

**PENGARUH BENTUK LATIHAN *PLIOMETRIK JUMP TO BOX*
DAN *LATERAL CONE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWI
SMA PURNAMA 2 KOTA JAMBI**

TESIS



Oleh:

**SUSI DWI ASTUTI
16199070**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan
gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM PASCA SARJANA PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

**PENGARUH BENTUK LATIHAN *PLIOMETRIK JUMP TO BOX*
DAN *LATERAL CONE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWI
SMA PURNAMA 2 KOTA JAMBI**

Susidwi Astuti¹, Yanuar Kiram¹, Erizal Nurmain¹
Universitas Negeri Padang JL Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang,
Sumatra Barat⁽¹⁾
Email: susidwiastuti11@gmail.com

ABSTRAK

Dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* di SMA Purnama 2 Kota Jambi ternyata belum menunjukkan hasil yang maksimal. Jenis penelitian eksperimen untuk mengungkapkan gejala-gejala serta pengaruh antar variabel yang hasil analisisnya disajikan dalam bentuk deskripsi dengan menggunakan angka-angka statistik. Bentuk latihan (X_1), terhadap Kemampuan Lompat tinggi (Y). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Purnama 2 Kota Jambi tahun ajaran 2016/2017 berjumlah 53 Orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yaitu siswi yang berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes lompat tinggi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa bentuk latihan *pliometrik jump to box* dan *lateral cone hops*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis 1,2,3 diterima kebenarannya. nilai koefisien variabel normal dan homogen, (1) Bentuk latihan *Pliometrik Jump To Box* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi. (2) Bentuk latihan menggunakan *Lateral Cone Hops* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi. (3) Bentuk latihan *Pliometrik Jump To Box* lebih efektif dari latihan menggunakan *Lateral Cone Hops* terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi.

Kata Kunci : *Pliometrik Jump To Box*, *Lateral Cone Hops*, dan kemampuan lompat tinggi, gaya *straddle*, siswi.

**THE EFFECT OF PLYOMETRIC JUMP TO BOX AND LATERAL CONE
HOPS EXERCISES TO THE ABILITY OF HIGH JUMP
STRADDLE STYLE FOR SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS OF
PURNAMA TWO JAMBI**

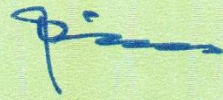
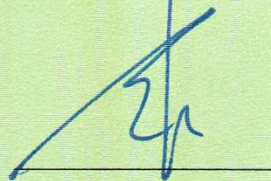
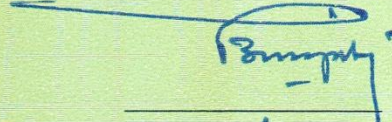
Susi Dwi Astuti¹, Yanuar Kiram¹, Erizal Nurmain¹.
State University of Padang JL Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang¹.
West Sumatra
Email: susidwiastuti11@gmail.com

In learning process of high jump straddle style in Senior High School Purnama two Jambi, the students has still not showed the maximum results. Type of experimental research is to reveal the symptoms as well as the effects among variables which analysis results are presented in the form of description by using statistics. Kind of exercise (X1), to High Jump Ability (Y). Population in this study is the students of Senior High School Purnama two Jambi in the academic year two thousand sixteen or two thousand seventeen, total of five three students. Sampling technique is taken by using purposive sampling that is the technique of determining samples with certain considerations that is twenty female students. Data were collected by using high jump tests before and after being given a treatment in the form of plyometric jump to box and lateral cone hopsexercises.

The result of data analysis shows that hypothesis one , two, three is accepted. The value of coefficientvariable is normal and homogenous, (one) Plyometric Jump To Box exercise significantly influences the improvement of high jump Straddle styleability of Senior High School Purnama two Jambi students. (two) The exercise using Lateral Cone Hops has significant effect to the improvement of high jump straddle style ability of Senior High School Purnama two Jambi students. (three) The Plyometric Jump To Box exercise is more effective than the exercise using Lateral Cone Hops to the development of high jump ability, the straddle style, of Senior High School Purnama two Jambi students.

Keywords: Plyometric Jump To Box, Lateral Cone Hops, and high jump ability, Straddle style, and female students.

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram</u> NIP. 19570101 198403 1 004 (Ketua)	
2	<u>Dr. Erizal N, M. Pd</u> NIP. 19590324 198503 1 003 (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Elida, M. Pd</u> NIP. 19611111 198903 2003 (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO</u> NIP. 19500521 197903 1 001 (Anggota)	
5	<u>Dr. Wilda Welis, M. Kes</u> NIP. 19700512 200501 1 002 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa	: Susi Dwi Astuti
NIM	: 16199070
Tanggal Ujian	: 7 Februari 2018

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Susi DwiAstuti
NIM : 16199070

Nama

Tanda Tangan

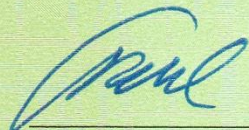
Tanggal

Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram
NIP. 19570101 198403 1 004
Pembimbing I



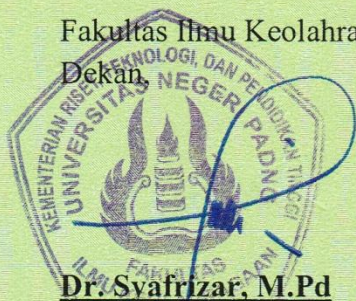
15/02 - 2018

Dr. Erizal N, M. Pd
NIP. 19590324 198503 1 003
Pembimbing II



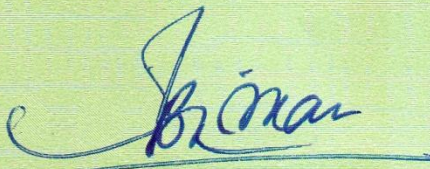
13/02 - 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Dr. Syafrizar, M.Pd
NIP.19600919 198703 1 003

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Dr. Bafirman. HB, M.Kes., AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa.

