

**METHODICAL SPECIAL IMPACT ON THE RESULT OF
EDUCATION HIGH JUMP HIGH JUMP FLOP STYLE SPORTS
STUDENTS PRODI COACHING EDUCATION 2015**

Rudy Kurnianto¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO², Ni putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: rudykurnianto12@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
082283022770

*Sports Coaching Education Program
Department of Physical Education
Department of Teacher Education Ledeganck and Education
University of Riau*

Abstract: *Athletics is one of the oldest sports, which has been done by man since ancient times until today, even since human existence on this earth's atelic already exists. One branch has altetik jumped. The purpose of this research was to determine how much high-tech methodological education practice influenced the results of high jump flop style Sports Coaching Education students Prodi Year 2015. The research design uses one-party pretest post test design. This type of research experiment performed in the form of Pree test and post-test performed. The population in this study is the student of the Department of Education Coaching in 2015 enrolled in the academic year 2015/2016 as much as 40 students. Samples to be treated and exercised by researchers only 14 people who are Prodi Students Sport Coaching Education Year 2015. The sample forms because the number of these students may not reach the 2nd semester exam grades in high jump. Data analysis techniques in this study are the formula t-test. Based on the t-test analysis, it showed that sebesar 7,3979 T and T table of 1,761. Means the table, which means that Ho refused and accepted H1. Thus, it can be concluded that there is a significant influence to exert special methodic education high jump (X) with the high jump flop style (Y) at a sports coaching student education students University of Riau in alpha level of 0.05 or with a reliability of 95%*

Keywords: *Be Special Methodical, High Jump.*

**PENGARUH METODIK KHUSUS MENGAJAR LOMPAT TINGGI
TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI GAYA FLOP
MAHASISWA ANKATAN PRODI PENDIDIKAN
KEPELATIHAN OLAHRAGA TAHUN 2015**

Rudy Kurnianto¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO², Ni putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: rudykurnianto12@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
No. HP: 082283022770

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: 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. Salah satu cabang atletik tersebut adalah lompat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan metodik khusus mengajar lompat tinggi terhadap hasil lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Tahun 2015. Rancangan penelitian ini menggunakan *one-Group Pretest-Posttest design*. Jenis penelitian eksperimen dilakukan dalam bentuk *pree-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi pendidikan keperawatan olahraga tahun 2015 yang terdaftar pada tahun pelajaran 2015/2016 adalah sebanyak 40 mahasiswa. Sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 14 orang yang merupakan Mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Tahun 2015. Pemilihan sampel tersebut dikarenakan jumlah mahasiswa tersebut tidak dapat mencapai target nilai ujian semester 2 pada lompat tinggi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus uji t. Berdasarkan analisis uji t diperoleh bahwa thitung sebesar 7,3979 dan t tabel sebesar 1,761. Berarti thitung > ttabel yang berarti bahwa Ho ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan metodik khusus mengajar lompat tinggi (X) dengan hasil lompat tinggi gaya *flop* (Y) pada mahasiswa pendidikan keperawatan olahraga Universitas Riau pada taraf alfa 0,05 atau dengan tingkat kepercayaan 95%

Kata Kunci: Latihan metodik khusus, lompat tinggi.

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi aktifitas sosial yang telah menyebar keseluruh dunia. Olahraga telah menjadi tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, kebudayaan dan merupakan suatu objek yang tidak pernah membosankan bagi masyarakat. Di Indonesia pembinaan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan. Dalam pembinaan olahraga terdapat terdapat sebuah manajemen atau organisasi yang mengatur sebuah olahraga tersebut. Organisasi inilah yang akan mengembangkan dan mengkordinasikan penyelenggaraan olahraga.

Sudah dijelaskan dalam Undang-Undang Keolahragaan Nasional No 3 tahun 2005 (2006:2) pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global.

