

## **PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA SMA NEGERI 09 BOMBANA**

**Muhammad Fajri<sup>1)</sup>, Abdul Saman<sup>2)</sup>, Badaruddin<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.

Email: [muhfajrii76@gmail.com](mailto:muhfajrii76@gmail.com)

<sup>2</sup>Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.

Email: [Nabilasaman04@gmail.com](mailto:Nabilasaman04@gmail.com)

<sup>3</sup>Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.

Email: [uddinbadar234@gmail.com](mailto:uddinbadar234@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the effect of plyometrics training (depth jump) on the long jump ability of the students of SMA Negeri 09 Bombana, Poleang Tengah District, Bombana Regency. The formulation of the problem in this research is, is there any effect of plyometrics training (depth jump) on the ability of the long jump squat style of SMA Negeri 09 Bombana students, Poleang Tengah District, Bombana Regency?*

*The population in this study were students of SMA Negeri 09 Bombana totaling 260 students consisting of 136 boys and 124 girls, the sample in this study was obtained using a purposive sampling technique, namely the sample was selected with consideration of male gender and was taken using a lottery that the researchers wanted, namely 31 students.*

*The instrument used to measure the long jump ability was using the long jump test which was carried out 3 times for each student while the treatment was plyometrics (depth jump).*

*The data in this study were analyzed using descriptive statistical techniques and inferential tests through t-test and Anova test. with a significant level of 0.05 where the results obtained from hypothesis testing show that  $t \text{ count} = 17.296 > t \text{ table}$  at a significant level  $(0.05: 30) = 1.5$ . This research can be concluded that there is an effect of plyometrics training (depth jump) on the ability of the long jump squat style of SMA Negeri 09 Bombana, Poleang Tengah District, Bombana Regency.*

*Keywords: Plyometrics; Long Jump*

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics (depth jump)* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 09 Bombana Kecamatan Poleang Tengah Kabupaten Bombana. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah ada pengaruh latihan *plyometrics (depth jump)* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 09 Bombana Kecamatan Poleang Tengah Kabupaten Bombana?

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 09 Bombana yang berjumlah 260 siswa yang terdiri dari 136 putra dan 124 putri, sampel dalam penelitian ini di peroleh dengan teknik *purposive sampling* yaitu sampel di seleksi dengan pertimbangan berjenis kelamin pria dan di ambil dengan menggunakan undian yang di inginkan peneliti yaitu 31 siswa.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan lompat jauh yaitu menggunakan tes lompat jauh yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan untuk tiap siswa, sedangkan perlakuannya adalah *plyometrics (depth jump)*.

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik stastitik deskriptif dan uji inferensial melalui uji-t dan uji anava. dengan taraf signifikian 0,05 dimana hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 17,296 > t_{tabel}$  pada taraf signifikian (0,05: 30) = 1,5. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometrics (depth jump)* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 09 Bombana Kecamatan Poleang Tengah Kabupaten Bombana.

Kata kunci: *Plyometrics*; Lompat Jauh

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan sebagai penunjang tercapainya tujuan Pendidikan Nasional. Untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan kecerdasan dan keterampilan jasmani, maka sekolah-sekolah perlu diberikan pendidikan jasmani sesuai dengan undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional (Bahagia, 2012)

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan. Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Sehingga pengertian olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Yang dilihat dari kebiasaan gaya hidup seseorang yang suka merokok. Berolahraga dengan teratur, ternyata sangat berpeluang untuk terhindar dari penyakit strok dan jantung. Tidak hanya itu, segala penyakit juga bisa dihindari dengan teraturnya berolahraga.

Atletik merupakan cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat dan melempar adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia, olahraga ini dapat dilakukan dimana dan kapan saja. Hal ini terbukti dengan banyaknya orang tua, pemuda, bahkan anak-anak yang melakukan kegiatan olahraga ini baik untuk kesehatan maupun untuk prestasi.

Lompat jauh termasuk salah satu nomor dalam atletik yang dilombakan, lompat jauh ini terdiri dari 3 macam gaya yaitu : gaya jongkok (*tuck style*), Gaya menggantung atau melenting (*hang style*), gaya berjalan di udara (*walking in the air style*). Untuk menghasilkan lompatan yang jauh/maksimal maka ada beberapa komponen yang harus dimiliki dalam lompat jauh. Komponen tersebut adalah daya ledak otot, kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan tubuh yang baik.