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan Pliometrik Jump To Box Dan Lateral Cone Hops Terhadap Kemampuan Lompat tinggi gaya straddle Pada Siswi SMAPurnama 2 Kota Jambi. (Studi Eksperimen)” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan Kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018

Penulis



SUSI DWI ASTUTI
16199070

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbi alamin*, segala puji dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“Pengaruh bentuk latihan *Pliometrik jump to box* dan *Lateral Cone Hops* terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA PURNAMA 2 Kota Jambi ”**. Dalam penulisan proposal penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph. D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk menyusun proposal penelitian dan yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan ujian tesis.
3. Bapak Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan dan membantu dalam proses administrasi di Program Studi serta yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan ujian tesis
4. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram pembimbing I dan Dr. Erizal N, M. Pd sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan ujian tesis.

5. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO sebagai Penguji pertama, Dr. Elida, M. Pd Penguji kedua dan Penguji ketiga Dr. Wilda Willis SP, M.Kes, yang akan memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji Ujian tesis
6. Bapak Asnur, Kakak Pertama Imas Andri Nurwita, Keluarga Besar dari Pihak Orang tua Bapak dan mamak, Sidik Satono S.Pt, yang terus memberikan dukungan moril dan materil.
7. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2016 yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam penyusunan ujian tesis
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penyelesaian ujian tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis, baik berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Penulis sangat menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, 7 Febuari 2018
Peneliti

Susi Dwi Astuti
16199070

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	16
C. Pembatasan Masalah	18
D. Perumusan Masalah	18
E. Tujuan Penelitian	19
F. Manfaat Penelitian	19
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoretik	21
1. Hakikat Atletik	21
2. Hakikat Latihan	35
3. Hakikat Latihan <i>Pliometrik</i>	42
4. Hakikat Latihan <i>Jump To Box Dan Lateral Cone Hops</i>	44
B. Penelitian yang Relevan	51
C. Kerangka Konseptual	54
D. Hipotesis Penelitian	59
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	62
D. Desain Operasional	64
E. Rancangan Perlakuan	65

F. Kontrol Validitas Internal Dan Eksternal Rancangan Penelitian	67
G. Teknik Pengambilan Data.....	69
H. Hipotesis Statistika	70
I. Teknik Analisis Data	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	76
1. Hasil Test Awal (<i>pre-test</i>) Kemampuan lompat tinggi sebelum diberikan latihan <i>Poliometrik Jump To Box</i>	76
2. Hasil Test Akhir (<i>Post-test</i>) Kemampuan lompat tinggi setelah diberikan latihan <i>Poliometrik Jump To Box</i>	78
3. Hasil Test Awal (<i>pre-test</i>) Kemampuan lompat tinggi sebelum diberikan latihan <i>Lateral Cone Hops</i>	80
4. Hasil Test Akhir (<i>Post-test</i>) Kemampuan lompat tinggi setelah diberikan latihan <i>Lateral Cone Hops</i>	82
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	83
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	89
D. Keterbatasan Penelitian	94
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	96
B. Implikasi	96
C. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Keseluruhan SMA Purnama 2 Kota Jambi	62
2. Jumlah Putri XI Tahun Ajaran 2016/2017 SMA Purnama 2 Kota Jambi...	63
3. Daftar Alat-alat Yang Dibutuhkan Dalam Penelitian	69
4. <i>Distribusi Frekuensi Pre-test</i> Kemampuan Lompat Tinggi Sebelum Diberikan <i>Pliometrik Jump To Box</i>	77
5. <i>Distribusi Frekuensi Post-test</i> Kemampuan Lompat Tinggi Setelah Diberikan <i>Pliometrik Jump To Box</i>	79
6. <i>Distribusi Frekuensi Pre-test</i> Kemampuan Lompat Tinggi Sebelum Diberikan <i>Lateral Cone Hops</i>	81
7. <i>Distribusi Frekuensi Pre-test</i> Kemampuan Lompat Tinggi Sesudah Diberikan <i>Lateral Cone Hops</i>	82
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	84
9. Uji Homogenitas Hasil Tes Awal Dan Akhir Hasil Tes	85
10. Uji Hipotesis Hasil Tes Awal Dan Akhir Hasil Tes.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Serangkaian Gerakan Pada Lompat Tinggi Gaya Straddle	27
2. Serangkaian <i>Pliometrik Jump to Box</i>	45
3. Posisi saat akan melakukan <i>Jump To box</i> satu kaki.....	48
4. Serangkaian <i>Lateral Cone Hops</i> (melompat-lompat ke samping di atas kerucut)	50
5. Kerangka Konseptual Hubungan Antar Variabel Bebas, Dan Terikat	59
6. Desain Penelitian Eksperimen Semu	60
7. Serangkaian Gerakan Pada Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	70
8. Histogram Pre-test Kemampuan Lompat Tinggi Sebelum Diberikan <i>Pliometrik Jump To Box</i>	78
9. Histogram Post-test Kemampuan Lompat Tinggi Sesudah Diberikan <i>Pliometrik Jump To Box</i>	80
10. Histogram Pre-test Kemampuan Lompat Tinggi Sebelum Diberikan <i>Lateral Cone Hops</i>	81
11. Histogram Pre-test Kemampuan Lompat Tinggi Sesudah Diberikan <i>Lateral Cone Hops</i>	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	103
2. Row Data Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Bentuk Latihan <i>Pliometrik Jump To Box</i> Dan <i>Lateral Cone Hops</i> SMA Purnama 2 Kota Jambi	112
3. <i>Distribusi Frekuensi</i> Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Bentuk Latihan <i>Pliometrik Jump To Box</i> Dan <i>Lateral Cone Hops</i> SMA Purnama 2 Kota Jambi	113
4. <i>Reliabel</i> Norma Penilaian Hasil Tes Awal Dan Akhir Bentuk Latihan <i>Pliometrik Jump To Box</i> Dan <i>Lateral Cone Hops</i>	114
5. Tabel Uji Homogenitas data tes awal sebelum di meatching	115
6. Tabel Uji Normalitas Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Bentuk Latihan <i>Pliometrik Jump To Box</i> Dan <i>Lateral Cone Hops</i> SMA Purnama 2 Kota Jambi	116
7. Tabel Uji Homogenitas Awal Dan Tes Akhir Hasil Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Bentuk Latihan <i>Pliometrik Jump To Box</i> Dan <i>Lateral Cone Hops</i> SMA Purnama 2 Kota Jambi	118
8. Tabel Uji Analisis Uji-t Tes awal Dan Tes Akhir Hasil Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Bentuk Latihan <i>Pliometrik Jump To Box</i> Dan <i>Lateral Cone Hops</i> SMA Purnama 2 Kota Jambi	119
9. Daftar Tabel Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	122
10. Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	123
11. Tabel Nilai-nilai 'R' <i>Product Moment</i>	124
12. Tabel Statistik Varians Tabel F.....	125
13. Tabel Statistik Uji Analisis Uji-t.....	126
14. Dokumentasi	127
15. Surat Izin Penelitian Dari Program Studi.....	139
16. Surat Izin Penelitian Sekolah Yang bersangkutan	140
17. Surat Balasan Penelitian.....	141