Berbagai macam cabang olahraga yang ada saat ini, ada salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Dunia, 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, Lompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia didalam kehidupannya sehari-hari (Aip Syarifuddin, 1992:1). Lompat tinggi adalah suatu bentuk gerakan Lompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan setinggi dan secepat mungkin jatuh (mendarat) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai ketinggian tertentu (Aip Syarifuddin, 1992:106). lompat tinggi adalah jenis olahraga dengan cara melakukan lompatan melewati mistar yang setinggi-tingginya, tinggi lompat diukur mulai dari seberapa tinggi lompatan si pelompat tersebut (Aip Syarifiddin, 1992:106). Olahraga atletik sering dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, sebab atletik terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga yaitu lari, jalan, lompat dan lempar. Nomor perlombaan yang dipertandingkan dalam lomba atletik meliputi nomor lari, lompat dan lempar. Selain itu, terdapat nomor perlombaan khusus yaitu jalan cepat, lari halang rintang, dan lari lintas alam. Ada pula beberapa nomor perlombaan campuran, seperti pancalomba, saptalomba, dan dasalomba (Aip Syarifuddin, 1992:1).

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. Dalam olahraga peningkatan prestasi ada 4 kelengkapan yang harus dimiliki, apabila seseorang akan mencapai sesuatu prestasi optimal yaitu : pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, dan kematangan juara (Sajoto, 1995:7). Sesuai dengan perkembangan pengetahuan istilah pengembangan fisik berganti dengan istilah kondisi fisik. Bahwa kondisi fisik sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik memiliki 10 komponen yaitu :kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi(Sajoto, 1995:9)

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.(harsono,1988:100).

Teknik dalam lompat tinggi yang harus dikuasai oleh atlet adalah awalan atau ancang-ancang (*Approach-run*), teknik tolakan (*take-of*), teknik sikap badan diatas mistar(*clearan of the bar*), dan teknik mendarat atau jatuh (*landing*). Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam Lompat Tinggi, selain atlet itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat tinggi serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar untuk membentuk mekanisme gerak lompat tinggi.Salah satu teknik lompat tinggi adalah awalan atau ancang-ancang,awalan adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari awalan untuk mendapatkan lompat tinggi (Aip Syarifuddin,1992:106).

Namun kenyataan yang ada setelah peneliti lihat pada saat penilaian ujian semester belum mencapai target yang di inginkan oleh Dosen pendidikan olahraga Universitas Riau, Rata-rata hasil Lompat mereka 100 cm – 150 cm sementara target yang harus di capai adalah 130 cm-sampai yang tertinggi. Salah satu faktor yang mengakibatkan adalah kurangnya waktu latihan atau pertemuan terbatas, kebanyakan mahasiswa malas dan kurangnya mahasiswa untuk latihan mandiri sehingga hasil Lompat nya tidak maksimal atau tidak memuaskan.

Menurut (M.Sajoto,1995:8) mengemukakan definisi latihan sebagai berikut : satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistim prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan.Oleh karena itu komponen latihan merupakan kunci keberhasilan bagi pelatih dalam menyusun program dan menentukan beban latihan, sehingga sebagai patokan yang ikut menentukan tercapainya tujuan dan sasaran latihan. Menurut(Sukadiyanto:2008)Adapunkomponen-komponenpentingdalamatihanadalahintensitas, volume, recovery, interval, repetisi, set, seriatausirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi, dansesiatau unit

Latihan metodik khusus mengajar lompat tinggi gaya flop adalah latihan yang digunakan untuk mengembangkan teknik lompat tinggi gaya flop dengan baik, cepat, tepat, luwes, dan lancar pelaksana latihan yaitu lari awalan,biasanya awalan/ancang-ancang itu digunakan 3 langkah,5 langkah, 7 langkah dan sebagainya serta langkah terakhir panjang dan berat ada dibelakang, menolak dan memutar badan, melompat tanpa mistar.

Perubahan-perubahan fungsi fisiologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih melalui suatu program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip overload dimana secara progresif menambah beban kerja,jumlah ulangan pengulangan serta kadar intensitas dari pengulangan tersebut. Harsono (2004:11) menyatakan, “intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa *training effect*-nya(dampak/manfaat latihannya)

Kemudian dilakukan *preetest* sebelum dilakukan latihan metodik khusus mengajar lompat tinggi gaya flop setelah itu dilakukan latihan metodik khusus mengajar

lompat tinggi gaya flop ini dilakukan selama 16 kali latihan dan terakhir yaitu dilakukan *post-test*.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di lapangan Kampus Olahraga Universitas Riau. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal (12 Februari- 24 Maret), dengan pelaksanaannya tiga hari dalam seminggu yaitu pada hari (Jumat, Sabtu, Dan Minggu pada pukul 16.00 wib sampai dengan selesai). Pemilihan lokasi berdasarkan pertimbangan dan karakteristik atas lingkungan tempat latihan tersebut yang menunjang atas latihan itu sendiri.

