, Kristi.agust@yahoo.com
No HP :082368391975

*Sports Coaching Education Studies Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *The issue in this research is about the result of long jump squat style in 2 A Coaching Students University of Riau, that was still lacking. It can be seen while doing lecture athletic exercise in squat style long jump, there are many mistakes from the students such as lack in making a satisfying jump, which their jump length average is below 3 meters. Writer assumes it was because the prefilx rejected (sprint) not optimal so leap is not optimal, mean while he target of long jump length to be achieved is 4 meters. This research is an experimental research. The population in this research is 2A coaching students, University of Riau, and the sample in this research is all people in the population which are 8 people in total. The data collection technique is from pretest and posttest. The instrument that was used in this research is long jump, which aims to measure the results of long jump squat style . The independent variable is the command method (long jump start up technique) (X), the dependent variable is the result of long jump squat style (Y). After that, the data is processed statistically, to test the normality with Liliefors test at significance level 0,05a. The hypothesis is there is influence of the command method (long jump start up technique) on the results of long jump squat style. Based on the result of t test analysis , T result is 37,15 and T table is 18.12, it means T result > T table . It can be concluded that H a is accepted, it concludes that there is a significant effect on the command method (long jump start up technique) on the results of squat style long jump in 2A coaching students University of Riau.*

Key words: *Command Method (Long Jump Start Up Technique), Long Jump Result, Squat Style Long Jump*

PENGARUH METODE KOMANDO (TEKNIK AWALAN LOMPAT JAUH) TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA MAHASISWI KEPELATIHAN 2 A UNIVERSITAS RIAU

Nopa A Sinaga¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Kristi Agust S.Pd, M.Pd³
Email : nopasinaga8@gmail.com, slamet031@yahoo.com, Kristi.agust@yahoo.com
No HP :082368391975

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bahwa hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa kepeleatihan 2 A universitas riau yang kurang maksimal, hal ini terlihat dalam melaksanakan perkuliahan olahraga cabang atletik nomor lompat jauh gaya jongkok terdapat banyak kekurangan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut antara lain tidak menghasilkan lompatan yang cukup memuaskan dimana rata-rata jauh lompatan dibawah 3 meter, hal ini dikarenakan penulis menduga awalan yang dilakukan (*sprint*) tidak maksimal sehingga lompatan tidak optimal, sementara itu target jauh lompatan yang harus dicapai adalah 4 meter. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kepeleatihan 2 A universitas riau, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 8 orang. Tehnik pengambilan data di dapat dari *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *long jump*, yang bertujuan untuk mengukur hasil lompatan. Sebagai variabel bebas adalah metode komando (teknik awalan lompat jauh) (X) sedangkan variabel terikatnya adalah hasil lompat jauh gaya jongkok (Y). Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya terdapat pengaruh metode komando (teknik awalan lompat jauh) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 37,15 dan T_{tabel} 18,12, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode komando (teknik awalan lompat jauh) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa kepeleatihan 2 a universitas riau.

Kata Kunci: *Metode Komando (Teknik Awalan Lompat Jauh), Hasil Lompat Jauh, Lompat Jauh Gaya Jongkok.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia dan pendukung pembentukan manusia yang berkualitas. Olahraga yang teratur dan kontiniu dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Untuk itu, pembinaan di bidang olahraga perlu diperhatikan, dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi, memiliki sifat sportivitas serta dapat mengangkat citra bangsa dan kebanggaan nasional melalui pencapaian prestasi setinggi-tingginya, dalam kehidupan modren sekarang ini suatu fenomena yang tidak dapat dilepaskan adalah olahraga, hal ini ditunjukkan dengan adanya minat untuk memandangi olahraga dari berbagai sudut pandang, dalam kasus ini adalah pendekatan ilmiah dengan berolahraga, manusia akan menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Perhatian pemerintah terhadap dunia olahraga tentunya bukan sekedar ingin “ memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” saja, tetapi juga berusaha agar atlet Indonesia dapat berprestasi tinggi disetiap cabang olahraga, baik di arena nasional maupun di dunia internasional, sehingga dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa Indonesia dimata dunia. Olahraga adalah satu diantara satu sumber utama dari hiburan karenanya pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga. olahraga juga salah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit.

