

Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hops* terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Lompat Tinggi Siswa Kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



VERINO PRATAMA

1303385/2013

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hops* terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Lompat Tinggi Siswa Kelas XI Ilmu Pengetahuan Alam Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman

Nama : Verino Pratama

NIM : 1303385

Prodi : Ilmu Keolahragaan

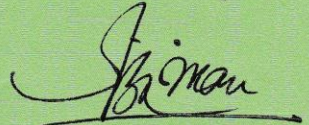
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

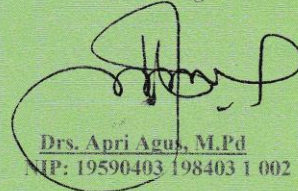
Disetujui oleh:

Pembimbing I



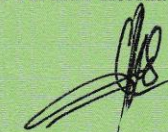
Dr. Bafirman HB, M.Kes.,AIFO
NIP: 19591104 198510 1 001

Pembimbing II



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP: 19590403 198403 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP.,M.Kes
NIP: 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG SPEED HOPS TERHADAP KEMAMPUAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI LOMPAT TINGGI SISWA KELAS XI
ILMU PENGETAHUAN ALAM SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 2 LUBUK SIKAPING KABUPATEN PASAMAN**

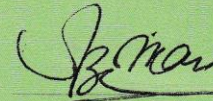
Nama : Verino Pratama
NIM : 1303385
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji:

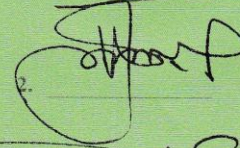
1. Ketua : Dr. Bafirman HB, M.Kes.,AIFO

1.



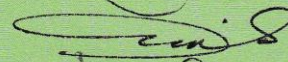
2. Sekretaris : Drs. Apri Agus, M.Pd

2.



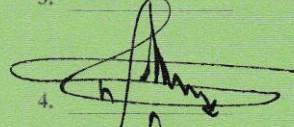
3. Anggota : Drs. Hanif Badri, M.Pd

3.



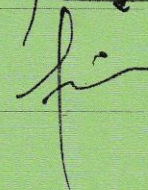
4. Anggota : Drs. Abu Bakar, M.Si

4.



5. Anggota : Ridho Bahtra, S.Si.,M.Pd

5.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak dapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2017

Yang menyatakan,



Verino Pratama

ABSTRAK

Verino Pratama. 2017: Pengaruh Latihan *Single leg speed hops* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Hasil Lompat Tinggi Siswa Laki-Laki Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lompat tinggi siswa laki-laki kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg speed hops* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa laki-laki kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Tempat penelitian ini dilakukan dilapangan olahraga SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April- Mei. Populasi adalah siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping berjumlah 45 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, siswa Laki-laki kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data dengan melakukan tes. Instrument penelitian untuk mengetahui daya ledak otot tungkai siswa dengan menggunakan tes *Vertical Jump test*. Teknik analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan alfa = 0,05.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *single leg speed hops* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa laki-laki kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman dengan perolehan koefisien uji t yaitu $t_h = 3,66 > t_{tab} = 2,14$.

Kata kunci : *Single leg speed hops*, Daya Ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Pengaruh Latihan Single leg speed hops terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Hasil Lompat Tinggi Siswa Kelas Xi Ipa Sma N 2 Lubuk Sikaping*. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan *penulisan* skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Ibu Dr. Wilda Welis, SP M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
3. Dr. Sazeli Rifki, M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes.AIFO selaku Pembimbing I yang sekaligus menjadi Penasehat Akademik telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd, Drs. Abu Bakar, M.Si, dan Ridho Bahtra, S.Si.M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya selama mengikuti perkuliahan.
7. Terhadap sampel yang mau meluangkan waktunya untuk mengikuti penelitian ini
8. Teristimewa buat Ayah saya Januar dan Ibunda saya Asmaniar yang telah memberikan dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Landasan Teori	9
1. Lompat Tinggi	9
2. Unsur Gerakan dalam Melakukan Lompat Tinggi.....	15
3. Kondisi yang Dibutuhkan dalam Lompat Tinggi.....	16
4. Hakekat Daya Ledak.....	17
5. Hakekat <i>Single leg speed hops</i>	18
6. Program Latihan	21