Rancangan penelitian ini menggunakan *one-Group Pretest-Posttest design*. jenis penelitian eksperimen dilakukan dalam bentuk *pree-test* dan *post-test*. Setelah diberikan latihan *tolakan (Take off)* pada metode komando selama 16 pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *post-test* melihat adakah peningkatan setelah melakukan latihan metodik khusus mengajar lompat tinggi terhadap hasil lompat tinggi gaya flop Mahasiswa Angkatan Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Tahun 2015

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan prodi pendidikan kepelatihan olahraga tahun 2015 yang terdaftar pada tahun pelajaran 2015/2016 adalah sebanyak 40 mahasiswa. Sampel yang diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 14 orang yang merupakan Mahasiswa Angkatan Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Tahun 2015. Pemilihan sampel tersebut dikarenakan jumlah mahasiswa tersebut tidak dapat mencapai target nilai ujian semester 2 pada lompat tinggi

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah ditentukan, yaitu berupa data nilai-nilai dari hasil tes yang telah dilakukan. Sumber data yaitu Mahasiswa angkatan prodi Pendidikan Kepelatihan olahraga tahun 2015 yang aktif mengikuti latihan. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini di gunakan instrument tes lompat tinggi.

Testee peserta tes dipanggil dan segera melakukan Lompat Tinggi, tiap peserta teste beri tiga kali Lompat , setiap kali peserta selesai Lompat , tinggi yang di ukur kecuali Lompat yang gagal, pengukuran dilakukan dari tinggi lompat yang dilakukan oleh mahasiswa, hasil pengukuran di catat oleh pencatat score dalam satuan cm. Hasil lompat testil diukur dari tidak jatuhnya mistar dan finis dengan benar, dan nilai yang diperoleh testi adalah tinggi lompat yang diperoleh dari ketiga lompatan, maka dapat diambil dengan skor tertinggi

Teknik Analisis Data yang dalam penelitian ini terdiri dari uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas yang menggunakan uji *lilifors*, sedangkan uji hipotesis statistik dalam penelitian menggunakan rumus uji t, dengan derajat kebebasan $(db)n-1$. Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila $t_{hitung} > t_{table}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima dan bila $t_{hitung} < t_{table}$ dan H_0 diterima H_1 ditolak

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan latihan *metodik khusus mengajar lompat tinggi*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 14 orang mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *metodik khusus mengajar lompat tinggi* dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil lompat tinggi gaya flop dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Data Pre-Test Hasil *Lompat Tinggi*

Setelah dilakukan test *Lompat tinggi* sebelum diterapkan perlakuan latihan *Metodik khusus mengajar lompat tinggi* maka didapat data awal (pretest) Hasil *Lompat tinggi* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 120 skor terendah 100, dengan rata-rata 110,00 , standar deviasi 7,84 dan variansi 61,54, distribusi frekwensi dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 . Analisis Pre-Test Hasil *Lompat tinggi*

STATISTIK	PRE-TEST
Sampel	14
Mean	110,00
Std. Deviation	7,84
Variance	61,54
Minimum	100
Maximum	120
Sum	1540