Menurut Engkos Kosasih (1993:3) Olahraga adalah bentuk-bentuk kesegaran jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga juga adalah bagian dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan yang berlangsung seumur hidup. Sedangkan menurut Aip Syarifuddin dan Hadi Sasmita (1996:4) olahraga adalah adanya kegiatan jasmani fisik, adanya kegiatan berupa permainan yang dilakukan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya yang pada hakikatnya untuk memenangkan perlombaan.

Banyak cabang olahraga yang berkembang di Indonesia baik pembinaan melalui organisasi keolahragaan masing-masing, sekolah dan masyarakat umum, salah satunya yaitu cabang olahraga atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Atletik disebut juga *Mother of Sport* yaitu ibu atau induk dari olahraga. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes”. Cabang olahraga atletik diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk cabang olahraga atletik tingkat internasional adalah IAAF (International Amateur Athletic Federation) , sedangkan induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) (Munasifah : 2008 : 4 - 7).

Dari berbagai macam cabang olahraga yang ada saat ini, ada salah satu cabang olahraga yang cukup populer didunia, dan menjadi olahraga yang cukup digemari yaitu

cabang atletik. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini, bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia didalam kehidupannya sehari-hari. Nomor lompat jauh adalah salah satu yang banyak digemari karena tidak terlalu rumit dalam pelaksanaannya. Menurut Aip Syarifuddin (1992:90) Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Olahraga lompat jauh terdiri dari dua kata yaitu lompat dan jauh. Lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (kebawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi, dan jauh adalah jarak yang harus ditempuh secara maksimal. Jadi lompat jauh adalah jenis olah raga dengan cara melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jarak pertama di kotak pasir sesudah melompat. Olahraga atletik sering dianggap sebagai induk dari olahraga, sebab atletik terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga yaitu lari, jalan, lompat dan lempar.

Menurut Syafruddin (1999:22) bahwa : Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet dipengaruhi oleh : 1. Faktor *internal* yaitu faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang itu sendiri yang menyangkut Keterampilan fisik, teknik, taktik, Keterampilan-Keterampilan mental (*psikis*) nya. 2. Faktor *eksternal* yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet itu sendiri, seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru Olahraga, keluarga, organisasi, cuaca, makanan dan lain sebagainya.

Untuk mendukung peningkatan prestasi atlet dituntut banyak keterampilan dan Keterampilan fisik, teknik, taktik dan mental yang merupakan satu kesatuan yang saling mendukung. Artinya bahwa di dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status setiap komponen itu dibutuhkan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan dibegitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Sajoto1995:8).). Adapun kondisi fisik tersebut adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Teknik dalam lompat jauh yang harus dikuasai oleh atlet adalah teknik awalan (*Approach-run*), teknik tolakan (*take-of*), teknik melayang / berjalan di udara (*action in the air*), dan teknik mendarat (*landing*). Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

Salah satu teknik lompat jauh adalah teknik awalan atau ancang-ancang, menurut Aip Syarifuddin (1992:90) teknik awalan adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas ke depan (pada lompat jauh). Banyak bentuk- bentuk latihan yang dapat meningkatkan teknik awalan untuk hasil lompat jauh yang maksimal, diantaranya latihan kecepatan.

Namun kenyataan yang ada setelah peneliti lihat pada saat latihan masih rendahnya hasil lompat jauh gaya jongkok dan belum mencapai target yang di inginkan. Rata-rata hasil lompatan mereka 2 m – 3 m sementara target yang harus di capai adalah 4 m. Salah satu faktor yang mengakibatkan adalah awalan yang dimiliki Mahasiswi Kepelatihan Semester 2 A Universitas Riau masih rendah / maksimal sehingga hasil lompatannya tidak maksimal atau memuaskan. Untuk meningkatkan hasil lompat jauh terdapat beberapa metode seperti metode komando, metode bermain, metode demonstrasi, metode percobaan, metode latihan dan masih banyak lagi metode dalam pembelajaran.

