

## **Pengaruh Pelatihan Lari Kijang Dengan Beban Terhadap Prestasi Lompat Jangkit Ditinjau dari Power Otot Tungkai**

Oleh: I Wayan Merta <sup>1</sup>, I Wayan Koyan <sup>2</sup>, I Nyoman Kanca <sup>3</sup>

Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Program Pascasarjana  
Universitas Pendidikan Ganesha  
e-mail : [wayanmerta2012@gmail.com](mailto:wayanmerta2012@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pelatihan Lari Kijang Dengan Beban Terhadap Prestasi Lompat Jangkit Ditinjau dari Power Otot Tungkai. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest control group design*. Data dianalisis menggunakan ANAVA dua jalur. Hasil analisis data menunjukkan bahwa, (1) terdapat perbedaan prestasi lompat jangkit antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban ( $F_A=9,049; p<0,05$ ), (2) terdapat pengaruh interaksi antara bentuk pelatihan dengan power otot tungkai terhadap prestasi lompat jangkit ( $F_{AB}=60,075; p<0,05$ ), (3) terdapat perbedaan prestasi lompat jangkit antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban dan pelatihan konvensional, pada siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi ( $t_{hitung}=10,593; p<0,05$ ), dan pada siswa yang memiliki power otot tungkai rendah ( $t_{hitung}=4,76; p<0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, disimpulkan bahwa pelatihan lari kijang dengan beban berpengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jangkit ditinjau dari power otot tungkai.

*Kata-kata kunci:* lari kijang, beban, power otot tungkai, dan prestasi lompat jangkit

### **Abstract**

This study aimed at determining the effect of weighted deer running training toward of triple jump achievement viewed from the power of leg muscle. The research was designed using pretest-posttest control group design. Data were analyzed using two-tailed ANOVA. The results showed that; (1) There was a difference between the results of triple jump achievement between students who were trained by weighted deer running ( $F_A=9,049, p<0.05$ ), (2) There was an interaction effect between the form of training using leg muscle power toward the result of triple jump ( $F_{AB}=60,075, p<0.05$ ); (3) There was a difference between the results of triple jump achievement between students who were trained by weighted deer running and the students who were trained using conventional exercise, for the students who have high leg muscle power ( $t_{counted}=10,593, p<0.05$ ) and deer running exercise with low leg muscle power ( $t_{counted}=4,76, p<0.05$ ). Based on the data analysis above, it can be concluded that weighted deer running training has an effect toward the result of triple jump achievement viewed from the power of leg muscle.

*Key words:* deer running, prior skill, and the achievement of triple jump

## PENDAHULUAN

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif atau dapat di adu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Atletik seperti yang kita ketahui sekarang, dimulai sejak diadakan Olimpiade Modern yang pertama kali di adakan di kota Athena pada tahun 1986. Atletik adalah merupakan olahraga yang banyak pilihan, meliputi banyak events yang berlainan satu sama lain, baik mengenai metode pelaksanaannya, maupun sifat-sifat jasmaniah para pelakunya. Untuk dapat meningkatkan kemampuan berprestasi pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat dibutuhkan peningkatan kekuatan, daya tahan dan kecepatan. Salah satu upaya yang dapat kita lakukan untuk menguatkan otot adalah dengan latihan-latihan yang memaksa otot melawan beban yang lazim di sebut dengan beban (*weight training*) (Sunaryo Basuki dkk, 1979:17). Beban latihan adalah suatu kombinasi antar volume dan intensitas. Sepanjang program latihan maka terjadi peningkatan beban selalu progresif. Peningkatan ini selalu terjadi penambahan volume sebelum terjadi penambahan intensitas latihan (IAAF, 1993: 80). Untuk meningkatkan kekuatan, beban yang kita gunakan harus cukup berat, sedangkan jumlah pengulangannya di sesuaikan dengan program latihan. Pelatihan yang dilakukan dengan menggunakan beban latihan akan dapat merangsang otot untuk berkontraksi secara maksimal dan akan menumbuhkan kekuatan eksplosif. Latihan beban (*weight training*) sangat cocok di gunakan untuk peningkatan kekuatan eksplosif bagi seorang pelempar, pelompat dan sprinter (Sunaryo Basuki dkk, 1979:17). Dengan makin berkembangnya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi akan membawa dampak positif terhadap kegiatan dan pembinaan olahraga yang sedang berkembang di Indonesia. Untuk itu diperlukan usaha pembinaan yang lebih baik, sistematis, dan

berkesinambungan. Daya imajinasi atau inovasi dan kreativitas yang tinggi dituntut untuk mampu menciptakan bentuk-bentuk pelatihan sederhana dan bermanfaat serta sesuai dengan tujuan yang ingin kita dapatkan selama mengadakan latihan. Sehubungan dengan hal itu jika peralatan pelatihan yang diperlukan tidak ada, dianjurkan untuk menggunakan berat badan sendiri sebagai beban latihan (Watdana Rai dkk, 1990:2)