*Plyometrics* merupakan suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagai atlet. Latihan *plyometrics* dilakukan serangkaian latihan *power* yang didesain secara khusus untuk membantu otot mencapai tingkat potensial maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

*Depth jump* adalah tipe pelatihan dinamis dimana individu melangka dari box setinggi 20-80 cm dan melakukan loncatan eksplosif ke atas. Setelah di tanah atlet harus melakukan *vertical jump* dengan upaya yang maksimal dengan waktu yang singkat ditanah.

Berdasarkan uraian diatas, penulis merasa tertarik untuk meneliti secara ilmiah dengan judul, pengaruh latihan *plyometrics (depth jump)* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 09 Bombana Kecamatan poleang Tengah, Kabupaten Bombana.

Penulis tertarik mengangkat masalah ini sebagai judul penulis, karena penulis melihat banyaknya bakat alami yang dimiliki oleh siswa-siswa yang ada disekolah tersebut. Bakat alami yang dimiliki oleh siswa bisa menjadi modal awal untuk mencapai sebuah prestasi. Sehingga sangat disayangkan jika talenta ini diabaikan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian disekolah tersebut sekaligus memberikan latihan sebagai bekal mereka untuk kedepannya.

## **LATIHAN**

Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, kian hari kian menambah jumlah beban serta intensitas latihan. (Arisman, 2019). Sedangkan pengertian latihan menurut (Mulyadi, 2016), menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada perubahan fungsi psikologis dan fisiologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Pada prinsipnya latihan adalah memberikan stress fisik secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik didalam melakukan kerja.

Sasaran utama dari latihan adalah meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Menurut (Teori Latihan Bempa - Google Cendekia, n.d.) menyatakan bahwa untuk mencapai prestasi yang optimal ada empat aspek latihan yang diperlukan secara seksama oleh atlet yaitu: latihan fisik (*physical training*), latihan teknik (*technical training*), latihan taktik (*tactical training*), latihan mental (*psychological training*).

Dari keempat latihan yang diuraikan di atas, pada penelitian ini hanya berfokus pada salah satu aspek yaitu latihan taktik (*tactical training*), dalam hal ini latihan *depth jump* merupakan salah satu taktik latihan untuk menghasilkan jarak lompatan yang optimal.

## **LOMPAT JAUH**

Lompat jauh adalah salah satu cabang atletik, yang terdiri 4 gerakan, yaitu gerakan awalan (*approach run*), tolakan/ tumpuan (*take off*), sikap badan saat diudara (*action on the air*), dan sikap mendarat (*landing*). Dimana dalam melakukan lompat jauh harus dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai seperti: ruangan atau lapangan yang datar, balok tumpuan, bak lompat/ bak pasir. (Middleton, 2019) mengatakan yang dimaksud dengan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang diudara, dan mendarat. (Arisman, 2019) juga mengatakan lompat jauh adalah salah satu nomor dalam atletik yang dilombakan. Gerakan lompat jauh dapat dibagi menjadi 4 (empat) bagian yaitu awalan (*approach run*), tolakan/tumpuan (*take-off*) sikap badan diudara (*action in the air*), dan sikap mendarat (*landing*).

Untuk mencapai kejauhan secara maksimal perlu melakukan lompatan dengan membawa titik berat badan kedepan keatas, untuk itu memerlukan keserba bisaan, bakat dan faktor yang menentukan prestasi. Faktor yang menentukan kemampuan lompat jauh diantaranya adalah faktor kondisi dan faktor teknik. Faktor kondisi diantaranya: tenaga loncat, perasaan irama, daya reaksi, kemudahan gerak, kecekatan dan faktor diantaranya: ancang-ancang, mengudara, mendarat.

## **PLYOMETRICS**

*Plyometrics* berasal dari kata “*plyethyein*” (Yunani) yang berarti untuk meningkat, atau dapat pula diartikan dari kata “*Plio*” dan “*Metric*” yang arti *More* dan *Measure, Resprctively* yang artinya penguluran (Arisman, 2019). *Plyometrics* merupakan suatu metode untuk mengembangkan explosive power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagai atlet (Purnomo, 2011). Latihan *plyometrics* akan menghasilkan gerakan otot isometric dan menyebabkan reflex regangan dalam otot. Latihan *plyometrics* dilakukan serangkaian power yang didesain secara khusus untuk membantu otot mencapai tingkat potensial maksimalnya dalam waktu yang sesingkat mungkin.