Dari banyak metode diatas, peneliti tertarik untuk menggunakan salah satu metode yaitu metode komando, karena metode komando lebih efektif dan akurat dalam mengarahkan siswa/ mahasiswa dalam melakukan gerakan dengan waktu yang singkat. Siswa harus mengikuti segala instruksi yang disampaikan oleh guru, karena pengambilan keputusan ada pada guru. Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil lompat jauh yang maksimal yang diambil dari buku atletik (Aip Syarifuddin 1992) adalah Latihan kecepatan (*sprint*) dengan 3 bentuk latihan :1) *sprint 15 m*, 2) *sprint 30 m*, 3) *sprint 5 langkah*.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Komando (Teknik Awalan Lompat Jauh) Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mahasiswi Kepelatihan 2 A Universitas Riau”.

METODE KOMANDO

Karakter yang mendefenisikan metode komando/perintah adalah gaya kinerja untuk memproduksi respon atau kinerja isyarat yang diprediksi, dalam anatomi gaya komando/perintah peran guru adalah untuk membuat semua keputusan ini dalam materi pelajaran dan perilaku. Dari beberapa bidang sebagai contoh metode komando adalah pendidikan jasmani, kinerja fisik diwakili dalam semua aspek masyarakat. Metode komando sebagai bagian dari metode belajar mengajar yang berpusat pada guru. Guru sebagai orang yang memiliki tanggung jawab keberhasilan proses belajar mengajar, sehingga guru mendominasi dalam mengambil keputusan siswa dalam proses belajar dijadikan objek (Muska Mosston Dan Sara Ashworth 2008:76).

Supaya dapat menciptakan hasil belajar yang optimal, maka penggunaan metode komando dalam proses belajar mengajar guru pendidikan jasmani dituntut untuk memperlihatkan prosedur metode tersebut, yaitu: a) Guru menyiapkan seperangkat kegiatan belajar mengajar yang pada umumnya berkenaan dengan bentuk, tempo, frekuensi, intensitas, penilaian dan tujuan pengajaran. b) Guru menetapkan bentuk aba-aba atau komando berupa verbal atau bentuk lambing lainnya, yang termasuk lambing antara lain bendera, tepuk tangan, peluit dan sebagainya. c) Pada saatnya, guru

mendemonstrasikan kegiatan belajarnya baik berupa gerakannya maupun aba-abanya, demonstrasi ini dapat dilakukan oleh guru sendiri atau model diambil dari siswa yang pandai. d) Guru menyiapkan siswanya untuk menerima aba-aba dan melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan komando guru.

TEKNIK AWALAN LOMPAT JAUH

Awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kesempatan pada waktu akan melakukan tolakan. Tolakan atau tumpuan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertical yang dilakukan secara cepat. Teknik awalan lompat jauh adalah serangkaian gerak dalam lompat jauh yang bertujuan untuk mendapatkan/ meningkatkan kecepatan horizontal secara maksimal pada waktu akan melompat. Awalan ini harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah pada saat akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 m atau 50 m (Engkos Kosasi 1993:83). Pada waktu melakukan lari awalan harus dilakukan dengan langkah yang dinamis dan secepat mungkin, dan kecepatannya harus terkontrol dengan baik. Cara melakukan awalan adalah lari ancap-ancap tergantung pada kemampuan sipelompat, tambah kecepatan lari ancap-ancap sedikit demi sedikit sebelum bertolak dan pinggang diturunkan sedikit pada saat langkah akhir ancap-ancap.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. Dimana dalam desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karna dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2012: 74). Adapun kerangka dari rancangan penelitian adalah sebagai berikut :



Ket :

O_1 = *pretest*

X = perlakuan

O_2 = *posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswi Kepelatihan 2 A Universitas Riau sebanyak 8 orang. Berhubung jumlah sampel hanya 8 orang, maka penulis mengambil semuanya untuk dijadikan sampel pada penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) di mana seluruh populasi dijadikan sampel, Sugiyono (2012:85) berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel

sebanyak 8 orang. Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *Long Jump* sebelum melakukan latihan *Kecepatan (sprint)* dan tes akhir (*post-test*) tes *Long Jump* setelah melakukan latihan *Kecepatan (sprint)* selama 16 kali pertemuan, dari tanggal 30 april 2016 sampai tanggal 3 juni 2016. Sampel berjumlah sebanyak 8 orang Mahasiswi Kepeatihan 2 A Universitas Riau.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan lari kecepatan (*sprint*). Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 8 orang Mahasiswi Kepeatihan 2 A Universitas Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu metode komando (teknik awalan lompat jauh) yang dilambangkan dengan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan hasil lompat jauh gaya jongkok dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat.