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional.

Pada usia sekolah anak diharapkan bergerak dengan aktivitas fisik yang teratur. rangsangan sensoris pada usia dini penting untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dapat menganalisis sebagai faktor penghubung yang memungkinkan tercapainya proses pembelajaran yang cepat pada tahap dewasa.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 14 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dinyatakan bahwa:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Pendidikan jasmani harus diutamakan dalam pelaksanaan tujuan pengembangan pembelajaran. Namun demikian tidak semua guru pendidikan jasmani menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa pendidikan jasmani boleh dilaksanakan sesuka hati. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran pendidikan, mulai dari kelemahan proses yang terjadi. Minsalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga

rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah. Di kalangan guru pendidikan jasmani sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan.

Masih rendahnya hasil pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menjadi salah bentuk terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Guru kurang mampu melaksanakan profesinya secara profesional, guru kurang berhasil dalam bertanggung jawab untuk mengajar dan mendidik siswa dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual, kurangnya sarana dan prasarana pendukung pada pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu guru pendidikan jasmani di sekolah menengah umumnya kurang kreatif dalam menerapkan model pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kebanyakan guru pendidikan jasmani menekankan hasil akhir tanpa memperhatikan proses pembelajaran. Hal ini akan berdampak buruk bagi siswa yaitu siswa kurang mampu menyerap pengetahuan yang diberikan guru kepada siswa dan secara tidak langsung mempengaruhi kinerja guru tersebut serta tujuan pendidikan jasmani tidak akan tercapai.

Upaya mengembangkan aspek-aspek siswa melalui pendidikan jasmani, maka dalam pendidikan jasmani telah diatur dalam kurikulum

macam-macam cabang olahraga yang harus diajarkan kepada siswa sesuai dengan tingkat sekolahnya. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terangkum dalam pendidikan jasmani. Atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diajarkan bagi siswa sekolah. Hal ini karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Hampir semua gerakan dalam cabang olahraga terdapat dalam cabang olahraga atletik. Nomor-nomor cabang olahraga atletik meliputi nomor jalan, lari lompat dan lempar. Dari nomor-nomor atletik tersebut di dalamnya terdiri beberapa nomor yang diperlombakan. Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat yang diajarkan pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk di SMA Purnama 2 Kota Jambi. . Menurut Nurmai dkk (2004:60), Dalam lompatan tinggi dikenal dengan beberapa gaya yaitu gaya lompat langsung, gaya *stradle*, gaya *western*, dan gaya *Fosbury Flop*. Diantara gaya tersebut yang paling dikenal adalah gaya *stradle* dan gaya *Fosbury Flop*.

Pembelajaran lompat tinggi secara intrakurikuler di sekolah mendapat jam yang kurang. Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah bahwa, waktu pembelajaran pendidikan jasmani yang tersedia 2 X 40 menit dan dilaksanakan dengan dua kali pertemuan. Kendala dan perbedaan kemampuan individu kurang diperhatikan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* di SMA Purnama 2 Kota Jambi., serta mampu melakukan lompat tinggi gaya *straddle*. Jam yang di pakai untuk latihan lompat tinggi yaitu di jam ekstrakurikuler.