*Plyometric* adalah latihan yang tepat bagi orang-orang yang dikondisikan dan dikhususkan menjadi atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan locatan, kecepatan, dan kekuatan maksimal. (Saidun et al., 2012) menjelaskan bahwa *plyometrics* adalah suatu metode latihan yang menitikberatkan gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi, *plyometrics* melatih untuk mengaplikasikan kecepatan pada kekuatan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *plyometrics* tepat digunakan untuk melatih atlet lompat jauh utnuk meningkatkan kemampuan loncatannya.

Latihan *plyometrics* menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis dari kontraksi otot dengan respon yang sangat tepat, beban dinamis (*dynamic loading*) atau penguluran otot yang sangat rumit (Bahagia, 2012). Menurut (Bahagia, 2012) *Plyometrics* mempunyai keuntungan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang dicapai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi, hal ini menyebabkan gaya kecepatan dalam latihan *plyometrics* merangsang berbagai aktivitas olahraga seperti melompat, berlari dan melompat lebih sering dibandingkan dengan latihan beban atau dapat dikatakan lebih dinamis atau ekslosive.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrics* adalah bentuk latihan *explosive power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi.

Terdapat bermacam-macam bentuk latihan *plyometrics*. Menurut (Asadi, 2012). Bentuk latihan *plyometrics* dapat meningkatkan *explosive power* dengan berbagai latihan untuk meningkatkan *leg* dan *hips* (*bound, hops, jump, leaps, skips, dan ricochets*), *trunk* (*kips, swings, twists, flexion dan extension*) dan *upper body* (*presses, swings, dan throws*).

Gerakan *plyometrics* lebih banyak menggunakan kontraksi esentrik dan konsentrik disbanding dengan *isometric*. Kontraksi esentrik adalah tindakan melepas dimana otot mengembang dan dicarikan dengan jenis negatif. Kontraksi kosentrik adalah tindakan yang berganti-ganti dimana otot memendek dengan cara yang positif. Kontraksi *isometric* adalah gerakan meregang dengan meniadakan panjang otot.

Latihan *plyometrics* akan efektif bila pelatih dapan menyusun periodisasi latihan yang tepat. Disini pelatih perlu memandu antara frekuensi, volume, intensitas beserta pengembangannya. Perpaduan tepat dengan program latihan akan menghasilkan penampilan maksimal. Dengan porsi dengan tepat, *plyometrics* efektif sebagai *physical maintenance* dalam kompetisi.

Bentuk latihan *plyometrics* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *depth jump*. Latihan ini mempunyai kelebihan penekanan pada daya ledak otot tungkai yang sangat diperlukan oleh atlet lompat jauh untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan keterampilan lompat jauh yang maksimal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan “*pre tes postes one grup design*” untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometrics* (*depth Jump*) terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 09 Bombana. Penelitian ini terdiri dari dua variable yaitu satu variabel bebas yaitu latihan *plyometrics depth jump*. Dan satu variabel terikat yaitu lompat jauh. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 09 Bombana yang berjumlah 198 orang yang terdiri dari 103 putera dan 95 puteri.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan *purposive sampling* dimana setelah diseleksi berdasarkan pertimbangan jenis kelamin laki-laki. Menurut Arikunto (2006:112), mengemukakan apabila populasi dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 100, maka sampel yang diambil semuanya. Namun apabila jumlah populasi dalam penelitian lebih dari 100, maka sampel dapat diambil antar 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pendapat tersebut maka penulis mengambil sampel sebanyak 30% dari 103 populasi laki-laki sehingga dapat di ketahui bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 31 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan lompat jauh yaitu menggunakan tes lompat jauh yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan untuk tiap siswa, sedangkan perlakuannya adalah *plyometrics (depth jump)*. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik stastitik deskriptif dan uji inferensial melalui uji-t dan uji anava.