Agar prestasi optimal dapat diraih pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat dan lari cepat, maka beberapa unsur perlu mendapat perhatian, antara lain: kecepatan, daya ledak otot tungkai, kekuatan, koordinasi gerakan, kelenturan, kelincahan, dan stamina. Dalam meningkatkan hal tersebut di atas dapat dilakukan dengan salah satu cara yaitu dengan pelatihan pembebanan (*weight training*). Pelatihan beban (*weight training*) bisa dilatih dengan *pembebanan luar*, seperti; angkat barbel/angkat halter, tarik katrol, dan lain-lain, serta dapat juga memanfaatkan berat badan sendiri sebagai beban pelatihan (*pembebanan dalam*), seperti; menarik keatas, membengkokkan kaki, pelatihan loncat dan lain-lain (U. Jonath dkk, 1987:24)

Berdasarkan pendapatnya U. Jonath dan Sunaryo Basuki tersebut di atas maka dalam meningkatkan prestasi lompat jangkit (*triple jump*), peneliti dalam memberikan pelatihan pembebanan (*weight training*) akan mengkombinasikan pembebanan luar dan pembebanan dalam (badan sendiri) sebagai beban latihan. Jenis pelatihan yang diberikan sebagai pembebanan dalam pada pelatihan ini adalah menggunakan pelatihan lari kijang. Sedangkan pembebanan luar yang di gunakan sebagai beban pelatihan adalah dengan menggunakan beban latihan pada kedua pergelangan kaki. Adapun berat beban pelatihan yang diberikan pada kedua kaki adalah masing-masing 1,25 kg. Sedangkan yang di jadikan sebagai subjek penelitian adalah siswa-siswa putra kelas X SMA Laboratorium Undiksha tahun pelajaran 2012/2013.

Untuk menambah keyakinan peneliti dalam penelitian ini, Prof.Dr.Gunter Bernhard (1986:51) menyatakan bahwa; pelatihan pada periode persiapan untuk mengembangkan tenaga loncat dapat dilakukan dengan pelatihan tanpa pembebanan (Pelatihan bermacam-macam loncat) dan untuk pelatihan pembebanan dapat di pergunakan kawan atau alat sebagai beban latihan.

Berdasarkan dari kedua teori tersebut di atas peneliti ingin membuktikan, seberapa besar beban diri kita sendiri yang dibebani dengan alat yang digunakan sebagai beban pelatihan memiliki pengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jangkit (*triple jump*). Pada penelitian ini akan kami buktikan bahwa kemampuan dari membaca teori hasil penelitian olahraga dan memahami penggunaan alat olahraga secara benar dalam melakukan pelatihan pembinaan olahraga merupakan sebagai penentu utama terhadap keberhasilan pencapaian prestasi olahraga khususnya pada prestasi lompat jangkit. Karena selama ini pelatihan yang di gunakan oleh para pelatih / guru penjas di sekolah untuk meningkatkan prestasi lompat jangkit (*triple jump*), berdasarkan pengamatan peneliti, adalah tanpa berdasarkan teori ilmu pengetahuan dan teknologi, dan pelatihan hanya dilakukan berdasarkan pengalaman dan bersifat tradisional. Bahkan kadang-kadang sarana pelatihan yang serba terbatas sering di jadikan sebagai penghambat lahirnya sebuah prestasi. Hal ini di akibatkan oleh terbatasnya kemampuan guru dalam membaca buku-buku yang dapat dijadikan sebagai pedoman dan petunjuk dalam melakukan pelatihan olahraga. Sehingga prestasi yang kita harapkan dalam melakukan pelatihan belum maksimal. Oleh karena itu kita sebagai pelatih atau guru penjas harus bisa mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam rangka percepatan peningkatan prestasi. Prestasi tidak dapat kita raih begitu saja, melainkan perlu adanya proses, dan berlangsung secara berkesinambungan. Dengan berlandaskan