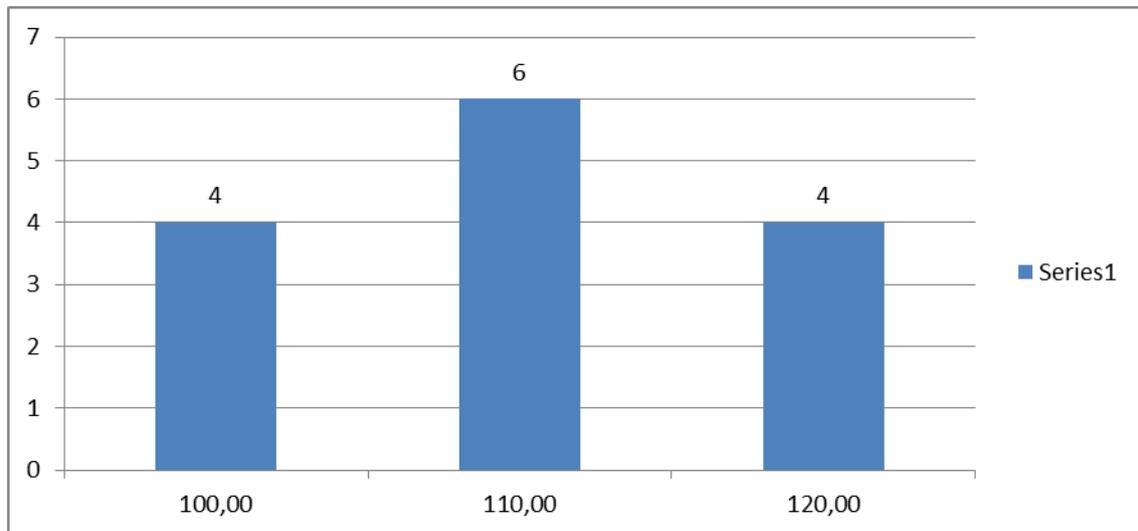
Sumber: Data Olahan Penelitian 2017

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Data Hasil Pre-Test Hasil *Lompat tinggi*

Data	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
100	4	28,6	28,6	28,6
110	6	42,9	42,9	71,4
120	4	28,6	28,6	100,0
Total	14			

Sumber: Data Olahan Penelitian 2017

PRE-TEST



Gambar 1 Histogram Data Hasil Pretes *Lompat Tinggi*

Data Post-Test Hasil *Lompat tinggi*

Setelah dilakukan test *Lompat tinggi* setelah diterapkan perlakuan latihan *Metodik khusus mengajar lompat tinggi* maka didapat data akhir Hasil *Lompat tinggi* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 140, skor terendah 110, dengan rata-rata 126,07 standar deviasi 10,22 dan variansi 104,53, Analisis Hasil Post-Test *Lompat tinggi* dapat dilihat pada Tabel. 3 sebagai berikut

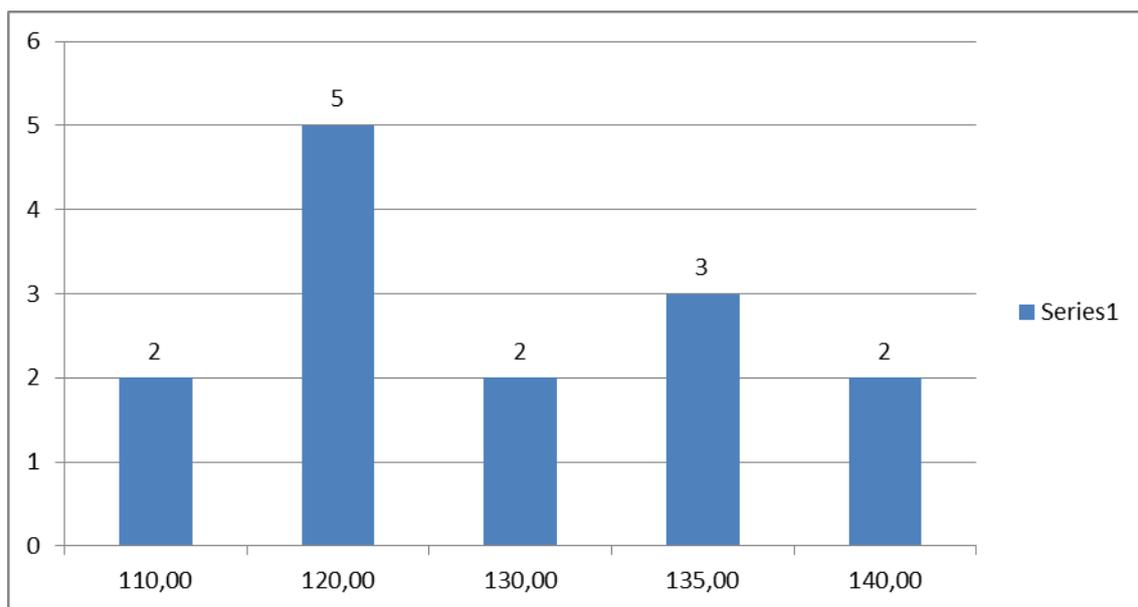
Tabel 3. Analisis Post-Test Hasil *Lompat tinggi*

