

**THE EFFECT OF EXERCISE REACTIVE BOX JUMP ON RESULT  
OF LONG JUMP FEMALE STUDENT OF PHYSICAL  
EDUCATION 5A TEACHING DATE 2015/2016**

**Zamri<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd., M.Kes., AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd., M.Pd<sup>3</sup>**  
Email : Zamryputrarohul909@gmail.com, Mr. Ramadi59@gmail.com,  
ardiahjuita@yahoo.com contact :081268746846

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

**Abstract:** *The purpose of this research is to know the effect of reactive box jump training on the results of long jump female students 5A academic year 2015/2016. The population in this research is 9 people. This research technique using total sampling technique. The instrument used is the long jump result. Based on research conducted on 9 sample people by doing pretest (preliminary test) of long jump result. Then continued with Reactive box jump for 16 meetings, after that done posttest long jump results, results obtained from pretest and posttest in t-test analyzes. The result of hypothesis test shows that the tcount of 3,784 with ttable 1,860 mean thitung > ttable, then H<sub>a</sub> accepted, at alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Based on the analysis and statistics, there is an average pretest of 2,78 and average posttest 2,99 with a difference of average value is 21. It can be concluded that there is an effect of reactive box jump training on the long jump results of female students in the 5A academic year 2015/2016.*

**Keywords :** *Reactive box jump, long jump*

# PENGARUH LATIHAN *REACTIVE BOX JUMP* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH MAHASISWI PENJASKESREK 5A TAHUN AJARAN 2015/2016

Zamri<sup>1</sup>, Drs.Ramadi,S.Pd.,M.Kes.,AIFO<sup>2</sup>,Ardiah Juita,S.Pd.,M.Pd<sup>3</sup>

Email : Zamryputrarohul909@gmail.com,,Mr.Ramadi59@gmail.com,  
ardiahjuita@yahoo.com, Kontak :081268746846

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

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *reactive box jump* terhadap hasil lompat jauh mahasiswi Penjaskesrek 5A tahun ajaran 2015/2016. Populasi dalam peneitian ini sebanyak 9 orang. Teknik penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu hasil lompat jauh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 9 orang sampel dengan melakukan preetes (tes awal) hasil lompat jauh. Kemudian dilanjutkan dengan perlakuan (*Reactive box jump*) selama 16 kali pertemuan, setelah itu dilakukan postes hasil lompat jauh, hasil yang diperoleh dari pretes dan postes di analisis dengan uji-t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil  $t_{hitung}$  sebesar 3,784 dengan  $t_{tabel}$  1,860 berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Berdasarkan analisis dan statistik ,terdapat rata-rata *preetest* sebesar 2,78 dan rata-rata *posttest* 2,99 dengan selisih rata-ratanya adalah 21. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *reactive box jump* terhadap hasil lompat jauh mahasiswi Penjaskesrek 5A tahun ajaran 2015/2016.

**Kata Kunci:** *Reactive box jump*, Lompat Jauh

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya manusia yang diarahkan pada pembentukan kepribadian, serta sportifitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas dan prestasi. Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Didalam UU RI No 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2007 bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Perhatian pemerintah terhadap olahraga cukup menggembirakan, hal ini tidak terlepas dari tujuan peranan olahraga itu sendiri. Olahraga memiliki beberapa tujuan seperti membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur. Pendidikan di Indonesia merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Salah satu contohnya adalah pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan, karena mempunyai peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik itu perkembangan fisik maupun psikis, serta menciptakan prestasi dari *event-event* olahraga yang bergengsi di dunia diantaranya yaitu Atletik.

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Dengan berbagai cara, atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia (PASI, 1979 : 1). Atletik di Indonesia dikenal melalui masa penjajahan Belanda. Pada saat itu yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Atletik meliputi jalan, lari, tolak/lempar dan lompat. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi dan lompat galah.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan langkah-langkah pembinaan, yaitu pembibitan olahragawan atau atlit yang dimulai dari anak usia sekolah sampai perguruan tinggi. Oleh sebab itu pembinaan olahragawan atau atlit harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh. Dengan demikian mengingat yang dibina adalah anak usia sekolah sampai perguruan tinggi, maka pembinaan itu harus dilaksanakan dengan memperhatikan keseimbangan antara prestasi akademis dan prestasi olahragawan. Untuk mendapatkan pembinaan prestasi akademis dapat dilaksanakan di perguruan tinggi salah satunya adalah Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Riau (UR).