permasalahan tersebut di atas, peneliti akan mencoba melakukan penelitian dengan menggunakan beban dalam (diri kita sendiri) dan beban luar (alat) sebagai beban latihan. Untuk mengukur prestasi lompat jangkit (*triple jump*), sebelum dan sesudah suatu jangka waktu pelatihan berbeban, baik beban luar ataupun beban dalam untuk suatu cabang olahraga tertentu sangat perlu di ketahui dalam usaha peningkatan prestasi olahraga. Bertolak dari latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengaruh pelatihan beban dapat meningkatkan prestasi lompat jangkit ditinjau dari power otot tungkai pada siswa putra kelas X SMA Lab. Undiksha tahun pelajaran 2012/2013”

Berdasarkan atas latar belakang masalah tersebut diatas maka masalah yang dapat di rumuskan adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan prestasi lompat jangkit (*triple jump*) antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban (*weight training*) dengan siswa yang mengikuti pelatihan konvensional ?
2. Apakah ada pengaruh interaksi antara model pelatihan dengan power otot tungkai terhadap prestasi lompat jangkit ?
3. Pada siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi, apakah ada perbedaan prestasi lompat jangkit (*triple jump*) antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban (*weight training*) dengan siswa yang mengikuti pelatihan konvensional ?
4. Pada siswa yang memiliki power otot tungkai rendah apakah ada perbedaan prestasi lompat jangkit (*triple jump*) antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban (*weight training*) dengan siswa yang mengikuti pelatihan konvensional ?

Adapun tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk menjelaskan perbedaan prestasi lompat jangkit (*triple jump*) antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang

- dengan beban (*weight training*) dengan siswa yang mengikuti pelatihan konvensional
2. Untuk menjelaskan pengaruh interaksi antara model pelatihan dengan power otot tungkai terhadap prestasi lompat jangkit
  3. Untuk menjelaskan perbedaan prestasi lompat jangkit (*triple jump*) pada siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi, antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban (*weight training*) dengan siswa yang mengikuti pelatihan konvensional
  4. Untuk menjelaskan perbedaan prestasi lompat jangkit (*triple jump*) pada siswa yang memiliki power otot tungkai rendah, antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang beban (*weight training*) dengan siswa yang mengikuti pelatihan konvensional.

#### Landasan Teori

Pelatihan adalah merupakan gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual dengan tujuan untuk memperbaiki system serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktifitas dapat mencapai penampilan optimal (Nala,1992:1). Sedangkan pengertian pelatihan menurut U.Jonath dan kawan-kawan (1986:2), adalah sejumlah semua rangsangan yang dilaksanakan pada jarak waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pendapat lain juga dikemukakan oleh W.J.S.Poerwadarminta,(1983:570), dia mengatakan bahwa pelatihan adalah suatu rangsangan yang dilakukan dengan teratur untuk meningkatkan kemampuan pelajaran untuk membiasakan atau memperoleh suatu kecakapan misalnya gerak badan, pelajaran gerak badan. Pelatihan secara umum diarahkan kepada rangsangan gerak untuk tujuan prestasi tertentu, sebab gerakanlah yang dari semua rangsangan itu

membentuk organ yang paling baik. Seseorang yang kekuatan ototnya sudah meningkat dan berkembang disebabkan karena adanya pelatihan-pelatihan yang dilaksanakan secara kontinyu, berkelanjutan dan terus menerus.

Pelatihan (*training*) adalah proses pelatihan yang menyangkut keduanya baik pengembangan potensi energy maupun penampilan dan ketrampilan ( Fox at al, 1984). Adnyana Manuaba (1977:2) menyatakan untuk mencapai suatu prestasi yang setinggi-tingginya, salah satu syarat adalah dimana organ-organ tubuh di kembangkan melalui pelatihan. Berdasarkan pendapat dari para tokoh tersebut diatas yang memberikan batasan pengertian tentang pelatihan maka dapat kami simpulkan bahwa pengertian pelatihan adalah pemberian rangsangan terhadap fisik dan mental yang dilakukan secara sistimatis, teratur, terprogram dan dilakukan secara berulang-ulang, dengan memberikan pembebanan pada latihan baik secara progresif dan individu, sehingga memiliki kecakapan gerak dan mencapai prestasi yang optimal. Atas dasar itu pelatihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pelatihan pembebanan (*weight training*) yang menggunakan beban sendiri dan beban luar sebagai beban latihan. Model pelatihan *weight training* yang di gunakan pada penelitian ini adalah pelatihan lari kijang yang disertai dengan bantuan pembebanan luar. Target dari pelatihan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan dilakukannya pelatihan lari kijang yang di bebani dengan beban luar, diharapkan akan dapat meningkatkan prestasi lompat jangkit secara maksimal.

