

**THE EFFECT OF EXERCISE SINGLE LEG SPEED HOP THE
RESULTS OF LONG JUMP SQUAT STYLE ATHLETICS
EXTRACURRICULAR SMP 6 SIAK HULU.**

Rudi Hartono¹, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S. Pd. M. Pd³
Hartono.rudi804@gmail.com, 085278529558, Slametkepelatihan@ymail.com, nita
wijayanti87@yahoo.com

**THE SPORT COACHING EDUCATION
FACULTY OF TEACHING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

ABSTRACT : *Based the results of observations conducted by researchers in the field at extracurricular activities, the researchers found that the problem is still the lack of explosive power (power) limb muscle on extracurricular activities of students who take the long jump. Based on the existing problems, the researchers aim to provide a form of exercise that can increase power and administration Exercise intensive program. In this study the authors only focus on one form of exercise that exercises power drill speed single leg hop for this exercise has never been applied to students' extracurricular SMP 6 Siak Hulu. This study used an experimental method, in order to determine the effect of exercise. Thus the experimental research method can be interpreted as the research methods used to find a specific treatment effect against the other in uncontrolled conditions. The first step taken is to Pree-test is a test to measure the long jump long jump before trained its power. Subsequently the samples were treated namely practice speed single leg hops. Then do the final test is the post-test with the long jump test, to see if there is increased after a given treatment. Data were analyzed descriptively, then further testing research hypotheses have been proposed to fit the problem is: there is influence of plyometrics exercises single leg hop speed significantly to the results of long jump squat style. Based on t test analysis produces T_{count} of 9.12 and T_{table} of 1.83. Means that $T_{count} > T_{table}$. It can be concluded that H_0 rejected H_a accepted. So it can be summed up as follows: there is a single leg exercise speed influence on the results of the long jump hop style squat extracurricular SMP 6 Siak Hulu.*

Keyword : *Exercise single leg speed hop, power*

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK ATLETIK EKSTRAKURIKULER SMPN 6 SIAK HULU

Rudi Hartono¹, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S. Pd. M. Pd³
Hartono.rudi804@gmail.com, 085278529558, Slametkepelatihan@ymail.com, nita
wijayanti87@yahoo.com

**Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Riau**

ABSTRACT : Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dilapangan pada kegiatan ekstrakurikuler, peneliti menemukan masalah yaitu masih lemahnya daya ledak (*power*) otot tungkai pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh. Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* dan pemberian program latihan secara intensif. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu bentuk latihan drill *power* yaitu latihan *single leg speed hop* karena latihan ini belum pernah di terapkan pada siswa ekstrakurikuler SMP 6 Siak Hulu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan *pree-test* yaitu tes lompat jauh untuk mengukur lompat jauh sebelum dilatih *power* nya. Selanjutnya sampel diberi perlakuan yaitu latihan *single leg speed hop*. Lalu dilakukan test akhir yaitu *post-test* dengan tes lompat jauh, untuk melihat apakah ada peningkatan setelah di beri perlakuan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : terdapat pengaruh latihan *plyometrics single leg speed hop* yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 9,12 dan T_{tabel} sebesar 1,83. Berarti bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a di terima. Sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler SMP 6 Siak Hulu.

Kata Kunci : latihan *single leg speed hop*

PENDAHULUAN

Olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental, maupun watak seseorang. Dengan olahraga, jasmani kita akan terlihat sehat serta dapat membantu kita untuk selalu aktif dalam beraktifitas dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain itu keharuman nama bangsa juga dapat di tingkatkan dengan olahraga. Semua Negara mencoba meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat berbicara dalam pertandingan-pertandingan olahraga. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus di arahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa.

Menurut Engkos Kosasih (1993:3) Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang dan prestasi yang optimal tentunya dengan cara-cara yang tepat dalam berolahraga.

Sesuai dengan undang -undang republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional menetapkan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadap tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan system keolahragaan nasional.

Di Indonesia olahraga lompat jauh merupakan salah satu olahraga yang ikut membentuk manusia sehat jasmani, rohani dan sekaligus ikut mengharumkan nama, harkat dan martabat bangsa Indonesia dimata dunia yaitu melalui prestasi. Lompat jauh dindonesia cukup diminati dan berkembang. Ini terlihat dari banyaknya sarana dan prasarana yang sekarang berdiri dikota-kota besar maupun di daerah. Setiap orang berbeda-beda dalam memilih olahraganya ada olahraga untuk kesehatan dan ada juga memilih olahraga untuk prestasi.

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 olahraga dengan cara melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak loncatan diukur mulai dari titik tumpuan loncatan sampai dengan jarak pertama di kotak pasir sesudah melompat. Adapun teknik dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan di udara dan mendarat.