Karena banyaknya materi yang diajarkan dalam cabang atletik termasuk lompat tinggi, sementara atletik adalah cabang olahraga yang diajarkan dalam bidang studi pendidikan jasmani. Justru karena itu, perlu diadakan latihan untuk siswi mampu melewati mistar lompat tinggi. Menurut Syarifuddin (1992:106) menyatakan bahwa lompat tinggi merupakan suatu bentuk gerakan melompat keatas dengan cara mengangkat kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin jatuh (mendarat) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu. Koordinasi gerakan sangat diperlukan dalam lompat tinggi, hal ini dapat terlihat pada saat melakukan fase awalan, jika awalan dilakukan dengan baik, maka akan memberikan tenaga untuk melakukan tolakan yang kuat dan cepat, sehingga akan mempermudah untuk melakukan gerakan melayang di atas mistar dan mempermudah untuk melakukan pendaratan. Semua fase gerakan tersebut membutuhkan koordinasi gerak yang baik. Maka para siswi harus diberikan pengetahuan dan keterampilan lompat tinggi, baik secara teori maupun praktek. Para siswi diharapkan dapat menguasai sekaligus memanfaatkan aktivitas dan keterampilan lompat tinggi secara baik dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Keterampilan gerak dasar dan juga diharapkan berprestasi. Hal ini diasumsikan dapat dijadikan sebagai bekal yang berguna bagi siswi untuk mengembangkan potensi dirinya. Kemampuan yang dimiliki siswi dalam olahraga dapat dikembangkan setelah berada dimasyarakat.

Secara ideal, seorang lompat tinggi harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, kondisi fisik merupakan salah satu mental yang baik agar dapat berprestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu pondasi awal bagi siswi untuk berprestasi. Beberapa kondisi fisik umum yang harus dimiliki oleh siswi yaitu kekuatan daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Dari macam-macam kondisi fisik tersebut, kekuatan dan kecepatan merupakan faktor yang mempengaruhi siswi dalam melakukan loncat vertical. Karena loncat vertical dapat dihasilkan dari daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh orang tersebut, sedangkan daya ledak merupakan hasil dari kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Loncat vertical adalah salah satu unsur penting yang harus dimiliki oleh siswi. Karena siswi yang memiliki kemampuan loncat vertical yang baik, maka akan berdampak kepada teknik kemampuan lompat tinggi gaya straddle yang baik. Untuk melakukan lompat tinggi gaya straddle yang dengan teknik yang sempurna maka harus di dukung dengan loncatan vertical yang tinggi. Kondisi fisik yang baik merupakan persyaratan utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik olahraga. Permasalahn muncul yaitu masih rendahnya kemampuan loncat vertical siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi ketika melakukan lompat tinggi gaya straddle. akibat dari kurang baiknya siswi dalam melakukan loncat vertical, maka akan dapat mempengaruhi dalam melakukan kemampuan lompat tinggi gaya straddle. siswi dituntut memiliki kemampuan loncat vertical yang baik untuk melakukan kemampuan lompat tinggi gaya straddle. Ada bebrapa kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang siswi. Menurut

suharni (1981:14) unsur gerak fisik khusus dalam melatih siswi yaitu daya ledak, raksi, stamina, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, dan perasaan.

Dari pendapat tersebut salah satu yang harus dimiliki siswi yaitu lompat vertical atau daya ledak otot tungkai. Menurut Ismiarso dalam Sukarman (2007:08) vertical jump adalah lompat tegak, tujuan mengukur kekuatan otot kaki dan kekuatan ledak (explosive power), melompat vertical adalah suatu tindakan mengangkat tubuhnya dari pusat berdiri untuk meraih keatas dengan menggunakan kekuatan otot tungkai, yang merupakan ukuran seberapa tinggi seorang tersebut mampu mengangkat tubuhnya sendiri dari lantai dengan posisi berdiri. Dari pendapat diatas dapat dijelaskan lompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki kedepan, kebawah, keatas dengan bertolak satu kaki atau dua kaki dengan cepat.

Gaya *straddle* merupakan suatu gaya yang dilakukan dalam lompat tinggi, kaki tolak dilakukan yang terdekat dengan mistar, sedangkan gaya *fosbur flop* kaki tolak yang terjauh dari mistar. Awalan dalam gaya *straddle* dari samping kiri dan kanan sesuai dan kaki tolak yang dimiliki oleh seorang siswa. Apabila kaki tolaknya kaki kiri, maka awalan ada dari kiri sedangkan kaki tolak yang dimiliki siswa kaki kanan berarti kaki kanan dari arah menyamping. Secara prinsip lompat tinggi gaya *straddle* lebih muda dilakukan oleh siswa, dibandingkan dengan gaya *Fosbury Flop*. Maka demikian peneliti melakukan penelitian tentang gaya *straddle*.

Dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* di SMA Purnama 2 Kota Jambi ternyata belum menunjukkan hasil yang maksimal. Proses

pembelajaran penjas sudah sesuai dengan kurikulum, namun dalam materi lompat tinggi hasil belajar menunjukkan banyak siswa putri yang mendapat nilai dibawah kriteria ketuntasan minimum (KKM). KKM untuk pembelajaran Penjas yaitu 75. Dari sumber guru penjas di SMA Purnama 2 Kota Jambi, guru penjas yang mengajar di SMA Purnama adalah seorang atlit bola voli, dan atlit atletik dalam lompat tinggi. Untuk melakukan lompat tinggi gaya *straddle* untuk putri paling tinggi hanya 100 cm dan sisanya kebanyakan putri tidak mampu melakukan lompat tinggi. Di sekolah SMA Purnama 2 Di Kota Jambi di mulai dari 50 cm dan naik 5 cm jika mampu melewati mistar dengan peraturan yang sudah di berikan guru. Dari sumber guru penjas di SMA Purnama 2 Kota Jambi, Mistar yang digunakan adalah seperti besi panjang, matras hanya 3 buah. karna keterbatasan sarana dan prasarana dan siswa tidak berani untuk melakukan lompat tinggi, guru penjas mempertimbangkan keselamatan siswa dengan memulai dari 50 cm.