7. Prinsip-prinsip Latihan.....	23
8. Pembelajaran Lompat Tinggi di SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping	25
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Hipotesis.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan waktu penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis dan Sumber Data.....	31
E. Defenisi Operasional.....	32
F. Rancangan Eksperimen.....	32
G. Instrument Penelitian.....	33
1. Tes <i>Vertical Jump</i>	33
H. Teknis Pengumpulan Data.....	35
I. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data.....	37
1. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
2. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Daya Ledak Otot Tungkai	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
DAFTAR LAMPIRAN	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan <i>Single leg speed hops</i>	53
Lampiran 2. Data Kemampuan Makimal Siswa Saat Latihan <i>Single leg speed hops</i>	53
Lampiran 3. Data Mentah <i>Pretest</i>	62
Lampiran 4. Data Mentah <i>Posttest</i>	63
Lampiran 5. Deskripsi Data <i>Pretest</i> Dengan Menggunakan Uji <i>Liliefors</i>	64
Lampiran 6. Deskripsi Data <i>Posttest</i> Dengan Menggunakan Uji <i>Liliefors</i>	65
Lampiran 7. Nilai Kritis Untuk Uji <i>Liliefors</i>	66
Lampiran 8. Area dibawah Kurva dari 0 ke Z.....	67
Lampiran 9. Absensi Sampel Penelitian	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar Fase Awalan Lompat Tinggi.....	12
Gambar 2. Gambar Fase Tolakan Lompat Tinggi.....	13
Gambar 3. Gambar Fase Melayang Lompat Tinggi	14
Gambar 4. Gambar Fase Mendarat Lompat Tinggi.....	15
Gambar 5. Gambar Latihan <i>Single leg speed hops</i>	22
Gambar 6. Gambar Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 7. Gambar Histogram <i>Pretest</i> Daya Ledak Otot Tungkai	39
Gambar 8. Gambar Histogram <i>Posttest</i> Daya Ledak Otot Tungkai	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Penilaian Lompat Tinggi	11
Tabel 2. Tabel Populasi SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping	31
Tabel 3. Tabel Deskripsi Hasil Pretest Daya ledak Otot Tungkai	38
Tabel 4. Tabel Deskripsi Hasil Posttest Daya Ledak Otot Tungkai	40
Tabel 5. Tabel Uji Normalitas Sebaran Data	42
Tabel 6. Tabel Uji t Daya Ledak Otot Tungkai	44

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu cara belajar untuk mengenali diri sendiri, orang lain dan lingkungan oleh karena itu olahraga merupakan bagian yang sangat berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya yang berlangsung seumur hidup, serta olahraga dapat membuat meningkatnya kemampuan motorik seseorang. Salah satu cara untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga termasuk salah satu alat yang ampuh dalam pendidikan pendidikan akan kurang lengkap tanpa adanya olahraga, karena gerakan yang dilakukan manusia merupakan landasan dari cara belajar mengenal lingkungan dan mengenal diri sendiri sehingga melalui kegiatan olahraga dapat mengembangkan kemampuan, potensi, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Hal ini sesuai Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 25 tentang sistem keolahragaan Nasional yang berbunyi ”pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. Selanjutnya tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu yang menjadi sasarannya adalah meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan pemain yang berbakat. Karena upaya pembinaan

prestasi pemain yang dilihat dari proses latihan secara kontinu yang memiliki program terpadu.

UURI No.3 Tahun 2005 tentang sistim keolahragan nasional pasal 25 ayat 1 bahwa: “yang dimaksud dengan satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional dalam ketentuan ini adalah bahwa olahraga pendidikan adalah sebagai subsistem keolahragaan nasional, dalam pembinaan dan pengembangannya tidak dapat dipisahkan dari sistem pendidikan nasional”.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memegang peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani, olahraga kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayalan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) 2006 terdiri dan beberapa aspek diantaranya permainan dan olahraga yang didalamnya terdapat beberapa cabang olahraga, salah satunya adalah atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling tua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak dulu sampai

sekarang. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang mendasar untuk cabang olahraga lainnya. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan dan lain-lain.

Di atas peneliti sampaikan bahwa olahraga atletik banyak mengalami perubahan karena dilihat dari sejarah, atletik paling tua dari pada cabang olahraga lainnya. Berdasarkan sejarah atletik disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga, hal ini dapat dipahami sebab sebagian gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang atletik seperti : jalan, lari, lempar, dan lompat merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Gerakan tersebut sudah dilakukan sejak manusia terdahulu. Untuk mempertahankan hidupnya manusia purba harus melakukan berburu yang tidak terlepas dari gerakan-gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani *atletha* artinya perlombaan. Di dalam cabang atletik terdapat bermacam-macam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh yang mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak tetapi harus tetap mematuhi disiplin gerak dan aturan lainnya.