Selanjutnya, dalam upaya membina prestasi yang baik, maka perlu adanya pembinaan – pembinaan yang tepat, atau tempat pembinaan-pembinaan khusus atlit yang terorganisai dengan baik, yang pada akhirnya nanti akan dapat melahirkan atlit-atlit yang berbakat yang bisa membawa harum nama daerah dan bangsa Indonesia di kancah internasional. Beberapa tempat pembinaan olahraga seperti PPLP dan PPLM bisa menjadi wadah bagi para atlit untuk meningkat kan prestasi dan bakat nya ke puncak prestasi yang lebih tinggi. Selain itu, peningkatan prestasi juga harus didukung dengan beberapa komponen lainnya yang salah satunya adalah kondisi fisik. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal dalam lompat jauh salah satunya yaitu dibutuhkan kondisi fisik yang baik.

Adapun yang dimaksud dengan 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 ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dari beberapa komponen kondisi fisik yang ada, daya ledak (*power*) adalah suatu komponen yang sangat dibutuhkan dalam lompat jauh.

Power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat (Harsono 1988:199). Selanjutnya *power* juga bisa dikatakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Misalnya wujud daya ledak (*power*) otot tungkai adalah berupa hasil lompatan, sementara daya ledak (*power*) otot lengan dapat dilihat dari hasil lemparan, atau tolakan.

Berdasarkan observasi dilapangan dalam kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh telah diajarkan teknik-teknik lompat jauh dengan baik. Namun pelaksanaan lompat jauh tersebut ternyata kemampuannya masih rendah. Masih rendahnya kemampuan lompat jauh disebabkan karena dalam kegiatan ekstrakurikuler hanya diarahkan pada dasar-dasar teknik lompat jauh saja, faktor yang mendukung kemampuan hasil lompat jauh lainnya khususnya kemampuan otot tungkai belum ditingkatkan, selama ini juga belum pernah dilakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai khususnya latihan plyometric, tentunya kemampuan anggota gerak bawah belum menunjukkan kemampuan maksimal dalam melakukan gerakan lompat jauh. Oleh karena itu dibutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh tersebut

Selain itu, untuk memperkuat hasil observasi, peneliti juga mengambil data awal sebagai bukti bahwa siswa atletik ekstrakurikuler SMP 6 Siak Hulu memang masih terdapat masalah yaitu kurang nya hasil lompat jauh. Adapun data yang di ambil yaitu berupa tes lompat jauh dan *standing broad jump* guna mengetahui kemampuan masing-masing siswa. Dari hasil tes lompat jauh yang dilakukan peneliti, jarak terjauh yang dicapai siswa hanya 3,35 meter, sedangkan jarak yang terbaik yang harus dicapai siswa adalah 4,2-4,7 meter, untuk tes *standing broad jump* hanya satu siswa yang termasuk kategori bagus yaitu 205 cm, sedangkan untuk tes *standing broad jump* jarak terbaiknya adalah diatas 198 cm lebih Fenanlampir & Muhyi (2014:45).

Dari hasil observasi dan tes diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil lompat jauh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik masih rendah, dan perlu diberikan latihan yang tepa khususnya latihan *power* dengan harapan dengan dilatih nya *power* khususnya otot tungkai, siswa bisa meningkatkan kemampuan lompat jauh sehingga bisa meningkatkan prestasinya.

Adapun untuk melatih *power* menurut James C. Radcliffe dan Robert c. farentinos diantaranya yaitu *double leg bound*, *alternet leg bound*, *side hop*, *single leg speed hop*, dan lain – lain. Bentuk latihan tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh masing masing latihan terhadap daya ledak otot tungkai. Dari berbagai bentuk latihan diatas Latihan pliometrik *single leg speed hop* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan gerakan melompat ke depan dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. Bentuk latihan ini sangat tepat karena selain bentuk dan gerakan latihannya yang mengarah kebentuk gerakan lompat jauh, *single leg*

speed hop juga mengembangkan otot-otot tungkai bawah, latihan pliometrik yang melibatkan otot-otot tungkai bawah yang dilakukan dengan cepat dan kuat, maka akan terbentuk *power* otot tungkai yang memadai.