Menciptakan model pembelajaran yang menarik, sehingga anak merasa lebih senang dan mudah memahami materi yang diajarkan oleh guru. Menurut Kartinah dkk (dalam Bafirman, 2013: 227) “ pria dan wanita dapat kita bedakan dari segi fisik, baik secara anatomis maupun secara fisiologis (fungsi tubuh), perbedaan anatomi ini menyebabkan pria lebih mampu melakukan aktivitas jasmani dan olahraga yang memerlukan kekuatan dan dimensi lain yang lebih besar”. Menurut Jonni (2011:1) modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat dilakukan lebih mudah. Esensi modifikasi untuk

menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus dapat merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswanya. Memodifikasi sarana dan prasarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani SMA agar dapat dilaksanakan dengan baik sesuai dengan SK dan KD. Oleh karena itu, memodifikasi sarana dan prasarana dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani sangatlah penting dilakukan. Pada kenyatannya masih banyak guru yang enggan melakukan modifikasi alat dengan alasan sudah mempunyai alat yang standar. Tujuan bentuk latihan agar siswa dapat meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam lompat tinggi gaya *straddle*.

Menurut Jonath (dalam Irawadi) (2014:1) bahwa kondisi fisik merupakan yang meliputi factor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan dan koordinasi. Dengan adanya factor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas untuk kerja yang dilakukan. Makin baik kualitas kondisi fisik seseorang, maka akan semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia lakukan. Pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kerja fisik yang kompleks dan lebih berat, hanya orang-orang yang memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik yang

akan mampu melakukan tugas-tugas gerakan tersebut dengan baik, yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi olahraga yang baik.

Hal ini tampaknya dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya, kondisi fisik kurang prima, kecepatan lari yang kurang dilatih, daya ledak otot tungkai rendah, motivasi rendah, kesegaran jasmani yang kurang, status gizi kurang seimbang, tingkat pendidikan guru dan lainnya. Gerakan awalan lompat tinggi adalah dalam bentuk lari. Kecepatan lari awalan dikendalikan dan disesuaikan dengan kecepatan irama langkah. untuk menghasilkan momentum ke atas, siswi harus mampu mempertahankan percepatan, mengatur langkahnya dan menolak dengan kuat. Pada saat melakukan gerakan lari awalan ini, terlihat sering terjadi kesalahan irama langkah dan penempatan kaki tolakan sehingga menyebabkan hasil lompatan mereka tidak sempurna. Jadi kekuatan tolakan atau power diduga menentukan dalam mencapai hasil lompatan yang maksimal. Berdasarkan uraian diatas, seseorang yang akan melakukan lompat tinggi membutuhkan komponen kondisi fisik dan teknik yang baik, oleh kaarena itu untuk menjadi seorang pelompat yang baik sangat memerlukan berbagai komponen fisik diantaranya: kekuatan yang meliputi kekuatan maksimal, daya ledak (power) dan daya tahan kekuatan, komponen kondisi fisik lainnya kecepatan, kelenturan, dan daya tahan, sehingga setiap pelompat dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik dan didukung oleh teknik yang benar, maka hasil lompatan yang dihasilkan oleh seorang pelompat akan lebih maksimal.

Menurut Irawadi (2014:6) unsur unsur kondisi fisik dasar terdiri dari,

- 1) Daya tahan. Menurut Irawadi (2014:55) daya tahan diartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang beraktivitas dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Sedangkan menurut Bafirman (2008:29) daya tahan merupakan salah satu komponen biometrik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang sangat terpenting dari kesegaran jasmani.
- 2) kekuatan. Menurut Irawadi (2014:77) kekuatan diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban maksimal. Sedangkan menurut Verducci dalam Bafirman (2008:48) mengemukakan kekuatan adalah kekuatan berkontraksi dari otot dalam melakukan aktivitas.
- 3) kecepatan. Menurut Irawadi (2014:103) kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kelentukan. Menurut Costill dalam Bafirman (2008:92) menjelaskan bahwa, kelentukan umum adalah kelentukan yang dapat memenuhi sistem persendian penting seperti pada sendi bahu, sendi pinggul maupun pada persendian tulang belakang. Dari uraian-uraian di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh, hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktivitasnya, semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi, begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi.

Untuk meningkatkan kemampuan loncat vertical dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa bentuk latihan, yaitu diantaranya latihan *pliometrik* dan latihan berbeban. Berlatih dengan latihan-latihan *pliometrik* sama saja dengan bentuk latihan *pliometrik* cabang olahraga yang membutuhkan gerakan *explosive* yang tinggi. Banyak bentuk-bentuk latihan *pliometrik* yang sering digunakan oleh pelatih-pelatih untuk meningkatkan kemampuan loncat vertical. Karena latihan *pliometrik* ini sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan loncat vertical. Selain mudah menemukan alat-alat yang dipergunakan, bentuk gerakan-gerakan yang dilakukan juga relatif mudah dipahami. Kemudian hampir seluruh gerakan dalam latihan *pliometrik* mengarah pada gerakan meloncat vertical dan mengukur loncat vertical otot tungkai yang dimiliki oleh siswi. Karena dalam latihannya gerakan *pliometrik* hampir melibatkan otot tubuh, gerakannya *explosive* dan terdapat koordinasi gerakan ayunan lengan dan loncatan kedua tungkai yang sangat membantu untuk mempercepat gerakan loncatan sehingga mendapat kecepatan gerak yang *explosive*. Dengan demikian latihan *pliometrik* adalah latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang berguna bagi siswi.