R.Soekarman (1987:60), juga berpendapat , setiap kali prestasi pelatihan kalau tidak dipelihara akan kembali pada keadaan semula. Oleh karena itu seseorang yang ingin berprestasi harus berlatih secara terus menerus untuk memelihara kondisinya. Dengan dilakukannya pelatihan dengan menggunakan beban dalam dan luar yang dilakukan secara teratur, sistimatis, terencana dan

berkesinambungan, dimana beban dan intensitas pelatihan makin hari makin bertambah, diharapkan akan dapat memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh, sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama dalam upaya mencapai prestasi olahraga secara maksimal. Untuk mencapai sebuah prestasi pada cabang olahraga tertentu, kita hendaknya mampu membedakan jenis pelatihan yang kita berikan. Karena masing-masing cabang olahraga memiliki karakter yang berbeda dalam latihan. Terkhusus pada penelitian ini, prestasi yang akan kita harapkan dari pelatihan ini adalah tercapainya prestasi lompat jangkit secara maksimal. Untuk dapat meraih prestasi lompat jangkit tersebut, maka jenis pelatihan yang kita lakukan adalah dengan memberikan pelatihan lari kijang yang disertai dengan memberikan pembebanan luar pada tungkai bawah (pergelangan kaki). Terkhusus pada lompat jangkit power tungkai kaki memiliki peranan yang sangat penting untuk dikembangkan, selain organ tubuh yang lainnya. Hal ini dikarenakan power otot tungkai memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi olahraga khususnya pada nomor lompat. Sehingga untuk mencapai prestasi yang optimal dalam berbagai cabang olahraga seperti: lompat jangkit, lari, lompat tinggi, permainan bola voli dan sepak takraw, maka perlu di upayakan agar daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh seseorang dapat ditingkatkan. Sehingga pelatihan fisik merupakan salah satu indikator yang harus ditingkatkan dalam upaya pencapaian prestasi olahraga. Pelatihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan (stress) fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sehingga terjadi peningkatan kemampuan dalam melakukan kerja.

Besarnya daya ledak otot tungkai seseorang dapat dilihat dari kemampuannya melakukan tolakan yang setinggi-tingginya dan sejauh-jauhnya. Untuk dapat meningkatkan daya ledak otot

tungkai, maka pelatihan yang dilakukan diarahkan pada peningkatan kekuatan, dan kecepatan reaksi otot, terutama pada tungkai dengan melakukan pelatihan lari kijang yang di bebani dengan alat sebagai beban latihan.

Dalam usaha untuk meningkatkan prestasi lompat jangkit sehingga mencapai prestasi yang efektif dan maksimal, maka kita harus memperhatikan ; intensitas latihan, frekuensi latihan, dan lamanya pelatihan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian eksperimen dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Rancangan analisa data digunakan rancangan analisis faktorial 2 x 2. Hal ini dirancang berdasarkan jumlah variabel yang ada, yaitu (1) Variabel bebas, yaitu pelatihan lari kijang dengan beban (*weight training*) (2) Variabel terikat, yaitu prestasi lompat jangkit, dan (3) variabel moderator, yaitu power otot tungkai. Untuk meyakinkan bahwa hasil eksperimen benar-benar sebagai akibat dari perlakuan (*treatment*), dilakukan pengontrolan validitas, baik validitas internal maupun validitas eksternal. Pengontrolan validitas *eksternal* dilakukan dengan cara sebagai berikut ; 1) melakukan pretest dan posttest secara serentak pada semua kelompok eksperimen. 2) Jumlah sampel penelitian tidak boleh berubah-ubah.

Pengontrolan validitas *internal* dilakukan dengan cara: 1) pemilihan kelompok dilaksanakan dengan *simple random sampling*, 2) selama penelitian diusahakan siswa tidak mengetahui bahwa mereka dijadikan subjek penelitian, dan 3) diusahakan tidak terjadi hal-hal yang dapat mengganggu jalannya eksperimen.

Langkah – langkah yang dilakukan pada saat pelaksanaan eksperimen ini adalah sebagai berikut.