Berdasarkan keterangan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul: Pengaruh Latihan *Plyometrics Single Leg Speed Hop* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atletik Ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu.

latihan *single leg speed hop* ini adalah mengembangkan kecepatan dan kekuatan. latihan ini sama seperti latihan *double leg speed hop*, tetapi dengan satu tungkai. Gerakan ini di mulai dengan sikap tegak santai dengan punggung lurus, kepala dan bahu sedikit kedepan. Gerakan ini dimulai dengan melompat ke atas setinggi mungkin kedepan dengan menekuk kaki sepenuhnya untuk membawa kaki dibawah bokong atau ditekuk dan mengangkat lutut tinggi. Dan pada saat salah satu kaki mendarat dengan cepat ke atas lagi, Jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan, maka pada saat mendarat juga menggunakan kaki kanan dan sebaliknya. Lakukan secepat mungkin. Lakukan 2 sampai 4 set dengan 8 sampai 12 repetisi dengan 2 menit istirahat antar set.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang seberapa besar pengaruh latihan Pengaruh Latihan *Plyometrics Single Leg Speed Hop* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atletik Ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu”. Sehingga dalam penelitian ini akan digunakan metode penelitian eksperimen.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono (2008:117). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 6 siak hulu.

Menurut Sugiyono (2008:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misal karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sugiyono (2008:124) dalam bukunya juga mengatakan sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering digunakan peneliti jika jumlah populasi relatif kecil, atau kurang dari 30 orang. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 orang yang merupakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP 6 Siak Hulu.

Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur lompat jauh

Alat dan perlengkapan

Bak Pasir Meteran Formulir pencatatan hasil tes Alat tulis bendera Peluit Kertas HVS

Prosedur penelitian

Melakukan test awal (pretest) yaitu dengan cara melakukan test lompat jauh (Muhyi 2014:172),) tujuan test ini adalah untuk mengetahui hasil lompat jauh seseorang. Pelaksanaan test ini Testee peserta tes dipanggil dan segera melakukan

lompat jauh, tiap peserta testee beri tiga kali lompatan, setiap kali peserta selesai melompat, jarak yang di ukur kecuali lompatan yang gagal, pengukuran dilakukan dari pinggir papan tolak yang terdekat dengan bak pasir pada pada bekas lompatan yang terdekat dengan papan tolakan, hasil pengukuran di catat oleh pencatat score dalam satuan cm.

Tes ini dilakukan dengan sebanyak 3 kali pengulangan dan nilai yang diambil adalah nilai tertinggi. Setelah melakukan tes awal kemudian sampel diberikan perlakuan latihan single leg speed hop sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah itu dilakukan kembali test akhir yaitu dengan cara tes limpat jauh setelah diberi latihan. Setelah didapt data pree-test dan post test lalu diuji normalitas dan uji t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tes lompat jauh sebelum dilaksanakan latihan *single leg speed hop*. Maka dapat data awal (*pree-test*) dengan lompat jauh adalah sebagai berikut: skor tertinggi 369 skor terendah 263 dengan rata-rata 327,5 varians 0,018 standar deviasi 32,42 data analisis *pree-test* lompat jauh dapat dilihat pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1.1. Analisis hasil *pree-test* Lompat Jauh

STATISTIK	PREE-TEST
Sampel (Jumlah Obyek)	10
Mean (Rata-Rata)	327,5
Maximum (Tertinggi)	369
Minimum (Terendah)	263
Variance (varian)	0,018
Standar Deviasion (Standar Deviasi)	32,42

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi *Pree-test* Lompat Jauh

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolute	Relative
263 - 298,33	2	20 %
298,34 - 333,67	2	20 %
333,68 - 369,01	6	60 %
Jumlah	10	100 %

Berdasarkan tabel frekuensi di atas dari 10 sampel sebanyak 2 orang (20%) dengan rentang interval 263 – 298,33, 2 orang (20%) dengan rentang interval 298,34 – 333,67, 6 orang (60%) dengan rentang interval 333,68 – 369,01.

Setelah dilakukan tes *power* dengan tes lompat jauh setelah dilaksanakan latihan *single leg speed hop* maka di dapat data akhir (*post-test*) tes lompat jauh adalah sebagai berikut: skor tertinggi 389, skor terendah 288, dengan rata 350,4, varians 0,142, standar deviasi 31,56. Data analisis *post-test* lompat jauh dapat dilihat pada table 3 sebagai berikut:

Tabel 1.3 Analisis Hasil *Post-test* Lompat Jauh

STATISTIK	POST-TEST
<i>Sampel (Jumlah Obyek)</i>	10
<i>Mean (Rata-Rata)</i>	350,4
<i>Maximum (Tertinggi)</i>	389
<i>Minimum (Terendah)</i>	288
<i>Variance (varian)</i>	0,142
<i>Standar Deviasion (Standar Deviasi)</i>	31,6

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi *Post-Test* Lompat Jauh

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolute	Relative
288 – 321,60	2	20 %
321,61 – 355,21	1	10 %
355,22 – 388,81	7	70 %
jumlah	10	100 %

Berdasarkan table distribusi frekuensi diatas dari 10 sampel, sebanyak 2 orang (20%) dengan rentang interval 288 – 321,60, sebanyak 1 orang (10%) dengan rentang 321,61 – 355,21, 7 orang (70%) dengan rentang 355,22 – 388,81.