Jurusan Pendidikan Olahraga memiliki kurikulum yang diantaranya menjadikan cabang-cabang olahraga menjadi mata kuliah. Ada yang digolongkan ke dalam kategori mata kuliah wajib dan ada yang digolongkan ke dalam kategori mata kuliah pilihan. Semua mata kuliah itu harus diselesaikan oleh seluruh mahasiswa dan mahasiswi jurusan Pendidikan Olahraga.

Olaharaga sudah menjadi suatu kebutuhan bagi tiap-tiap manusia untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, yang juga dikembangkan untuk mencapai prestasi dimasing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan demi tuntutan olahraga itu sendiri. Pencaapaian prestasi bukanlah sesuatu hal yang mudah selain usaha dan kerja keras, faktor-faktor yang harus dimiliki tiap-tiap atlet bila

ingin mencapai prestasi yang maksimal yaitu : Pengembangan fisik, Pengembangan teknik, Pengembangan taktik, Pengembangan mental dan kematangan juara (Sajoto,1995:07). Atlet bisa dibina, ditingkatkan, dipusatkan dengan tujuan agar atlet dapat meraih prestasi maksimal. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi, serta didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang ada, hal ini dimaksudkan agar tercapainya prestasi yang maksimal, berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga Atletik.

Salah satu diantara cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah wajib pada kurikulum Program Studi Penjaskesrekadalah atletik. Pada perkuliahan atletik terdapat dua tingkatan, yaitu atletik 1 dan atletik 2. Hal-hal yang dipelajari dalam atletik yaitu memahami tentang ide, sejarah, organisasi, teknik atletik serta keterampilan teknik lari, lempar, tolak dan lompat dengan koordinasi gerakan. Atletik adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan lain-lain. Dalam cabang atletik terdapat beberapa nomor-nomor yang menjadi materi dalam perkuliahan yang harus dipelajari oleh mahasiswa.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik itu merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya (Munasifah 2008:3).

Menurut Munasifah (2008:5) Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin. Artinya pembinaan harus dimulai dari usia dini. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari Sekolah Tingkat Dasar, Sekolah Tingkat Pertama dan Sekolah Tingkat Menengah dan sampai ke perguruan tinggi. Salah satunya adalah pada cabang olahraga lompat jauh.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatih sejak dini agar kelak jika menjadi atlet bisa meraih prestasi secara maksimal. Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh hasil yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan. Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan dosen mata kuliah atletik, yaitu Bapak Agus Sulastio, S.Pd., M.Pd, didapat informasi bahwa kemampuan lompat jauh mahasiswa masih kurang maksimal terutama pada mahasiswa putri. Hal ini dikarenakan kurangnya daya ledak pada saat melakukan lompatan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, idealnya semangkin tinggi tingkatan perkuliahan atletik maka kemampuan yang dimiliki mahasiswa semakin baik atau tinggi, baik secara kognitif maupun motorik.

Kelemahan yang terjadi pada mahasiswi adalah terjadi pada saat melakukan lompatan, di mana tidak adanya power pada saat melompat. Muhajir (2006:37) mengatakan bahwa lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang menggabungkan antara kecepatan dan kekuatan tolak. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang maksimal diperlukan latihan-latihan yang kontiniu. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil lompat jauh seperti *reactive box jump, dept jump, double leg hop progression, doble leg speed hop, incremental vertical hop, side hop, side hop spront, angle hop* (Bompa 1994:107).

Berdasarkan masalah diatas,penulis fokus untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh latihan *reactive box jump* terhadap hasil lompat jauh mahasiswi Penjaskesrek 5A tahun ajaran 2015/2016”**.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen dapat dioartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan Sugiono (2008 : 107). Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitan ini memakai pendekatan one-group pretest-post test design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74).

Menurut Arikunto (2002: 102) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Penjaskesrek 5A tahun 2015/2016, yang berjumlah sebanyak 9 orang. Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian, hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2002:117) bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling*, dimana yang dijadikan sampel adalah seluruh populasi, maka berjumlah 9 orang sampel. Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan, dari 01 januari 2018 sampai dengan 13 februari 2018. Sampel berjumlah sebanyak 9 orang Mahasiswi Penjaskesrek tahun ajaran 2015/2016.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *reactive box jump* terhadap hasil lompat jauh mahasiswi Penjaskesrek 5A tahun ajaran 2015/2016. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *reactive box jump* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Hasil lompat jauh dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

## 1. Hasil *Pree-test* hasil lompat jauh

Tabel 1. hasil preetest

No.	Nama	X1 ( Hasil lompat jauh)
1.	Helmi Niza	<b>2,17</b>
2.	Yuli Monica Ramadani	<b>2,90</b>
3.	Defi	<b>2,70</b>
4.	Ria Mona Amelisa	<b>3,00</b>
5.	Syafni Elvita	<b>3,54</b>
6.	Devi Maya Sari	<b>2,70</b>
7.	Leni Marlina	<b>2,04</b>
8.	Cindi	<b>3,05</b>
9.	Ramadania	<b>2,90</b>