Pembinaan dan pembibitan olahraga atletik bisa dimulai dari sejak dini yaitu sejak anak berada dalam lingkungan sekolah. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi mata pelajaran dalam kurikulum. Di Sekolah Menengah Atas atletik ada yang berbentuk praktek yang dilaksanakan di lapangan dan ada yang berupa teori yang dilaksanakan di dalam lokal.

Atletik adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi. Di dalam atletik terdapat beberapa nomor-nomor yang menjadi materi dalam pembelajaran yang harus dipelajari oleh siswa, salah satunya adalah nomor lompat tinggi. Nomor ini tergolong pada olahraga *anaerobik* yang memiliki intensitas yang tinggi dan waktu yang sangat cepat dalam pelaksanaan gerakannya. Kondisi fisik pada nomor lompat tinggi ini adalah daya ledak otot tungkai di samping kondisi fisik lainnya, agar dapat melakukan lompatan yang maksimal.

Lompat tinggi adalah merupakan salah satu nomor cabang atletik yang tercantum di dalam setiap perlombaan. Sedangkan dasar-dasar gerakan lompat tinggi tak lepas dari gerakan awalan lari, tumpuan, saat badan melayang diudara dan pendaratan/landing. Dalam pelaksanaan lompat tinggi memiliki para ilmuwan telah menciptakan berbagai teknik pelaksanaan lompat tinggi seperti gaya yang kita kenal dengan gaya *straddle* dan gaya *flop*. Dari kedua teknik lompatan tersebut pada dasarnya sama-sama bertujuan untuk menghasilkan lompatan setinggi mungkin. Dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani di harapkan siswa mampu melaksanakannya dengan baik dan memperoleh hasil yang baik pula hal tersebut di dukung oleh siswa yang telah memiliki kondisi fisik yang bagus.

Berdasarkan pengamatan yang didapat dari guru olahraga SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping pada pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan tahun 2013 sampai sekarang dengan materi lompat tinggi diperoleh data di dapat

sekitar 45% siswa dari 86 orang masih ada yang belum tuntas/lulus pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan khususnya pada materi lompat tinggi. Adapun nilai KKM materi teknik dasar atletik lompat tinggi yaitu 75. Dari penentuan KKM tersebut tertera nilai yang mesti dicapai oleh siswa adalah sebesar 75 atau 7,5 untuk memperoleh nilai tuntas dalam pembelajaran dengan sub pokok materi teknik dasar lompat tinggi dalam lompat tinggi.

Sehubungan dengan alinia tersebut di atas berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti dilapangan, dan bersumber dari guru olahraga di dapat informasi, kemampuan lompat tinggi siswa kelas XI IPA Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kecamatan Lubuk Sikaping masih rendah, karena di duga daya ledak otot tungkai lemah, koordinasi gerakan, berat badan, penguasaan teknik, kecepatan, kekuatan, dan kelenturan. Berdasarkan apa yang dilihat bahwa keberhasilan seorang siswa mencapai hasil yang baik dalam lompat tinggi ditentukan banyak faktor, diantaranya adalah kondisi fisik yang bagus, karena olahraga lompat tinggi merupakan olahraga yang dominan membutuhkan kondisi fisik. Salah satu komponen kondisi fisik adalah daya ledak, kondisi ini sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan gerakan lompat tinggi.

Banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak (*ekplosif power*), salah satunya yaitu faktor latihan yang diberikan. Beberapa bentuk latihan *plyometrik* untuk meningkatkan daya ledak (*eksplosif power*) seperti latihan *single leg speed hops* merupakan latihan berdiri satu kaki dengan menekuk kaki lainnya dibelakang, tangan disisi tubuh, menatap lurus kedepan, sampai kaki anda

