

THE EFFECT OF DOUBLE LEG SPEED HOP TRAINING ON LEG MUSCLE POWER IN THE LONG JUMP EXTRACURRICULAR ACTIVITY AT SMP SANTA THERESIA AIR MOLEK

**Evy Yeti Nadia Galama Sihotang¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M,Kes AIFO²,
Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd³**

E-mail:evi.nadiasihotang@gmail.com, Mr. Ramadi59@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
No. HP: 082267116118

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

Abstract: *The problem in this study is that there is still a lack of long jump ability, especially in leg muscle power, even though the techniques are already quite good, but when doing repulsion, it still needs to be improved. To fix this problem, the authors provide a form of exercise that increases power, especially in the leg muscles, namely the double leg speed hop exercise. The title raised in this study is "The Effect of Double Leg Speed Hop Exercise on Leg Muscle Power in Men's Long Jump Extracurricular at SMP SANTA THERESIA Air Molek" so that in the future these students can do long jumps well, and the most important thing after this research is to know Is there an increase in long jump ability especially in leg muscle power. The form of this research is (using a one group pretest-posttest design approach) with a population of 10 male long jump extracurricular activities at SMP SANTA THERESIA Air Molek, totaling 10 people. The instrument used in this study was a standing board jump test which aims to determine the effect of double leg Speed Hop training on leg muscle power. After that, the data were processed statistically, to test for normality using the Lilliefors test at a significant level of 0.05 α . The hypothesis proposed is that there is an effect of double leg speed hop training on leg muscle power in the male long jump extracurricular at SMP SANTA THERESIA Air Molek. Based on the data normality test analysis, the pre-test results resulted in a Lcount of 0.1156 and an Ltable of 0.258, which means that Lcount <Ltable. while the post-test data resulted in a Lhitung equal to 0.1056 and an L-table of 0.258 means that the Lcount <Ltable, then the data were normally distributed. Based on statistical data analysis, there is a pre-test average of 1,820 and a post-test average of 2,026. Then based on the t-test analysis, the t-test value is 4.2 and the t-table is 1.812, then tcount > ttable then Ho is rejected and Ha is accepted. Thus it can be concluded that there is an effect of double leg speed hop training on leg muscle power in the male long jump extracurricular at SMP SANTA THERESIA Air Molek.*

Key Words: *Double Leg Speed Hop Exercise, Leg Muscle Power*

PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG SPEED HOP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKURIKULER LOMPAT JAUH PUTRA SMP SANTA THERESIA AIR MOLEK

Evy Yeti Nadia Galama Sihotang¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M,Kes AIFO²,

Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd³

E-mail:evi.nadiasihotang@gmail.com, Mr. Ramadi59@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

No.HP:082267116118

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstark: Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan lompat jauh khususnya pada *power* otot tungkai walaupun telah dijarkan teknik yang sudah lumayan bagus tetapi saat melakukan tolakan ternyata masih perlu di perbaiki. Untuk memperbaiki masalah tersebut penulis memberikan bentuk latihan yang meningkatkan *power* khususnya pada otot tungkai yaitu latihan *double leg speed hop*. Judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMP SANTA THERESIA Air Molek” sehingga kedepannya siswa tersebut dapat melakukan lompat jauh dengan baik, dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan lompat jauh khususnya pada *power* otot tungkai. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design*) dengan populasi ekstrakurikuler lompat jauh putra SMP SANTA THERESIA Air Molek yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *standing board jump* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg Speed Hop* terhadap *power* otot tungkai. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji *Lilliefors* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler lompat jauh putra SMP SANTA THERESIA Air Molek. Berdasarkan analisis uji kenormalan data hasil *pree-test* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1156 dan L_{tabel} 0,258 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. sedangkan data *post-test* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1056 dan L_{tabel} sebesar 0,258 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 1.820 dan rata-rata *post-test* sebesar 2.026 Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4,2 dan t_{tabel} sebesar 1,812 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat adanya pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler lompat jauh putra SMP SANTA THERESIA Air Molek