Setelah dilakukan test hasil lompat jauh sebelum dilaksanakan metode latihan *reactive box jump* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* hasil lompat jauh pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis *Pree-test* hasil lompat jauh

No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	9
2	<i>Mean</i>	2,78
3	<i>Std. Deviation</i>	0,46
4	<i>Variance</i>	0,21
5	<i>Minimum</i>	2,04
6	<i>Maximum</i>	3,54
7	<i>Sum</i>	25

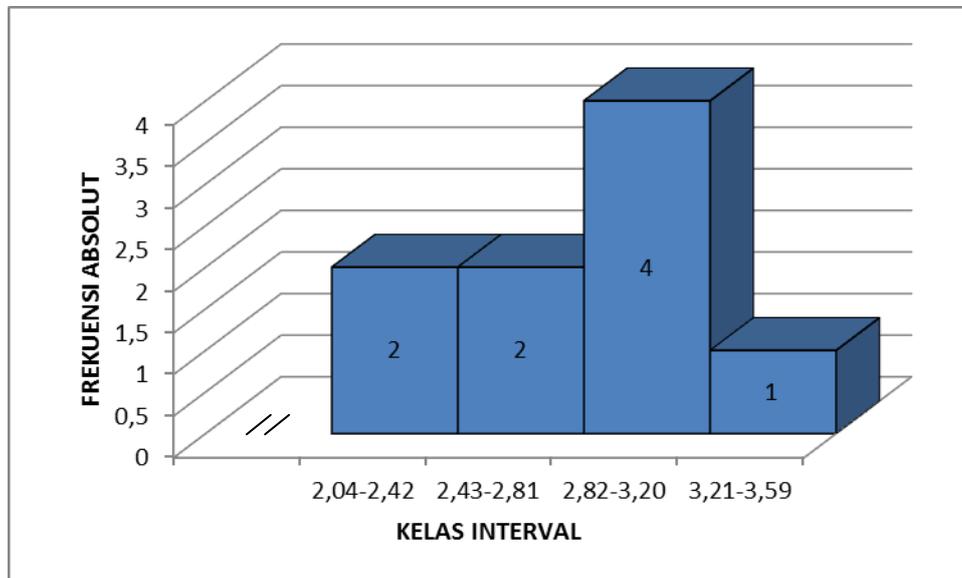
Dari table Analisis *Pree-test* hasil lompat jauh di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil hasil lompat jauh sebagai berikut : skor terbaik 3,54 meter, skor terendah 2,04, dengan *mean* 2,78, standar deviasi 0,46, dan varian 0,21. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai *Interval Data Pree-test* Hasil Lompat Jauh

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
2,04-2,42	2	22,22
2,43-2,81	2	22,22
2,82-3,20	4	44,44
3,21-3,59	1	11,11
<b>JUMLAH</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 9 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (22,22%) memiliki hasil hasil lompat jauh dengan kelas interval (2,04-2,42-Kategori kurang), selanjutnya ada sebanyak 2

orang sampel (22,22%) memiliki hasil lompat jauh dengan kelas interval (2,43-2,81-kategori kurang), dan sebanyak 4 orang sampel (44,44%) memiliki hasil hasil lompat jauh dengan kelas interval (2,82-3,20-kategori sedang), dan 1 orang sampel (11,11%) memiliki hasil hasil lompat jauh dengan kelas interval (3,21-3,59-kategori baik). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. Histogram Data Pre-test Hasil Lompat Jauh

## 2. Hasil Post-test Hasil lompat jauh

Tabel 4. hasil Posttest

No.	Nama	X1 ( Hasil lompat jauh)
1.	Helmi Niza	<b>2,70</b>
2.	Yuli Monica Ramadani	<b>3,00</b>
3.	Defi	<b>3,10</b>
4.	Ria Mona Amelisa	<b>3,13</b>
5.	Syafni Elvita	<b>3,61</b>
6.	Devi Maya Sari	<b>3,00</b>
7.	Leni Marlina	<b>2,10</b>
8.	Cindi	<b>3,14</b>
9.	Ramadania	<b>3,15</b>

Setelah dilakukan test hasil lompat jauh dan diterapkan perlakuan latihan *Reactive box jump* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* hasil lompat jauh pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 4. Analisis Hasil *Post-test* Hasil Lompat Jauh