Sedangkan latihan berbeban adalah latihan yang menggunakan beban selain beban tubuh sendiri sebagai alat untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan. Beban latihan merupakan segala bentuk karakteristik tuntutan dan rangsangan, baik rangsangan dari dalam ataupun rangsangan dari luar yang diberikan kepada siswi dalam proses latihan yang dapat menimbulkan efek latihan. tuntutan dan rangsangan yang dimaksud bisa dalam bentuk tuntutan

dan rangsangan fisik dan bisa juga dalam bentuk rangsangan psikis (mental). Dalam rangsangan fisik misalnya melakukan kegiatan latihan dengan menggunakan beban tambahan seperti barbell, dumbel atau beban tubuh sendiri seperti lari, lompat, dan lain sebagainya. Bentuk bentuk latihan yang digunakan umumnya menggunakan beban luar selain beban tubuh sendiri, sehingga lebih cepat untuk melatih kekuatan dan menghasilkan power bagi otot yang diinginkan. Meskipun demikian latihan berbeban menggunakan beban luar seperti barbell, dumbell, mesin keuatan dan lain-lain, selain itu juga gerakan relatif agak lambat. (Syafuruddin, 2011:70). Dari latihan pliometrik dan latihan berbeban tentunya memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga dengan perbedaan karakter tersebut peneliti memilih menggunakan latihan pliometrik. Tujuan latihan pliometrik adalah untuk meningkatkan kemampuan siswi dalam mengembangkan kemampuan power yang dibutuhkan pada setiap cabang olahraga. Salah satu contohnya adalah meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk melakukan loncat vertical.

Latihan *pliometrik* merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak atau *eksplosif* otot (power otot) yang merupakan salah satu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga Menurut (Radcliffe dan Forentinos, 1999:1) *pliometrics* adalah metode pengembangan daya ledak. Ini juga merupakan komponen implan dari kebanyakan pertunjukan atletik. Seperti pada model dan bentuk latihan-latihan Olahraga, latihan *Pliometrik* juga mempunyai tujuan yaitu membantu atlet agar dapat

mengembangkan *power* yang dibutuhkan hampir di semua cabang Olahraga (Radcliffe 1999:107). Berlatih dengan latihan-latihan *Pliometrik* sama saja dengan bentuk latihan-latihan atlet atau cabang Olahraga lainnya yang harus mengikuti beberapa pedoman tertentu untuk penampilan yang tepat dan efektif. Terdapat bermacam-macam bentuk latihan *Pliometric*. Menurut *Bompa* (1994:112) bentuk-bentuk latihan *Pliometrik* dikelompokkan menjadi dua, yaitu: 1) latihan dengan intensitas rendah (*Low Impact*) dan 2) latihan dengan intensitas tinggi (*High Impact*). Latihan dengan intensitas rendah (*Low Impact*) meliputi: 1) *Skipping*, 2) *Rope Jump* (lompat tali), 3) lompat (*Jump*) rendah dan langkah pendek, 4) Loncat-loncat (*Hops*) dan lompat-lompat, 5) melompat di atas bangku atau tali setinggi 23-35 cm, 6) melempar tali 2-4 kg, 7) melempar bola tenis/ *baseball* (bola yang ringan). Sedangkan latihan dengan intensitas tinggi (*High Impact*), meliputi 1) lompat jauh tanpa awalan (*Long Jump*), 2) *Triple Jumps* (lompat tiga kali), 3) Lompat (*Jumps*) tinggi dan langkah panjang, 4) Loncat-loncat dan lompat-lompat, 5) melompat di atas bangku atau tali setinggi 35 cm, 6) melempar bola *medicine* 5-6 kg, 7) *Drop Jumps* dan *reaktif Jump*, dan 8) Melempar benda yang relative berat.

Dilihat dari pelaksanaanya latihan pliometrik memiliki karakteristik yang tersendiri sehingga latihan ini sangat efektif digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Beberapa karakteristik tersebut diantara lain. 1) beban latihan yang digunakan menggunakan beban tubuh sendiri, 2) keterlibatan otot tubuh hampir menyeluruh, 3) terdapat koordinasi antara ayunana lengan dengan tungkai, 4) terdapat keterlibatan sendi kaki,

lutut dan bahu secara utuh. Dengan demikian latihan pliometrik dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk melakukan loncat vertical, karena terdapat koordinasi gerakan lengan dan kaki serta didukung oleh koordinasi tubuh lainnya. Sehingga latihan pliometrik lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan loncat vertical siswi.

Bentuk latihan *Pliometrik* yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) latihan *Pliometrik* dengan *Jump To Box*, Dan *Lateral Cone Hops*. Latihan ini mempunyai kelebihan penekanan pada daya ledak otot tungkai yang diperlukan disaat melakukan sprint untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* yang di perlukan. Latihan *jump to Box* Dan *Lateral Cone Hops* merupakan dua dari berbagai bentuk latihan *pliometrik*. Kedua bentuk latihan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai (Chu, 1992). *Lateral Cone Hops* merupakan bentuk latihan melompat ke samping kerucut dengan mengangkat kedua lutut dan tangan secara bersamaan. Sedangkan latihan *Jump to box* merupakan bentuk latihan dengan menggunakan *box* sebagai media. siswi harus mampu melompat melewati *box*.