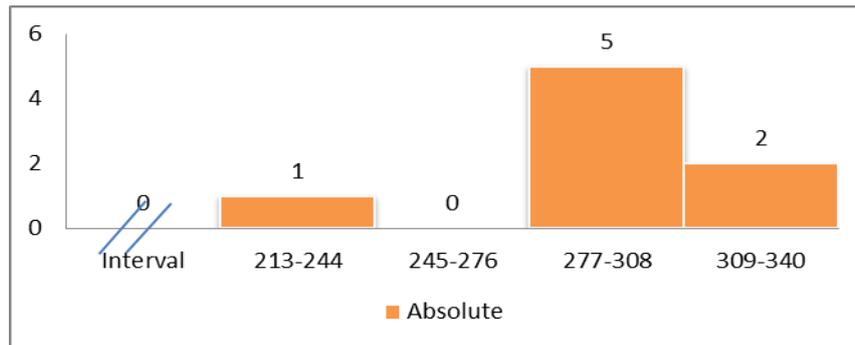
Data hasil *pree-test test long jump*

Setelah dilakukan *test long jump* sebelum dilaksanakan latihan kecepatan (*sprint*) maka didapat data awal (*pree-test*) *long jump* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 337, skor terendah 213, dengan rata-rata 285,875 , varian 1246,125, standar deviasi 35,5 data analisis *pree-test long jump* dapat dilihat pada tabel 1. sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pree-Test long jump*

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test long jump</i>		
	Kelas <i>Interval</i>	<i>Frequency Absolute</i>	<i>Frequency Relative</i>
1	213-244	1	12,5
2	245-276	0	0
3	277-308	5	62,5
4	309-340	2	12,5
Jumlah Sampel (Σn)		8	100

Berdasarkan tabel frekuensi diatas ternyata hanya 1 orang dengan rentang interval 213-244, kemudian 0 orang dengan rentangan interval 245-276, selanjutnya 5 orang dengan rentangan interval 277-308, dan pada rentang interval 309-340 ternyata 2 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Hasil Pree-Test long jump

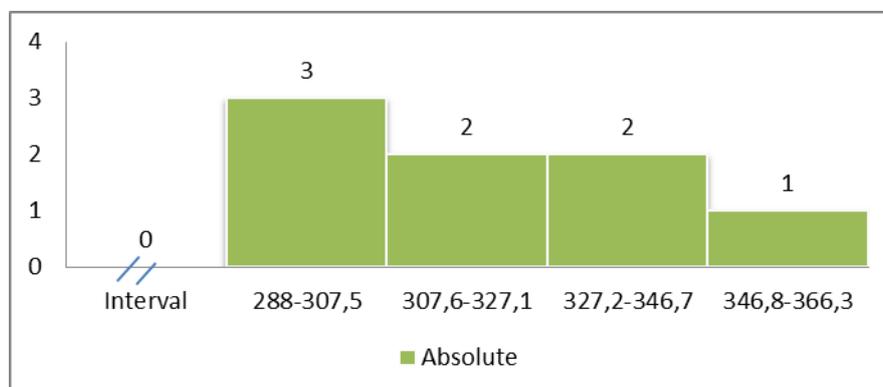
Data hasil post-test test long jump

Setelah dilakukan *test long jump* sesudah dilaksanakan latihan kecepatan (*sprint*) maka didapat data akhir (*post-test*) long jump adalah sebagai berikut : skor tertinggi 366, skor terendah 288, dengan rata-rata 318,5, varian 731,43 standar deviasi 27,04, data analisis *post-test long jump* dapat dilihat pada tabel 2. sebagai berikut :

Table 2. Nilai Interval Data Post-test long jump

No	Nilai Interval Data Hasil Post test long jump		
	Kelas Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
1	288-307,5	3	37,5
2	307,6-327,1	2	25
3	327,2-346,7	2	25
4	346,8-366,3	1	12,5
Jumlah Sampel (Σn)		8	100

Berdasarkan tabel frekuensi diatas ternyata hanya 3 orang dengan rentang interval 288-307,5, kemudian 2 orang dengan rentangan interval 307,6-327,7, dan pada rentang interval 346,8-366,3 ada 1 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Hasil Post-Test long jump

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu metode komando (teknik awalan lompat jauh) (X) hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) dapat dilihat pada tabel 3. sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Data hasil *Test long jump*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}
Hasil <i>Pree-test long jump</i>	0,1707	0,285
Hasil <i>Post-test long jump</i>	0,1609	0,285

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil *pree-test long jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1707 dan L_{tabel} sebesar 0,285. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test long jump* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test long jump* menghasilkan L_{hitung} 0,1609 < L_{tabel} sebesar 0,285. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test long jump* adalah berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh metode komando (teknik awalan lompat jauh) (X) yang signifikan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) . berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,358 dan t_{tabel} 1,895. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima.