Pengujian persyaratan analisis dimaksud kan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang di analisis di peroleh dari sampel yang mewakili populasi yang 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 *lilifors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian prasyarat sebagai berikut:

Tabel 1.5 Uji Normalitas Data hasil Tes Lompat Jauh

Variabel	L hitung	L tabel	Ket
Hasil Pree-Test Lompat Jauh	0,1596	0,258	Berdistribusi Normal
Hasil Post-test Lompat Jauh	0,1793	0,258	Berdistribusi Normal

Dari table 5 diatas terlihat bahwa data hasil pree-test lompat jauh setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1596 dan L_{tabel} sebesar 0,258 ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pree-test lompat jauh adalah berdistribusi normal. Untuk penguji data hasil test lompat jauh post test menghasilkan L_{hitung} 0,1793 < L_{tabel} 0,258 dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil tes lompat jauh adalah berdistribusi normal.

Σd	229
N	10
$\bar{d}$	22,9
SD	7,93
$\sqrt{n}$	3,16
t hitung	9,12

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{d}}{SD / \sqrt{n}} \\
 &= \frac{22,9}{7,93 / \sqrt{10}} \\
 &= \frac{22,9}{2,51} \\
 &= 9,12
 \end{aligned}$$

Tabel 1.5 Uji t

T hitung	T table	Keterangan
9,12	1,83	Berpengaruh

Dari hasil uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 9,12 dan T_{tabel} 1,87 berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima.

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

H_a : terdapat pengaruh latihan *plyometrics single leg speed hop* (x) terhadap hasil lompat jauh (Y) pada siswa ekstra ekstrakurikuler di SMP 6 Siak Hulu. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* (X) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa ekstrakurikuler di SMP 6 Siak Hulu. Taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh . ini menggambarkan bahwa latihan *single leg speed hop* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan *power*. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil atau tidaknya tujuan yang akan dicapai akan

dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya yaitu latihan *single leg speed hop*..

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 327,5 dan menghasilkan $L_{hitung} 0,1596 < L_{table} 0,258$ maka data berdistribusi normal. Rata-rata data *post test* 350,4 dengan hasil L_{hitung} sebesar $0,1793 < L_{tabel} 0,258$ maka data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji t Dengan hasil sebagai berikut : berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,12 dan t_{tabel} sebesar 1,83 bahwa latihan *single leg speed hop* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler SMP 6 Siak Hulu.

Berdasarkan hasil temuan dan pengelolaan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometrics single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atletik ekstrakurikuler SMP 6 Siak Hulu.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka ada beberapa hal yang perlu direkomendasikan untuk dijadikan bahan pertimbangan serta masukan bagi pihak terkait dalam peningkatan kemampuan dan prestasi olahraga atletik di SMP 6 Siak Hulu sebagai berikut :

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi dalam latihan olahraga. Diharapkan bisa menjadi dorongan dan meningkatkan kualitas dalam kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh. Dan diharap kan kepada guru olahraga atau pelatih bisa menjadi bahan pembelajaran dalam berolahraga. Sebagai peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Adi Wihendra. (2005) *Seri Olahraga Atletik*.

Syarifuddin. Aip, dkk (1996) *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta

Gerry.(2003) *Atletik Untuk Sekolah*. PT Raja grafindo persada. Jakarta

Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coaching*

Hendrayana. (2007) *Bermain Atletik*. Universitas pendidikan Indonesia.

Ismaryati. (2008) *Tes Dan Pengukuran*. LPP UNS. Surakarta.

Irawadi. (2014) *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. UNP PRESS

Kosasih Engkos. (1993) *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Akademika Pressindo. Jakarta

Muhyi. (2014) *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta

Munasifah (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Aneka Ilmu Olahraga. Dahara prize. Semarang

Radcliffe. *Plyometrick Explosive Power Training*. Edisi ke 2

Sukadiyanto. (2008) *Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta

Sajoto. (1995). *Meningkatkan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Persindo Jakarta

Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.

Sumber : <http://www.tutorialolahraga.com/2015/11/peraturan-perlombaan-lompat-jauh-lengkap.html>/14 Februari 2016/08:00 pm

Ritonga Zulfan. 2007 *.Statiska Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cedikia Insani. Pekanbaru