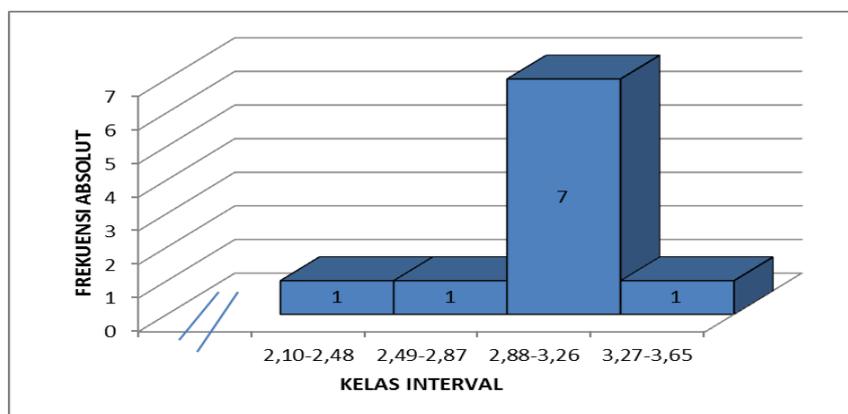
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	9
2	<i>Mean</i>	2,99
3	<i>Std. Deviation</i>	0,41
4	<i>Variance</i>	0,17
5	<i>Minimum</i>	2,10
6	<i>Maximum</i>	3,61
7	<i>Sum</i>	26,93

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* hasil lompat jauh sebagai berikut : terbaik 3,61 meter, terendah 2,10, dengan mean 2,99, standar deviasi 0,41, dan varian 0,17 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 5. Nilai *Interval* Data *Post-test* hasil lompat jauh

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
2,10-2,48	1	11,11
2,49-2,87	1	11,11
2,88-3,26	7	77,77
3,27-3,65	1	11,11
<b>JUMLAH</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 9 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (11,11%) memiliki hasil hasil lompat jauh dengan kelas interval (2,10-2,48-kategori kurang), kemudian sebanyak 1 orang sampel (11,11%) memiliki hasil lompat jauh dengan kelas interval (2,49-2,87-kategori kurang), kemudian sebanyak 7 orang sampel (77,77%) memiliki hasil lompat jauh dengan kelas interval (2,88-3,26-kategori sedang), dan 1 orang sampel (11,11%) memiliki hasil lompat jauh dengan kelas interval (3,27-3,65-kategori baik). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Data *Post-test* hasil lompat jauh

## Pengujian Persyaratan Analisis

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

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Reactive box jump* (X) Hasil lompat jauh (Y) dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas Data Hasil Hasil lompat jauh

Variabel	L Hitung	L Tabel	Keterangan
<b>Hasil <i>Pree-test</i></b>	<b>0,130</b>	<b>0,271</b>	<b>Normal</b>
<b>Hasil <i>Post-test</i></b>	<b>0,237</b>	<b>0,271</b>	<b>Normal</b>

Dari tabel 6 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* hasil lompat jauh setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar **0,130** dan Ltabel sebesar **0,271**. Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil hasil lompat jauh adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil hasil lompat jauh *post-test* menghasilkan Lhitung **0,237** lebih kecil dari Ltabel sebesar **0,271**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil hasil lompat jauh *post-test* adalah berdistribusi normal.

## Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *reactive box jump* terhadap hasil lompat jauh mahasiswa Penjaskesrek 5A tahun ajaran 2015/2016. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 3,784 dan ttabel sebesar 1,860. Berarti thitung > ttabel. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat latihan *reactive box jump* terhadap hasil lompat jauh mahasiswa Penjaskesrek 5A tahun ajaran 2015/2016. pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 7. Uji Hipotesis Data Hasil lompat jauh

DK (N-1)	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
8	<b>3.784</b>	<b>1.860</b>	Signifikan

## Pembahasan

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat latihan *reactive box jump* terhadap hasil lompat jauh mahasiswi Penjaskesrek 5A tahun ajaran 2015/2016, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut diatas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat latihan *reactive box jump* terhadap hasil lompat jauh mahasiswi Penjaskesrek 5A tahun ajaran 2015/2016, ini menggambarkan bahwa Hasil lompat jauh berpengaruh dengan latihan *Reactive box jump*.

Jadi dengan adanya pola latihan *Reactive box jump* yang diterapkan pada mahasiswa, maka ada peningkatan terhadap hasil lompat jauh. Artinya setiap latihan yang dilakukan tentu mengharapkan peningkatan terhadap hasil yang dicapai. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum. Berdasarkan hasil yang sudah temukan, bahwa terdapat pengaruh latihan yang diberikan untuk memperoleh hasil lompat jauh mahasiswa. latihan yang diberikan selama lebih kurang 16 kali pertemuan, sudah memberikan hasil yang maksimal. sebelum melakukan latihan terlebih dahulu peneliti melakukan tes pertama (pretest) kecepatan lari, kemudian setelah dilakukan latihan, di ambil tes yang kedua (postes).