Upaya membelajarkan lompat tinggi gaya *straddle* dapat dilakukan dengan bentuk latihan dengan menggunakan bentuk latihan *Pliometrik jump to box* dan *Lateral Cone Hops*. bentuk latihan lompat tinggi menggunakan latihan *Pliometrik Box Jump* dan *Lateral Cone Hops* merupakan salah satu solusi untuk mengatasi kendala dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi , namun hal ini belum pernah diterapkan di SMA Purnama 2 Kota Jambi. Dari kedua bentuk latihan lompat tinggi menggunakan bentuk latihan *Pliometrik jump to box* dan *Lateral Cone Hops* bertujuan

mengembangkan unsur lompat vertikal, dimana lompat vertikal merupakan unsur penting dari lompat tinggi. Namun dari kedua bentuk latihan lompat tinggi menggunakan bentuk latihan *Pliometrik jump to box* dan *Lateral Cone Hops*. tersebut belum diketahui, bentuk latihan mana yang lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya straddle. bentuk latihan *Pliometrik Box Jump* dan *Lateral Cone Hops*. merupakan cara belajar untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle. Namun demikian kemampuan lompat tinggi gaya straddle tidak lepas dari kemampuan kondisi fisik yang baik. Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung kemampuan lompat tinggi seperti daya ledak otot sangat berperan penting untuk mendukung kemampuan lompat tinggi gaya straddle.

Faktor pendukung untuk melompat yaitu Daya ledak otot berperan pada lompat tinggi gaya *straddle* terutama pada saat menumpu untuk melompat. Pada saat gerakan menumpu untuk menolak, otot-otot tungkai harus dikerahkan dengan kuat dan cepat agar dapat melompat setinggi mungkin, sehingga mampu melewati mistar dengan baik. Hal ini perlu dibuktikan kebenarannya, karena Daya ledak otot bukan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan lompat tinggi seseorang, karena masih ada faktor lain seperti keseimbangan, kelincahan, kekuatan, postur tubuh yang ideal, penguasaan teknik yang benar, mental dan lain sebagainya. Permasalahan inilah yang melatar belakangi judul penelitian Pengaruh bentuk latihan *Pliometrik jump to box* dan *Lateral Cone Hops* terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa faktor penyebab masalah rendahnya melakukan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi. beberapa faktor yang diduga memengaruhi dalam kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* antara lain, kemampuan seorang guru dalam mengajar tidak hanya menyusun program latihan tetapi juga bagaimana penerapannya terhadap siswi dilapangan dan memilih bentuk latihan apa yang cocok untuk diterapkan, kurangnya variasi latihan dapat menyebabkan rendahnya ketertarikan siswi dalam mengikuti pembelajaran, kurangnya pengawasan guru terhadap siswi. Di samping kecerdasan emosional siswi, sarana dan prasarana yang kurang memadai. Beberapa unsur kemampuan fisik dalam kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, kekuatan tolakan (*power*), kelentukan (*fleksibel*), kecepatan, serta koordinasi dan unsur lainnya juga merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Akan tetapi dari beberapa faktor yang berasal dari diri siswi, faktor utama yang dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi dan minat siswi untuk belajar atletik lompat tinggi.

Selain faktor yang di sebutkan diatas bentuk latihan pembelajaran yang digunakan oleh guru, tingkat pemahaman tentang materi atletik lompat tinggi dapat memudahkan guru dalam menyampaikan materi. bentuk latihan yang dipilih oleh guru merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, karena melalui pemilihan bentuk

latihan yang tepat dengan mempertimbangkan keberagaman kemampuan siswi maka peningkatan kemampuan siswi dalam melakukan teknik lompat tinggi dapat berjalan dengan baik. bentuk latihan merupakan cara yang efektif yang digunakan dimana bentuk latihan ini di anggap mudah bagi seorang guru untuk mengajar hal ini disebabkan bentuk latihan menitik beratkan perencanaan, pemberian materi dan tugas sehingga bentuk latihan ini guru sebagai sumber informasi bagi siswi (*teacher centered*) sedangkan bentuk latihan yang akan digunakan agar siswi lebih aktif dari pada guru dalam proses latihan yang diharapkan memberi pengaruh yang baik bagi siswi dalam penguasaan teknik dalam kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Bentuk latihan *Pliometrik jump to box* merupakan suatu rangkaian aktivitas siswi dalam menjelajahi permasalahan dalam materi lompat tinggi gaya *straddle* untuk mendapatkan suatu pemecahan masalah yang menjadi esensi dalam latihan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* sebagai suatu yang ingin dicapai. Pada Bentuk latihan *Pliometrik jump to box* guru berperan dalam materi ajar, memfasilitas siswi dalam kebuntuan masalah serta menyimpulkannya sedangkan siswi mencari pemecahan masalah dan dari materi yang diberikan oleh guru.

Bentuk latihan menggunakan *Lateral Cone Hops* merupakan rangkaian aktivitas siswi dalam menjelajahi dan menyelidiki permasalahan dalam materi atletik lompat jauh gaya *straddle*. Hal ini sama dengan Bentuk latihan *Pliometrik jump to box* di karenakan merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan. Bentuk latihan *Pliometrik jump to box* dan Bentuk latihan

menggunakan *Lateral Cone Hops* berhubungan dengan ketepatan gerakan dalam melakukan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Keragaman bentuk latihan yang diberikan guru bisa menjadi keragaman yang dimiliki oleh siswi untuk melakukan lompatan.

Agar kegiatan berjalan dengan baik, tentunya perlu adanya kondisi sarana dan prasarana yang memadai maka apa yang menjadi program seorang guru akan bisa terlaksana sesuai dengan rencana. Sarana dan prasarana juga mempengaruhi kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih fokus kepada suatu pencapaian hasil penelitian yang baik. Peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada siswi SMA purnama 2 Kota Jambi dengan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, sedangkan variabel bebas adalah bentuk latihan menggunakan *Jump To Box*, dan latihan *Lateral Cone Hops*.

D. Perumasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah dan pembatas masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Pliometrik jump to box* dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi?