Kata Kunci: Latihan *Double Leg Speed Hop*, *Power* Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga secara umum olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal” (Kosasih, 1993:7). Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan pengetahuan yang nantinya akan tercapainya proses pembelajaran tersebut. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai apabila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, perilaku, keperibadian, disiplin dan sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Beberapa manfaat yang dapat kita peroleh dari berolahraga yaitu dapat meningkatkan percaya diri seseorang, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja otak, mengurangi resiko stres dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Dalam kehidupan modern saat ini banyak orang yang melupakan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana yang dikemukakan oleh Faizati Karim (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah sebagai berikut : 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu ditandai dengan denyut istirahat menurun, kapasitas bertahan, penumpukan asam laktat berkurang. 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang. 3. Meningkatkan kelenturan tubuh sehingga dapat mengurangi cedera. 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal. 5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolic dan diastolic. 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifikasi hormone terhadap jaringan tubuh. 7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. Menyadari akan manfaat olahraga tersebut , maka kecenderungan melakukan aktifitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lain bertujuan untuk peningkatan prestasi. Selain olahraga mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan, olahraga juga mempunyai beberapa tujuan sebagai mana yang dikemukakan Sajoto (1995:1) tujuan manusia berolahraga ada 4 yaitu: (a). Untuk rekreasi (b). Untuk tujuan pendidikan (c). Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani (d). Untuk prestasi.

Selanjutnya pembinaan prestasi harus ditingkatkan, Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak atlet mampu mencapai kesuksesan, seperti yang tercantum pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pasal 20 yang menyatakan: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Peningkatan prestasi olahraga bagi Bangsa dan Negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan dibidang olahraga dan dapat mengangkat derajat bangsa ini. Melalui prestasi olahraga, Negara lain akan mengetahui bahwa bangsa Indonesia sebagai Negara yang berkembang dan juga berprestasi dibidang olahraga seperti Negara lainnya. Salah satu cabang olahraga yang dapat meningkatkan prestasi olahraga adalah Atletik.

Cabang olahraga Atletik merupakan olahraga yang tumbuh dan berkembang bersama dengan kegiatan alami manusia (Munasifah 2008: 4). Atletik merupakan sebuah cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang di perlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Cabang olahraga Atletik terbagi dalam beberapa nomor yaitu lari, jalan, lompat, dan lempar. Atletik meliputi jalan, lari, tolak/lempar dan lompat. Untuk nomor lari itu sendiri terdiri dari lari jarak pendek, menengah, jauh dan maraton. Selain itu atletik juga berisikan latihan-latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan terhadap manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak, namun tetap mematuhi suatu disiplin dan aturan main terutama pada nomor lari. Seperti yang di jelaskan oleh Munasifah, (2008:4), nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan dan lari, lompat, lempar.

Salah satu yang dipertandingkan dalam lompat yaitu Lompat jauh. Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan bentuk gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu titik untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jejak pertama dikotak pasir sesudah melompat (Munasifah,10:2008).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang di dapat ternyata masih banyak siswa lompat jauh yang masih kurang maksimal. Hal ini dikarenakan kurangnya daya ledak pada saat melompat dan kurangnya tolakan sehingga pada saat melompat atlet tidak mencapai hasil yang maksimal. Keberhasilan seorang atlet mencapai hasil yang baik dalam lompat jauh ditentukan oleh banyak faktor, diantaranya adalah kondisi fisik.

Dilihat dari komponen kondisi fisik, komponen kondisi fisik yang dapat menunjang prestasi lompat jauh adalah kecepatan lari, *power* dan kekuatan maksimal tungkai dan efisiensi teknik lompatan/kesempurnaan lompatan(Jess Jarver 24:2009) *Power* yang dimaksud adalah *power* otot tungkai. Hal ini sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan gerakan lompat jauh. Sehingga untuk mendapatkan lompat jauh yang baik di butuhkan *power* otot tungkai.

Power yang dimaksud adalah *power* otot tungkai. Hal ini sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan gerakan lompat jauh. Sehingga untuk mendapatkan lompatan yang baik di butuhkan *power* otot tungkai

Power merupakan hal yang terpenting dalam Lompat Jauh. Setiap Atlet harus mempunyai komponen tersebut agar Atlet bisa melompat ke depan tinggi atas dan mendarat pada bak pasir. *Power* adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto,1995:8). *Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas 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. Di dalam atletik seperti lompat jauh, komponen biomotor *power* diperlukan sebab tujuan latihan untuk meningkatkan kualitas fisik pelompat yang mencakup peningkatan kekuatan dan kecepatan. pelompat yang memiliki kualitas fisik prima, termasuk didalamnya komponen biomotor *power*, akan menghasilkan lompatan yang baik. Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah *power*. *Power* adalah kemampuan tubuh untuk

melaksanakan tugas gerak dengan cepat serta kekuatan maksimal. Unsur yang terdapat di dalam power adalah kekuatan dan kecepatan.