membungkuk untuk mengayunkan lengan ke belakang saat anda mencelupkan serta ayunan lengan ke depan dan ke atas dan melompat ke atas dengan fokus sepenuhnya, *jump to box* merupakan latihan yang menggunakan dua kaki yang melewati kotak, dan menggunakan dua otot tungkai bersamaan, *quik leap* latihan melompat ke atas box yang tingginya 12 inci dengan tolakan kedua kaki, kemudian dilanjutkan dengan lompatan melayang dengan kedua tangan mengayun ke atas dan kaki menggantung dan mendarat dengan kedua kaki, *squat jump* merupakan latihan untuk melatih bagian bawah, latihan ini menargetkan otot-otot paha depan, paha belakang dan betis. *Hurdle jump* merupakan latihan yang melewati rintangan seperti gawang, *squat trust* merupakan latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot dada hampir seperti *sit up*. Dari sekian banyak bentuk latihan plyometrik tersebut, peneliti ingin melihat bentuk latihan *single leg speed hops* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai hasil lompat tinggi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Karena bentuk latihan ini mudah dilakukan dan dari beberapa teori mengatakan bahwa bentuk latihan ini dapat meningkatkan eksplosif power otot tungkai atlet.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas maka peneliti dalam penyusunan skripsinya mengangkat sebuah judul tentang: **“pengaruh latihan *single leg speed hops* terhadap daya ledak otot tungkai hasil lompat tinggi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kecamatan Lubuk Sikaping”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang muncul permasalahan-permasalahan mengenai peningkatan kemampuan lompat tinggi siswa kelas XI IPA. Metode latihan *single leg speed hops* merupakan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, permasalahan dan penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan lompat tinggi.
2. Pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompat tinggi.
3. Pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan lompat tinggi.
4. Pengaruh latihan *single leg speed hops* terhadap kemampuan lompat tinggi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti hanya ingin meneliti tentang pengaruh latihan *single leg speed hops* terhadap lompat tinggi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kecamatan Lubuk Sikaping.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Seberapa besar pengaruh latihan *single leg speed hops* terhadap lompat tinggi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kecamatan Lubuk Sikaping?

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *single leg speed hops* terhadap kemampuan lompat tinggi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti, untuk melengkapi salah satu syarat guna mendapatkan Gelar Sarjana Srata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan keolahragaan dan juga sebagai gambaran nyata kepada para peneliti selanjutnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini.
3. Bagi Guru Olahraga, agar dapat dijadikan bahan pedoman menyusun program latihan dalam usaha prestasi siswanya.
4. Memberikan masukan bagi guru dalam upaya peningkatan lompat tinggi.
5. Memberikan masukan yang berguna bagi program pembinaan pada cabang olahraga khususnya lompat tinggi.
6. Diharapkan kepada para siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kecamatan Lubuk Sikaping sadar akan pentingnya *single leg speed hop* serta berusaha untuk meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa latihan dari *single leg speed hops* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai dalam lompat tinggi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping, yang ditandai dengan meningkatnya daya ledak siswa setelah diberikan perlakuan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk siswa pelompat tinggi dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan melakukan latihan *single leg speed hops*.
2. Untuk pelatih agar dapat memberikan program-program yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai bagi anak didiknya.
3. Untuk peneliti berikutnya, sadar mengembangkan penelitian ini dan mencari faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan lompat tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri (2012). *Olahraga kebugaran jasmani sebagai suatu pengantar*. Padang: Penerbit Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Bafirman, Apri Agus. (2008). *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*. Padang: FIK. UNP
- Baley, James A (1986). *Pedoman atlet. Teknik peningkatan ketangkasan dan stamina*. Semarang :Penerbit Dahara Prize.
- Bayu (2016). *Pengaruh latihan squat jump dan latihan hurdle jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bulu tangkis PB.Masri M kota payakumbuh*. (skripsi). Padang: FIK. UNP.
- Bernhard, Gunter (1986). *Atletik. Prinsip dasar latihan loncat tinggi, jauh, jangkit dan loncat galah*. Semarang: Penerbit Dahara Prize.
- Chu, Donald A (1996). *Tenis tenaga. Ather sports injury clinic*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Chu, Donald A dan Gregory D Miyer (1940). *Plyometrics. Dinamic strength and explosive power*. Perpustakaan Nasional : Katalog dalam terbitan data Chu
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Mane, Fred Mc. (1985). *Dasar-dasar atletik*. Bandung; Penerbit Angkasa Bandung.
- Martono, Nanang. (2010). *Metode penelitian kuantitatif. Analisis dan analisis data sekunder*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mc Nelly, Sandler (2007). *Power plyometrics the complete program*. Meyer Sport
- Nurmai, Erizal. (2004). *Buku ajar atletik*. FIK.UNP.
- Nusir, Ali (2011). *Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi siswa SD Negeri 06 kampung gadang kota pariaman*. (skripsi). Padang: FIK.UNP