1. Menentukan sampel penelitian dari populasi yang tersedia dengan cara *simple random sampling*.

2. Dari sampel yang telah diambil kemudian ditentukan kelompok sampel yang sebagai kelompok eksperimen dan sampel sebagai kelompok kontrol. Bagi sampel yang dikenakan treatment akan di berikan pelatihan menggunakan model pelatihan lari kijang dengan beban (*weight training*) dan untuk kelompok kontrol atau yang mengikuti pelatihan konvensional di berikan melakukan pelatihan olahraga permainan sepak bola
3. Pembuatan jadwal dan program pelatihan
4. Melaksanakan penelitian yaitu memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen berupa pelatihan lari kijang dengan beban.
5. Pada kelompok sampel yang sebagai kelompok kontrol atau kelompok konvensional diberikan melakukan olahraga permainan sepak bola

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data tentang prestasi lompat jangkit kelompok siswa yang mengikuti pelatihan Lari Kijang dengan beban dengan jumlah sampel 54, skor minimum 32, skor maksimum 75, rentangan 43, rata-rata 52,04.

Data tentang prestasi lompat jangkit kelompok siswa yang mengikuti pelatihan konvensional (permainan sepak bola) dengan jumlah sampel 54, skor minimum 29, skor maksimum 67, rentangan 38, rata-rata 44,41.

Data tentang prestasi lompat Jangkit kelompok siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi (B1) dengan jumlah sampel 54, skor minimum 29, skor maksimum 75, rentangan 46, rata-rata 51,63.

Data tentang prestasi lompat jangkit kelompok siswa yang memiliki power otot tungkai rendah (B2) mempunyai jumlah sampel 54, skor minimum 32, skor maksimum 67, rentangan 35, rata-rata 48,22.

Data tentang prestasi lompat jangkit kelompok siswa yang diberikan pelatihan lari kijang dengan beban dan memiliki

power otot tungkai tinggi (A1B1) dengan jumlah sampel 27, skor minimum 48, skor maksimum 75, rentangan 27, rata-rata 59,31.

Data tentang prestasi lompat jangkit kelompok siswa yang diberikan pelatihan lari kijang dengan beban dan memiliki power otot tungkai rendah (A1B2) dengan jumlah sampel 27, skor minimum 32, skor maksimum 62, rentangan 30, rata-rata 44,81.

Data tentang prestasi lompat jangkit kelompok siswa yang diberikan pelatihan konvensional (permainan sepak bola) dan memiliki power otot tungkai tinggi (A2B1) dengan jumlah sampel 27, skor minimum 29, skor maksimum 59, rentangan 30, rata-rata 44.

Data tentang prestasi lompat jangkit kelompok siswa yang diberikan pelatihan konvensional (permainan sepak bola)/(A2B2) dan memiliki power otot tungkai rendah dengan jumlah sampel 27, skor minimum 35, skor maksimum 67, rentangan 32, rata-rata 51,62.

Berdasarkan analisis data dengan ANAVA dua jalur ditemukan sebagai berikut:

1).Terdapat perbedaan prestasi lompat jangkit antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban ( $F_A = 9,049; p < 0,05$ ), rerata skor prestasi lompat jangkit siswa yang mengikuti lari kijang dengan beban (52,04) lebih baik di bandingkan siswa yang mengikuti pelatihan konvensional (44,41),

2).Terdapat pengaruh interaksi antara bentuk pelatihan dengan power otot tungkai terhadap hasil hasil lompat jangkit ( $F_{AB} = 60,075; p < 0,05$ ),

3).Berdasarkan hasil uji Tukey ditemukan sebagai berikut.Terdapat perbedaan hasil lompat jangkit antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban dan pelatihan konvensional, pada siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi, ( $t_{hitung} = 10,593; p < 0,05$ ), rerata skor hasil lompat jangkit siswa yang mengikuti

pelatihan konvensional (59,31) lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban (44).

4). Berdasarkan hasil uji *tukey* ditemukan sebagai berikut. Terdapat perbedaan hasil lompat jangkit antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan pelatihan konvensional, pada siswa yang memiliki power otot tungkai rendah ( $t_{hitung} = 4,76; p < 0,05$ ), rerata skor hasil lompat jangkit siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban (51,82) lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pelatihan konvensional (44,81).