Dari hasil pengamatan Observasi dengan guru Olahraga pada ekstrakurikuler, yaitu Bapak Edi Suprpto,S,Pd didapat informasi bahwa kemampuan lompat jauh siswa masih kurang maksimal. Dilihat masih banyak kekurangan-kekurangan pada ekstrakurikuler Lompat Jauh putra yaitu kurangnya *Power* pada otot tungkai. Pada saat latihan siswa melakukan lompatan dengan teknik lompat yang benar akan tetapi banyak siswa yang masih sangat kurang tolakannya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut. Keberhasilan seorang siswa mencapai hasil yang baik dalam lompat jauh ditentukan oleh banyak faktor, diantaranya adalah kondisi fisik.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *Power* otot tungkai dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram.

Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan *Power* tungkai tersebut yaitu : Latihan *squat jump, knee tuck-jump, split jump, scissor jump, box jump, depth jump, Double-leg Speed Hop* dan lain-lain (James C. Radcliffe,BS dan Robert C.Frentinos,1999: 45). Dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu *Double-Leg Speed Hop* . Alasan untuk memberikan bentuk latihan ini karena pada latihan ini tidak menggunakan alat sehingga dapat memperkecil terjadinya cedera, sehingga penulis ingin mencoba meneliti model latihan tersebut yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Double-Leg Speed Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMP SANTA THERESIA Air Molek”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMP SANTA THERESIA Air Molek, beralamat Jln.Piere Tandean, airmolek, kecamatan Pasir Penyau, Kabupaten Indragiri Hulu. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2020 s/d 26 Januari 2021. Rancangan penelitian menakai pendekatan *one grup pree test post test design*. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, maka menurut Suharsimi Arikunto (2003:270) pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*, hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel diambil siswa ekstrakurikuler atletik yang berjumlah 10 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui latihan *double leg speed hop* dengan menggunakan instrumentes *standing board jump*.Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 10 orang sampel yang merupakan siswa SMP SANTA THERESIA Air Molek yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah latihan *double leg speed hop*, dan variabel terikat (Y) adalah power otot tungkai.

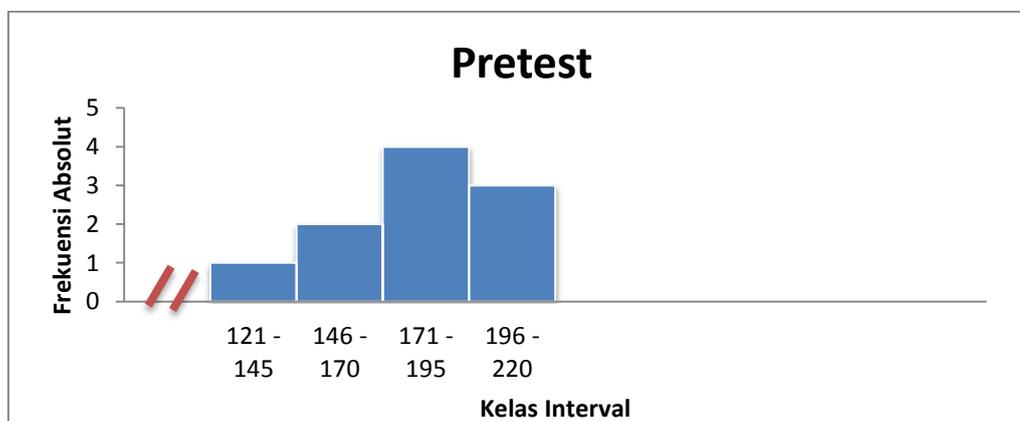
a) Data Hasil *Pre Test Standing Board Jump*

Berdasarkan analisis terhadap data *Pre test standing board jump* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 219 cm skor terendah 121 cm dengan rata-rata 1.820 cm standar deviasi 27,37 dan varian 836,44 .Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test standing board jump*