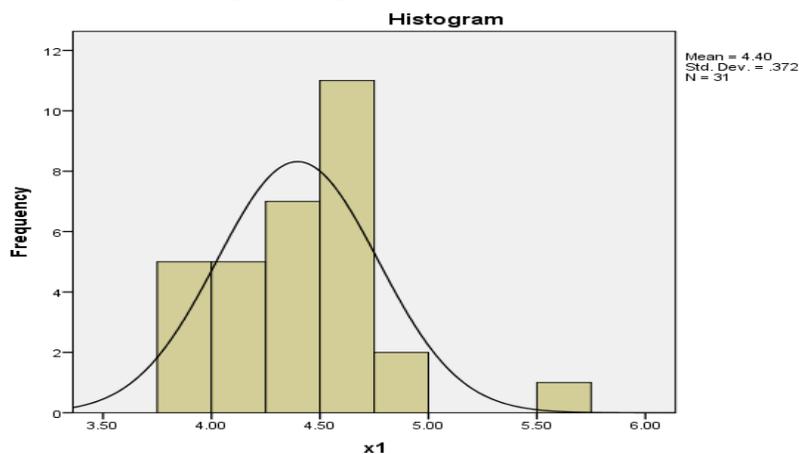
## HASIL PENELITIAN

Deskripsi variabel penelitian yang dimaksud dan terdiri dari nilai rata-rata (mean) dan standar devenisi seperti pada tabel berikut:

**Tabel 1: Deskriptif *Pre-Test* dan Kemampuan Lompat Jauh.**

Kelas Interval	Frekuensi	Persen (%)
3,80 – 4,15	8	25,80
4,16 – 4,51	13	41,93
4,52 – 4,87	9	29,03
4,88 – 5,23	0	0
5,24 – 5,59	1	3,22
Jumlah	31	100

Secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data pre-test yang ditujukan pada tabel 1, dapat dilihat pada gambar grafik berikut.

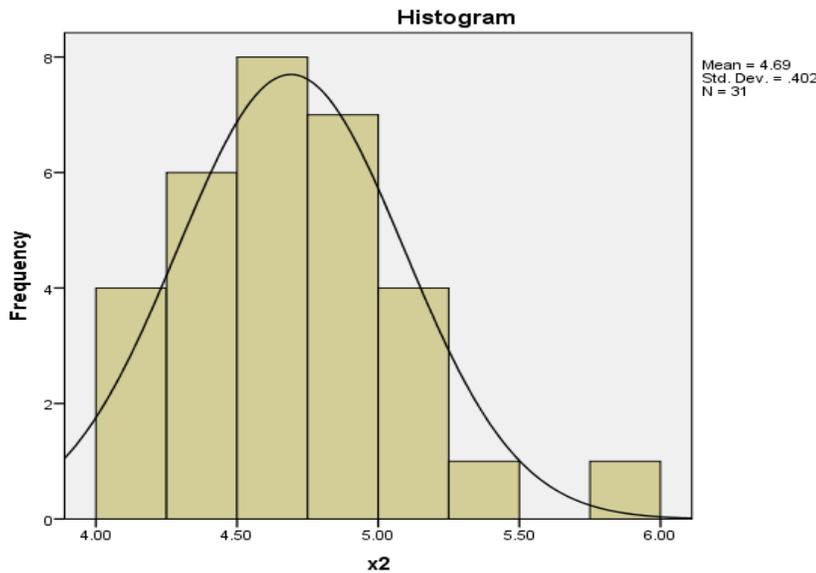


Grafik 1: histogram sebaran distribusi frekuensi data *pre-test*

**Tabel 2: Distribusi Frekuensi Data *post-test***

Kelas Interval	Frekuensi	Persen (%)
4,10 – 4,49	11	35,48
4,50 – 4,89	12	38,70
4,90 – 5,29	7	22,58
5,30 – 5,69	0	0
5,70 – 6,09	1	3,22
Jumlah	31	100

Untuk melihat grafik data kemampuan post-tes dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut.



Grafik 2 histogram sebaran distribusi frekuensi data *post-test*

### Uji Normalitas Data

**Tabel 4 : One sample kolmogorov-smirnov data *pre-test* dan *post-test* kemampuan lompat jauh**

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	jenis perlakuan	Statistic	df	Sig.	Statisti	df	Sig.
		c					
hasil	pre-test	0.088	31	0.200*	0.946	31	0.120
test	post-test	0.073	31	0.200*	0.943	31	0.101

Berdasarkan hasil uji normalis pada tabel 4.4 diketahui bahwa nilai signifikan data *pre-test* kemampuan lompat jauh sebesar 0,120. Oleh karena nilai signifikan  $0,120 > \alpha = 0,05$  maka data *pre-test* kemampuan lompat jauh berdistribusi normal.