2. Apakah latihan menggunakan *Lateral Cone Hops* dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi?
3. Manakah yang lebih efektif latihan *Pliometrik jump to box* dan latihan *Lateral Cone Hops* dalam meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengungkap:

1. Untuk mengetahui latihan *Pliometrik jump to box* dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi.
2. Untuk mengetahui latihan menggunakan *Lateral Cone Hops* dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi.
3. Untuk mengetahui Mana yang lebih efektif latihan *Pliometrik jump to box* dan latihan *Lateral Cone Hops* dalam meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah.

1. Secara Teoritis

- a. Akan menambah pengetahuan penulis khususnya tentang pengaruh antara latihan *Pliometrik jump to box* dan bentuk latihan *Lateral Cone Hops* terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi .

- b. Dapat dijadikan informasi bagi para pelatih, guru ataupun mahasiswa mengenai pengaruh antar latihan *Pliometrik jump to box* dan latihan *Lateral Cone Hops* terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi .
- c. Diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang berkenaan dengan antara latihan *Pliometrik jump to box* dan latihan *Lateral Cone Hops* terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi .

2. Secara Praktis

- a. Memberikan informasi kepada atlit, siswa, mahasiswa, guru pendidikan olahraga, pelatih,serta para pendidik dan insan olahraga lainnya tentang latihan *Pliometrik jump to box* dan latihan *Lateral Cone Hops* terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi.
- b. Merupakan pembelajaran diri bagi penelti dalam mengaplikasikan dan menerapkan ilmu disiplin yang telah diperoleh dari dalam program studi Pendidikan Olahraga S2.
- c. Menambah pengalaman penulis dibidang penelitian agar dalam penelitian dilain hari lebih baik lagi Dapat juga bermanfaat untuk mata kuliah atletik FIK UNP.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. *Pliometrik Jump To Box* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* Pada Siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi.
2. *Lateral Cone Hops* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* Pada Siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi.
3. *Pliometrik Jump To Box* lebih efektif dari latihan menggunakan *Lateral Cone Hops* terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* Pada Siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki implikasi sebagai berikut:

Diperolehnya hasil penelitian bahwa latihan *Pliometrik Jump To Box* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, Agar terjadi sinkronisasi dalam memperoleh peningkatan kemampuan lompat tinggi untuk itu sangat dibutuhkan latihan yang sesuai dengan yang dibutuhkan terutama terhadap kekuatan, kecepatan, maupun daya tahan otot tungkai atas dan bawah.

Diperolehnya hasil penelitian bahwa bentuk latihan menggunakan *Lateral Cone Hops* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* Pada Siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi. Maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi cara latihan yang teratur, kontinyu dan sistematis yang dimulai dengan metode latihan dasar yang disesuaikan dengan usia, disamping mengacu pada pencapaian nilai maupun prestasi juga memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan, dimana secara berangsur-angsur dapat meningkatkan atau menambah beban.

Diperolehnya hasil penelitian bahwa latihan *Pliometrik Jump To Box* lebih efektif dari latihan *Lateral Cone Hops* terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* Pada Siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi untuk itu perlu lebih ditingkatkan metode latihan *Pliometrik Jump To Box* dengan menambah beban latihan maupun intensitas latihan.

C. Saran

Dalam upaya peningkatan kemampuan lompat tinggi siswi SMA Purnama 2 Kota Jambi dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Siswi disarankan untuk dapat mengikuti pembelajaran PJOK dengan sungguh-sungguh dalam upaya meningkatkan kemampuan lompat tinggi yang dimilikinya. Materi pembelajaran yang diberikan guru akan lebih mudah diaplikasikan dan diserap oleh siswi apabila memperhatikan dan melakukannya dengan sungguh-sungguh.

2. Bagi guru disarankan agar membuat materi pembelajaran maupun bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi dengan mempertimbangkan perkembangan peserta didik. .
3. Disebabkan penelitian yang dilakukan ini sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian. Maka diduga masih banyak variabel lain yang turut mendukung peningkatan kemampuan lompat tinggi, diharapkan Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi atau meningkatkan kemampuan lompat tinggi.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmita, Y. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Agus, A. 2009. *Olahraga kebugaran Jasmani*. Penerbit Sukabina Press.
- Arsil, 2015. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: UNP Press.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Ajibayustore*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ambiyar, 2012 *pengukuran dan tes dalam pendidika*. Padang. UNP press.
- Bafirman, HB. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.
- _____. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: wineka Media.
- Barlian, E. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Chu, Donald A. 2000. *Tenis Tenaga*. Jakarta. PT R ajagrafindo Persada.
- Dedi (2016). “hubungan daya ledak otot tungkai, kelentukan dan daya tahan kekuatan otot perut terhadap hasil lompat jauh. Studi korelasi pada SMP Negeri 04 Mukomuko Provinsi Bengkulu. *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjan UNP.
- Edi (2010). “kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan bermain sepakaktaw atlet persatuan sepakakraw indonesia (PSTI) riau”. *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjan UNP.
- <http://pontianak.tribunnews.com/2017/09/30/aksi-atlet-lompat-tinggi-putri-pada-final-kejurda-atletik>. Tanggal 26-01-2018. jam 14:00 Wib
- <https://www.popsugar.com/fitness/photo-gallery/7397768/image/7399271/Lateral-Cone-Jumps>. tanggal 09-01-2018. Jam 13:20 Wib
- <http://www.bodybuildingstore.com/5-calf-muscle-exercises-for-all/>. Tanggal 26-01-2018. jam 14:08 Wib
- <http://keskinauto.com/step-bench-workout/> tanggal 09-01-2018. Jam 13:20 Wib
- Irawadi, H. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.