Tabel 4: Uji t

Hasil analisis	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
	3,358	1,895	H_a diterima

Dapat disimpulkan bahwaterdapat pengaruh metode komando (teknik awalan lompat jauh) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Mahasiswi Kepelatihan 2 A Universitas Riau. taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh metode komando (teknik awalan lompat jauh) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswi kepelatihan 2 A universitas riau.

Metode komando sebagai bagian dari metode belajar mengajar yang berpusat pada guru. Guru sebagai orang yang memiliki tanggung jawab keberhasilan proses belajar mengajar, sehingga guru mendominasi dalam mengambil keputusan siswa dalam proses belajar dijadikan objek. “Secara teoritis metode komando dapat dinyatakan bahwa siswa tidak diberikan kebebasan untuk membuat keputusan sehubungan dengan proses belajarnya, inilah yang menganggap metode komando menjadikan siswa sebagai objek. Metode komando lebih efektif dan akurat dalam mengarahkan siswa/ mahasiswa dalam melakukan gerakan dengan waktu yang singkat. Siswa harus mengikuti segala instruksi yang disampaikan oleh guru, karena pengambilan keputusan ada pada guru. Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil lompat jauh yang maksimal yang diambil dari buku atletik (Aip Syarifuddin 1992) adalah 1). Latihan kecepatan (*sprint*) 15 meter 2). Latihan kecepatan (*sprint*) 30 meter dan 3). Latihan lari 5 langkah.

Latihan kecepatan (*sprint*) 15 meter, 30 meter dan 5 langkah adalah lari secepat-cepatnya, mulai dari belakang garis start sampai jarak 15 meter, 30 meter dan 5 langkah, latihan kecepatan sangat berguna sekali, agar pada saat melakukan awalan kecepatan yang dimiliki itu dapat terpelihara dengan baik dan dapat membantu kekuatan kaki pada saat melakukan tolakan.

Berdasarkan hasil di atas, jelas bahwa latihan yang baik dapat meningkatkan kemampuan teknik awalan yang diinginkan seperti hasil lompat jauh yang maksimal. Kecepatan (*sprint*) adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Agar tercapai tujuan dari latihan kecepatan (*sprint*) diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan berbeban secara teratur, kontinu dan terprogram akan memberikan pengaruh hasil lompat jauh gaya jongkok.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil rata-rata pada saat melakukan *pree test long jump* sebelum melakukan latihan kecepatan (*sprint*) sebanyak 16 x pertemuan pada mahasiswi kepelatihan 2 A Universitas Riau sebesar 285,875, setelah diberikan latihan kecepatan (*sprint*) didapatkan hasil rata-rata saat melakukan *post test* sebesar 318,5. Berdasarkan hasil analisis data *pree test* dan *post test* ada peningkatan rata-rata sebesar 32,625 dengan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar $3,358 >$ dari t_{tabel} 1,895. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode komando (teknik awalan lompat jauh) (X) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada mahasiswi kepelatihan 2 A universitas riau.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para siswa.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam teknik awalan lompat jauh untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.
3. Bagi peneliti, sebagai bahan masukan untuk penelitian lebih lanjut dan dalam ruang lingkup sampel yang lebih banyak dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
4. Bagi pembaca, agar latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dan menggunakan denyut nadi maksimal (DNM).

DAFTAR PUSTAKA

Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.

Mosston, Muska dan Sara Ashworth. 2008. *Teaching physical education*. Amerika: first online edition.

Munasifah (2008) *Atletik cabang lompat*. Aneka Ilmu.

Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*.

Sugiyono. 2014. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Pencetakan UNS (UNS Press).

Syarifuddin, Aip dan Yusuf Hadisasmita. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.