Sedangkan hasil uji normalis *post-test* pada tabel 4.4 diketahui bahwa nilai signifikan *post-test* kemampuan lompat jauh sebesar 0,101. Oleh karena nilai signifikansi  $0,101 > \alpha = 0,05$  maka data *post-test* kemampuan lompat jauh berdistribusi normal.

### Uji Homogen

**Table 5: Tes of homegenity of variance data pre-test and post-test kemampuan lompat jauh**

Test of Homogeneity of Variances			
Tes lompat jauh			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.187	1	60	0.667

Berdasarkan hasil uji homogen pada table diatas menggunakan program SPSS 21 diketahui bahwa nilai signifikansi data kemampuan lompat jauh *pre-test* dan *post-test* sebesar 0,667.oleh karena itu nilai signifikansi  $0,667 > \alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kemampuan lompat jauh adalah homogen.

Berdasarkan hasil uji prasyarat dimana terdapat kesimpulan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan lompat jauh berdistribusi normal dan homogen maka dapat dilanjutkan pada uji-t.

#### 1. Uji Hipotesisi

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan program computer SPSS versi 21. Adapun hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 6: Independent samples test pre-test dan post-test kemampuan lompat jauh**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized		Standardized T	Sig.	
		Coefficients				
		B	Std. Error	Beta		
Tes lompat jauh	(Constant)	0.155	0.263		0.590	0.559
	x1	1.031	0.060	0.955	17.296	0.000

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.6, diketahui bahwa nilai signifikan = 0,000. Oleh karena nilai signifikan =  $0,000 < \alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *plyometrics (depth jump)* terhadap kemampuan lompat jauh.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen karena dalam penelitian ini terdapat satu bentuk latihan yang dieksperimenkan yaitu latihan *plyometrics (depth jump)* yang di uji cobakan sampel, untuk melihat pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh. Hal ini sesuai dengan adanya perlakuan (*treatmen*) dan kelompok perbandingan (perlakuan *pre-test* dan *post-test*). Dalam penelitian ini unsure-unsur tersebut sudah dipenuhi, oleh karena itu penelitian ini dikatakan sebagai penelitian eksperimen.

Latihan *plyometrics (depth jump)* yang diberikan kepada kelompok siswa adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai serta daya tahan otot-otot pada daerah anggota gerak bawah, seperti tungkai.

Peneitian ini menggunakan *pretest posttest one group design*. Artinya dalam penelitian ini hanya terdapat 1 (satu) kelompok perlakuan, dan kelompok kelompok tersebut sebelum diberi latihan *plyometrics (depth jump)* terlebih dahulu kelompok sampel dilakukan tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui kemampuan awalnya. Dan selanjutnya diberi latihan selama 6 (enam) minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini sesuai dengan pendapat soekarman (1989) bahwa latihan yang baru dapat diperlihatkan tanda-tanda perubahan atau efek jika latihan dilakukan paling kurang selama enam minggu, dengan frekuensi 3 kali seminggu.

Untuk memenuhi prinsip *overload* (penambahan beban) maka, diberikan penambahan set pada minggu ketiga dan minggu kelima. Adapun penambahan beban tersebut dengan menambahkan jumlah set. Hal ini sesuai dengan pendapat Bompa (1994) bahwa suatu program latihan tidak akan berpengaruh jika beban beratnya itu-itu saja atau dengan kata lain bebannya tidak pernah ditingkatkan. Lebuh lanjut dikatakan bahwa penambahan beban dapat berupa peningkatan set, bebab latihan yang diangkat atau mempersingkat waktu istirahat.

Untuk memudahkan pengawasan program larian maka sampel diatur dalam 6 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang tetapi salah satu dari kelompok itu ada yang mendapat penambahan satu anggota. Setelah kelompok pertama selesai melakukan program latihan baru dilanjutkan pada kelompok yang lain secara berurutan.

Setelah seluruh sampel mengikuti program latihan selama enam minggu dilanjutkan dengan tes akhir (*post-test*) yang dimana kelompok sampel diistirahatkan terlebih dahulu satu hari, hal ini dimaksudkan agar seluruh sampel telah melakukan istirahat yang cukup sehingga sudah pulih dari kelelahan, sehingga pelaksanaan tes dapat dilakukan secara optimal oleh seluruh sampel. Tes yang dilakukan adalah tes kemampuan lompat jauh, yang dilakukan pada lintasan lompatan jauh yang tersedia. Berdasarkan uji statistik, dengan uji perbedaan dua rata-rata (uji t), di temukan hasilnya bahwa  $t \text{ hitung} = 17.296 > t \text{ tabel } (0,05:30) = 1,5$ , maka dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometrics (depth jump)* terhadap kemampuan lompat jauh pada kelompok siswa sebelum dan sesudah diberikan latihan. dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan *plyometrics (depth jump)* terhadap kemampuan lompat jauh dapat dibuktikan.