STATISTIK	POST-TEST
Sampel	14
Mean	126,07
Std. Deviation	10,22
Variance	104,53
Minimum	110
Maximum	140
Sum	1765

Sumber: Data olahan Penelitian 2017

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Data Post-Test Hasil *Lompat tinggi*

Data	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
110	2	14,3	14,3	14,3
120	5	35,7	35,7	50,0
130	2	14,3	14,3	64,3
135	3	21,4	21,4	85,7
140	2	14,3	14,3	100,0
Total	14			

POST-TEST**Gambar 2 Histogram Data Hasil Posttest *Lompat tinggi*****Pengujian Persyaratan Analisis**

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Metodik khusus mengajar lompat tinggi*(X) dan hasil lompat tinggi gaya floop (Y) dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Hasil *Lompat tinggi* Atlet

Variabel	$L_{v \text{ Max}}$	L_{Tabel}
Hasil Pree-Test Lompat tinggi	0,214	0,23679
Hasil Post-Test Lompat tinggi	0,224	0,23679

Sumber: Data Olahan Penelitian 2017

Dari Tabel 5 di atas terlihat bahwa data hasil pretest *lompat tinggi* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{v \text{ Max}}$ sebesar **0,214** dan L_{tabel} sebesar 0,23679. Ini berarti $L_{v \text{ Max}}$ lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes *Lompat tinggi* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Lompat tinggi* posttest menghasilkan $L_{v \text{ Max}}$ sebesar **0,224** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,23679. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Lompat tinggi* posttest adalah berdistribusi normal.

L – Uji ‘t’

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

- H_0 : Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Metodik khusus mengajar lompat tinggi*(X) dengan hasil lompat tinggi gaya flop (Y) pada mahasiswa mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Riau.
- H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Metodik khusus mengajar lompat tinggi*(X) dengan hasil lompat tinggi gaya flop (Y) pada pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Riau.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Metodik khusus mengajar lompat tinggi*(X) yang signifikan dengan hasil lompat tinggi gaya flop (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,3979 dan t_{tabel} sebesar 1,761. Berarti $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Metodik khusus mengajar lompat tinggi*(X) dengan hasil lompat tinggi gaya flop (Y) pada mahasiswa mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Riau.

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Metodik khusus mengajar lompat tinggi*(X) dengan hasil lompat tinggi gaya flop (Y) pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Riau, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *metodik khusus mengajar lompat tinggi* terhadap hasil lompat tinggi gaya flop, ini menggambarkan bahwa hasil lompat tinggi gaya flop berpengaruh terhadap latihan *metodik khusus mengajar lompat tinggi* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan hasil lompat tinggi gaya flopmahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Riau. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya latihan *metodik khusus mengajar lompat tinggi*

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 7,3979 dan t tabel sebesar 1,761. Berarti thitung > ttabel. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Metodik khusus mengajar lompat tinggi (X) dengan hasil lompat tinggi gaya flop (Y) pada mahasiswa mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Riau pada taraf alfa 0,05 atau dengan tingkat kepercayaan 95%.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat Pengaruh Metodik khusus Mengajar Lompat Tinggi Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Flop Mahasiswa Angkatan Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Tahun 2015

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *lompat tinggi* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan lompat tinggi.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas atlet menjadi lebih baik.

3. Diharapkan bagi atlit UNRI agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syafruddin (1992), *Atletik*. Jakarta.

Arikunto Suharsimi .(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.

Engkos Koasih. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Presindo. Jakarta

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Indonesia.

Muska Mossto & Sara Ashworth (2008), *Teaching Physical Education*, First Online Edition

Nurhasan.(2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Indonesia.

Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Dalam Ilmu Sosial*. Pekanbaru.

Sajoto (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang

Soekarman (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta

Sugiyono (2008), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung

Syafruddin (2011). *Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang

Undang-Undang RI (2003). *Undang-Undang RI 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional*: Jakarta