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	121 - 145	1	10%
2	146 - 170	2	20%
3	171 - 195	4	40%
4	196 - 220	3	30%
Jumlah		10	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, pada kelas pertama sebanyak 1 orang (10%) dengan rentangan kelas interval 121- 145 dalam kategori *Very Poor* (sangat buruk), dikelas kedua sebanyak 2 orang (20%) dengan kelas interval 146-170 masuk dalam kategori *Very Poor*(sangat buruk), sedangkan dikelas ketiga sebanyak 4 orang (40%) dengan kelas interval 171-195 masuk dalam kategori di level *Poor* (buruk), dan dikelas ke empat terdapat 3 orang (30%) dengan kelas interval 196-220 dalam kategori di level kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar.1 Histogram Data Hasil *Pre-test standing board jump*

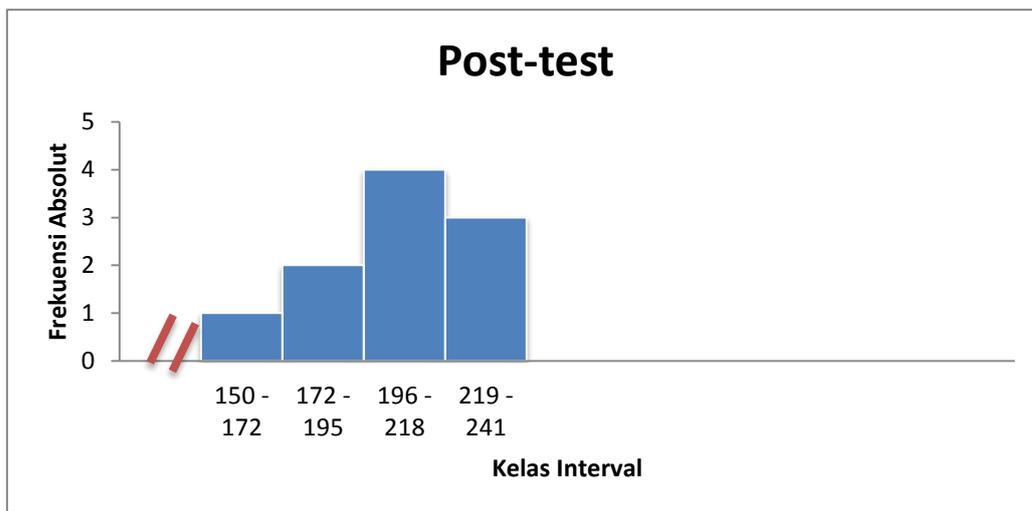
b) Data Hasil *Post-test Standing Board Jump*

Berdasarkan analisis terhadap data *Post-test standing board jump* dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 237 cm skor terendah 150 cm dengan rata-rata 2.026 cm standar deviasi 28,92 dan varian 749,37. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-test Standing Board Jump*

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	150 - 172	1	10%
2	173 - 195	2	20%
3	196 - 218	4	40%
4	219 - 241	3	30%
Jumlah		10	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, pada kelas pertama sebanyak 1 orang (10%) dengan kelas interval 150-172 masuk dalam kategori *Poor* (buruk) ,di kelas kedua sebanyak 2 orang (20%) dengan kelas interval 173-195 dalam ketegori *Poor* (buruk), sedangkan di kelas ketiga sebanyak 4 orang (40%) dengan interval 196-218 masuk dalam kategori kurang, dan di kelas keempat sebanyak 3 orang (30%) dengan interval 219-241 di kategori baik , untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar.2 Histogram Data Hasil *post-test standing board jump*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksud untuk menguji asumsi awal yang di jadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang di analisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu normalitas. Uji normalitas dilakukan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan *double leg speed hop* (X) terhadap hasil *standing board jump* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Data Tes Standing Board Jump

Variabel	Lo Max	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pree-test standing board jump</i>	0,1156	0,258	Normal
Hasil <i>Post-test standing board jump</i>	0,1056	0,258	Normal

Pada table diatas, terlihat bahwa data hasil *Pree-test Standing Board Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,1156 dan Ltabel sebesar 0,258 Ini berarti $L_{O_{Max}}$ lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Standing Board Jump* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Standing Board Jump Post-test* menghasilkan Lhitung 0,1056 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,258. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Standing Board Jump Post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Power Otot Tungkai pada ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMP SANTA THERESIA Air Molek .Untuk menguji apakah hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini diterima ke beradaannya atau tidak, maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan ,nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap *power* menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung}(4,2) > t_{tabel}(1,812)$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap *Power Otot Tungkai* pada ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMP SANTA THERESIA Air Molek.