## **SIMPULAN**

Sesuai hasil analisis data,  $t \text{ hitung} = 17.296 > t \text{ table} (0,05 : 30) = 1,5$  artinya terdapat pengaruh yang signifikan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometrics (depth jump)* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 09 Bombana Kecamatan Poleang Tengah, Kabupaten Bombana.

## **SARAN**

Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh khususnya siswa SMA Negeri 09 Bombana, Kecamatan Poleang Tengah, Kabupaten Bombana, dapat memilih Latihan *Plyometrics (depth jump)* sebagai alternatif bentuk latihan yang dipilih

Untuk cabang olahraga lain yang memerlukan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai, maka latihan *plyometrics (depth jump)* dapat dijadikan alternatif latihan yang digunakan

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Alhamdulillah wa syukurillah, hanya dengan pertolongan Allah Swt, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul, pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok SMA Negeri 09 Bombana. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Abdul Saman.S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing satu, Badaruddin S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing dua dan Kepala Sekolah SMA Negeri 09 Bombana yang telah memberikan izin penelitian, serta seluruh siswa SMA Negeri 09 Bombana yang telah membantu penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk penulis mengharapkan saran dan kritik dari para pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Sesungguhnya ilmu dan kesempurnaan itu datang dari Allah Swt dan kesalahan itu datangnya dari diri saya pribadi, akhir kata penulis ucapkan wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. In *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* (Vol. 2, Issue 2, pp. 45–53).  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.720>
- Asadi, A. (2012). EFFECTS OF SIX WEEKS DEPTH JUMP AND COUNTERMOVEMENT JUMP TRAINING ON Abbas Asadi Asadi , A .: Effects of six weeks depth jump and countermovement jump ... *Sport Science* 5 ( 2012 ) 1 : 67 - 70. *Sport Sci*, 5(1), 67–71.

- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran Atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Middleton, E. L. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title.
- PENGARUH LATIHAN WAKTU REAKSI STAR JONGKOK TERHADAP KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK ( 60 METER ) PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 KOTA GORONTALO \_ UNG REPOSITORY.** (n.d.).
- PENGARUH LATIHAN WAKTU REAKSI STAR JONGKOK TERHADAP KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK ( 60 METER ) PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 KOTA GORONTALO \_ UNG REPOSITORY (1).** (n.d.).
- Purnomo, E. (2011). *Atletik : Pengertian Secara Umum Dan Menurut Para Ahli Serta Sejarah – Nomor* (p. 1). <https://teks.co.id/pengertian-atletik-menurut-para-ahli-sejarah-nomor/>
- teori latihan bempa - Google Cendekia.* (n.d.).
- Saiful (2015). Tes dan Pengukuran, Kendari: Bahan Kuliah FKIP UNHALU
- Mia Kusuma Wati (2015). Penelitian Pendidikan PENJASORKES (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)
- Alwafi Ridho Subarkah. (2018). No Title空間像再生型立体映像の研究動向. *Nhk技研*, 151(2), 10–17.
- Egziabher, T. B. G., & Edwards, S. (2013). 済無No Title No Title. *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9), 1689–1699.
- Esrawati. (2020). *hubungan power otot tungkai dengan kemampuan dribling bola pada atlet futsal putri UHO.*
- Mulyadi, H. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki terhadap Lompat Jauh Santriwan Pondok Pesantren Iqra' Barung-barung Balantai Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania Vol. I (No. 1/2016)*, 53(9), 1689–1699.
- Saidun, Mongsidi, W., & Arwih, M. Z. (2012). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh. In *Universitas Sebelas Maret, Surakarta* (Vol. 1, Issue 0271, pp. 1–19). [http://pbs.fkip.unila.ac.id/wp-content/uploads/sites/90/2015/03/Blangko\\_Ujian\\_Skripsi.doc](http://pbs.fkip.unila.ac.id/wp-content/uploads/sites/90/2015/03/Blangko_Ujian_Skripsi.doc)
- Siti, K. (2019). Hakikat Otot Tungkai Bawah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.