Setelah mendapatkan hasil dari pretest dan postes, kemudian di olah, setelah di olah dengan menggunakan uji-t, hasil pengolahan menunjukkan adanya peningkatan. karena uji-t yang didapat hasilnya lebih besar jika dibandingkan dengan tabel. di mana  $t_{hitung} (3,784) > t_{tabel} (1,860)$ . Dapat disimpulkan bahwa latihan *reactive box jump* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Ajaran 2015/2016.

Dari hasil diatas, jelas bahwa terdapat perbedaan dari hasil latihan *Reactive box jump* sebelum dan sesudah melakukan latihan terhadap kekuatan, itu artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada saat latihan. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan yang baik dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang diinginkan seperti kekuatan. *Reactive box jump* adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Agar tercapai tujuan dari latihan *reactive box jump* diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan berbeban latihan secara teratur, berkelanjutan dan terprogram akan memberikan pengaruh hasil lompat jauh yang baik.

Kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaannya sudah dilakukan sesuai dengan prosedur latihan *reactive box jump* dalam upaya untuk meningkatkan hasil lompat jauh pada Mahasiswi Penjaskesrek tahun ajaran 2015/2016. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum penulis menerapkan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala secara keseluruhan maupun dalam proses latihan seperti :

1. Kurang disiplin dalam jam latihan, sehingga memulai latihan jadi tidak teratur.
2. Adanya keterbatasan buku referensi untuk melengkapi kajian teori.
3. Tidak dapat mengontrol agar tidak melakukan aktivitas fisik selain dari yang sudah diprogramkan.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan observasi peneliti dengan dosen mata kuliah atletik, yaitu Bapak Agus Sulastio, S.Pd., M.Pd, didapat informasi bahwa kemampuan lompat jauh mahasiswa masih kurang maksimal terutama pada mahasiswa putri. Hal ini dikarenakan kurangnya daya ledak pada saat melakukan lompatan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, idealnya semakin tinggi tingkatan perkuliahan atletik maka kemampuan yang dimiliki mahasiswa semakin baik atau tinggi, baik secara kognitif maupun motorik.

Kelemahan yang terjadi pada mahasiswi adalah terjadi pada saat melakukan lompatan, di mana tidak adanya power pada saat melompat. Muhajir (2006:37) mengatakan bahwa lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang menggabungkan antara kecepatan dan kekuatan tolak. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang maksimal diperlukan latihan-latihan yang kontiniu. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil lompat jauh seperti *reactive box jump, dept jump, double leg hop progression, doble leg speed hop, incremental vertical hop, side hop, side hop spront, angle hop* (Bompa 1994:107).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 9 orang sampel dengan melakukan preetes (tes awal) hasil lompat jauh. Kemudian dilanjutkan dengan perlakuan (*Reactive box jump*) selama 16 kali pertemuan, setelah itu dilakukan postes hasil lompat jauh, hasil yang diperoleh dari pretes dan postes di analisis dengan uji-t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil  $t_{hitung}$  sebesar 3,784 dengan  $t_{tabel}$  1,860 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *reactive box jump* terhadap hasil lompat jauh mahasiswi Penjaskesrek 5A tahun ajaran 2015/2016.

### Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis memberikan saran antara lain :

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *Reactive box jump* agar lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak otot untuk menunjang hasil lompat jauh.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Bompa. (1994). *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics
- Engkos Kosasih. (1993). *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika presindo.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen DIKTI P2LPT
- Harsuki, (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*, Jakarta : Pt Rajagrafindo Persada
- Jossep N. 1982. *General Theory Of training*. Lagos : Pan African Press LTD
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang : Aneka Ilmu.
- Muhajir (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta :Yudistira.
- Nurhasan (2001). *Tes Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip*
- PASI. (1979).*Pedoman Latihan Dasar Atletik*.Jakarta:PASI.
- PASI. (1993). *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan..*Jakarta:PASI.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang :Dahara Prize.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : CV Alfabeta, PP 287
- UUD RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintahan RI Tahun 2007. 2007, *sistem keolahragaan nasional*, jakarta: Citra Umbara.
- U. Jonath, E. Krampel, *Atletik I*, Diterjemahkan oleh Soeparmo, (Jakarta : PT. Rosda Jayapura, 1987), h. 244
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru. Cendikia Insani