Tabel 4. Uji Data Hasil power otot tungkai

Uji Hipotesis	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	4,2	1,812	H_a diterima

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya di jadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap power otot tungkai pada ekstrakurikuler lompat jauh putra SMP SANTA THERESIA Air Molek.

Latihan yang terprogram merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet. Berusaha mencapai tujuan perbaikan system organism dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Namun pada kenyataannya kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaannya sudah di lakukan sesuai dengan prosedur latihan *Double leg speed hop* dengan upaya untuk meningkatkan power otot tungkai pada ekstrakurikuler lompat jauh putra SMP SANTA THERESIA Air Molek. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah di susun dan di siapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum penulis menerapkan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan berdasarkan protokol kesehatan yang berlaku Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor. HK.1.07/MENKES/382/2020 tentang protokol kesehatan bagi masyarakat ditempat dan fasilitas umum dalam rangka pencegahan dan pengendalian *corona virus disease 2019 (covid19)* pada sarana dan kegiatan olahraga.

Setelah dilakukannya penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data akhirnya di jadikan patokan pembahasan hasil peneliti sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler lompat jauh putra SMP SANTA THERESIA Air Molek, jelas bahwa perbedaan kedua *power* otot tungkai sebelum dan sesudah melakukan latihan *double leg speed hop* jelas terjadinya peningkatan. Dari 10 sampel yang mengikuti metode latihan *double leg speed hop* semua siswa mengalami peningkatan dan setiap sampel memiliki peningkatan yang berbeda- beda, yaitu terdapat peningkatan pada siswa yang bernama Irfan Josua dari hasil pretest dan posttestnya mengalami peningkatan yaitu 18 dengan hasil pretestnya 219 dan posttestnya 237 , dikarenakan sampel serius dalam melakukan latihan melakukan lompatan yang benar. Kemudian Mercellino Ginting terdapat paling kecil peningkatan dari beberapa sampel dengan hasil peningkatan yaitu 29 hasil pretest 121 dan posttest 150, sampel sudah melakukan lompatan dengan benar namun ada beberapa kali sampel tidak dapat hadir dalam program latihan dan kurang serius dalam pemanasan. Jonathan Ruben memiliki hasil peningkatan 55 dengan pretest 180 dan posttest 235, sampel memiliki peningkatan yang baik di karenakan rutin mengikuti program latihan, melakukan lompatan dengan benar dan disiplin waktu. Yustinus Radit memiliki hasil peningkatan 26 dari pretest 180 dan posttest 206, dikarenakan sampel serius dalam melakukan latihan melakukan lompatan yang benar. Justin Sinulingga memiliki hasil peningkatan 25 dari pretest 195 dan posttest 220, dikarenakan sampel serius dalam melakukan latihan melakukan lompatan yang benar. Klaus Anson memiliki hasil peningkatan 9 dari pretest 196 dan posttest 205, dikarenakan sampel melakukan lompatan dengan serius dan benar. Kemudian Erik disini sampel memiliki hasil pretest dan posttest sama yaitu 216, dikarenakan sampel

melakukan lompatan dengan baik tapi tidak rutin mengikuti program latihan. Stiven angelius memiliki hasil peningkatan 11 dari pretest 190 dan posttest 201, dikarenakan sampel melakukan lompatan dengan benar dan rutin mengikuti program latihan. Dan Imanuel Sitepu memiliki hasil peningkatan 14 dari pretest 160 dan posttest 174, ini dikarenakan sampel melakukan lompatan dengan serius namun lompatan tersebut terbebani oleh berat badan. Dari pernyataan di atas, jelas bahwa terdapat perbedaan hasil latihan *double leg speed hop* pada siswa lompat jauh putra sebelum dan sesudah melakukan latihan *double leg speed hop*. Dari rata-rata pretest 1.820, nilai ini masih dikatakan “cukup” berdasarkan norma tes *power* otot tungkai. Sedangkan rata-rata posttest 2.026. Nilai ini bisa dikategorikan “baik” berdasarkan norma.

Demikian beberapa temuan-temuan berupa kekurangan dan data statistik pada saat melaksanakan penelitian selama dua bulan lebih di SMP SANTA THERESIA Air Molek. Apabila kekurangan-kekurangan pada saat latihan tersebut lebih diminisir bukan tidak mungkin peningkatan akan lebih signifikan lagi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya *power* pada saat melakukan lompatan, dan lompatan yang di hasilkan tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Sehingga lompatan yang di lakukan siswa tersebut sia-sia tanpa mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bentuk latihan *double leg speed hop* yang tujuannya untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler lompat jauh putra SMP SANTA THERESIA Air Molek. Penelitian ini menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler lompat jauh putra SMP SANTA THERESIA Air Molek yang berjumlah 10 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah total sampling, dimana seluruh populasi yang berjumlah 10 orang di jadikan sampel. Dengan menggunakan instrumen tes penelitian tes keterampilan *power* otot tungkai lalu di lakukan analisis deskriptif dan uji normalitas menggunakan uji *lilifors* menghasilkan rata-rata pretest *power* otot tungkai sebesar **1.820** yang mendapatkan $L_{hitung} 0,1156$ dan $L_{tabel} 0,258$ data berdistribusi normal.

Setelah mengambil pretest peneliti memberikan suatu metode meningkatkan *power* otot tungkai selama 16 kali pertemuan dengan metode latihan *double leg speed hop*. Terakhir peneliti mengambil posttest dari latihan *double leg speed hop* yang sudah di berikan selama 16 kali dengan Tes *power* otot tungkai, dan mendapatkan $L_{hitung} 0,1056$ dan $L_{tabel} 0,258$ data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data pretest dan posttest ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **20.6**

Hasil *pretest* dengan *posttest* di analisis dengan menggunakan uji t, hasil uji t menunjukkan $t_{hitung} 4,2$ dan $t_{tabel} 1,812$ maka H_0 diterima, pada taraf alfa (α) **0,05**. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler lompat jauh putra SMP SANTA THERESIA Air Molek.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis memberikan rekomendasi antaralain:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan lompat jauh guna meningkatkan kemampuan fisik pada siswa.
2. Diharapkan bagi ekstrakurikuler lompat jauh putra SMP SANTA THERESIA Air Molek untuk lebih giat lagi berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
3. Untuk penelitian selanjutnya bisa dengan menggunakan bentuk latihan lainnya dalam upaya meningkatkan power otot tungkai pada ekastrakurikuler lompat jauh SMP SANTA THERESIA Air Molek.
4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat di jadikan sebagai bahan pembanding untuk mengukur efektifitas metode latihan double leg speed hop pada ekstrakurikuler lompat jauh SMP SANTA THERESIA Air Molek..

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto.Suharsimi,2006. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Munasifah,(2008).*Atletik Cabang Lompat.aneka ilmu*.

Harsono(2015).*Kepelatihan Olahraga.Teori dan Metologi*

Ismaryati, 2006.*Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakarta : UNS PRESSL,

Sajoto, 1995.*Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Semarang: Dahara Prize

Engkosh Kosasih, (1929),*Olahraga Tekni dan Program Latihan*.Akpres

Blogspot.com/2012/08/ *teknik-lompat-jauh-gaya-jongkok.html*

Sugiyono, 2012.*Metodologi Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Dr.Dikdik Zafar Sidik,M.Pd,(2010).*Mengajar dan Melatih Atletik* .Rosda

Jess Jarver (2009) *Belajar dan Berlatih Atletik*.

James C. Radcliffe, BS dan Robert C. Frenions (1999). Plyometrics Explosive Power Training.

Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff (1994). Theory and Methodology of Training.

Dr. Widiastuti, M.Pd. (2015) Tes dan Pengukuran Olahraga.

Undang-Undang Nomor 3 Tahun (2003). Sistem Keolahragaan Nasional.

Zulfan, Ritonga, Statistik untuk Ilmu-ilmu Sosial, Pekanbaru, Cendikia Insani, 2007.