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, disimpulkan bahwa pelatihan lari kijang dengan beban berpengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jangkit ditinjau dari power otot tungkai. pada siswa putra kelas X SMA Laboratorium Undiksha tahun pelajaran 2012/2013.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan temuan penelitian diatas, disimpulkan bahwa ;

Pertama, terdapat perbedaan prestasi lompat jangkit antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban ( $F_A = 9,049; p < 0,05$ ), rerata skor prestasi lompat jangkit siswa yang mengikuti lari kijang dengan beban (52,04) lebih baik di bandingkan siswa yang mengikuti pelatihan konvensional (44,41).

Kedua, terdapat pengaruh interaksi antara bentuk pelatihan dengan power otot tungkai terhadap hasil hasil lompat jangkit ( $F_{AB} = 60,075; p < 0,05$ ),

Ketiga, Berdasarkan hasil uji *Tukey* ditemukan sebagai berikut. Terdapat perbedaan hasil lompat jangkit antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban dan pelatihan konvensional, pada siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi, ( $t_{hitung} = 10,593; p < 0,05$ ), rerata skor hasil lompat jangkit siswa yang mengikuti pelatihan konvensional (59,31) lebih baik

dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban (44).

Keempat, Berdasarkan hasil uji *tukey* ditemukan sebagai berikut. Terdapat perbedaan hasil lompat jangkit antara siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan pelatihan konvensional, pada siswa yang memiliki power otot tungkai rendah ( $t_{hitung} = 4,76; p < 0,05$ ), rerata skor hasil lompat jangkit siswa yang mengikuti pelatihan lari kijang dengan beban (51,82) lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pelatihan konvensional (44,81).

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, disimpulkan bahwa pelatihan lari kijang dengan beban berpengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jangkit ditinjau dari power otot tungkai. pada siswa putra kelas X SMA Laboratorium Undiksha tahun pelajaran 2012/2013.

Berdasarkan temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan lari kijang dengan beban berpengaruh terhadap prestasi lompat jangkit ditinjau dari power otot tungkai.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, dalam upaya meningkatkan prestasi lompat jangkit siswa maka dapat disarankan sebagai berikut:

- 1) Kepada pemegang kebijakan, diharapkan untuk mempertimbangkan bentuk pelatihan lari kijang dengan beban sebagai acuan dalam memberikan pelatihan di lingkup kependidikan maupun sekolah.
- 2) Kepada guru-guru ataupun pendidik lainnya khususnya pendidik di bidang penjasorkes diharapkan dapat menerapkan bentuk pelatihan lari kijang dengan beban sebagai model pelatihan dalam upaya meningkatkan prestasi lompat jangkit siswa.
- 3) Kepada pelatih ataupun atlet diharapkan dapat menggunakan bentuk pelatihan lari kijang dengan beban sebagai salah satu model bentuk latihan fisik dalam upaya mendukung terciptanya prestasi lompat jangkit, sehingga pelatihan yang dilakukan dapat berdaya guna dan

tepat sesuai dengan prestasi yang kita harapkan.

- 4) Untuk lebih meyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini serta keefektifan dari bentuk pelatihan lari kijang dengan beban, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada bidang yang lain dan skala yang lebih luas.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Artikel ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam menyelesaikan studi di Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan.

Dalam usaha penyelesaian Artikel ini penulis banyak mendapat bimbingan, petunjuk, dorongan, arahan, dan saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat Bapak Kepala sekolah SMA Lab. Undiksha, yang telah memberikan ijin dan memberikan dukungan dan dalam pelaksanaan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa isi dari artikel ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat penulis harapkan dari semua pihak demi sempurnanya artikel ini. Sebagai akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Adnyana Manuaba, 1977. *Pendekatan Ilmiah dalam olahraga*, Denpasar: Yayasan Ilmu Faal Widya Laksana.
- Dantes Nyoman, 2007. *Metodologi Penelitian, untuk Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora*.
- Engkos Kosasih, 1985. *Olahraga Teknik dan program latihan*, Jakarta : Akademika Presindo, CV. PO.Box. JNG.
- Gunter Bernhard, 1986. *Prinsip-Prinsip Dasar Pelatihan Loncat Tinggi, Jangkit, Jangkit, Dan Loncat Galah*, Semarang: Penerbit Dahara Prize.

- Hamid Darmadi, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta CV.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, PPLPTK.
- , 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, PPLPTK.
- , 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching* Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, PPLPTK.
- IAAF, 1993, *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan, Program pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik PASI*
- Irwansyah, 2007. *Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan*, Penerbit Grafindo Media Pratama.
- Kanca, 1990. *Pengaruh Pelatihan Acceleration dan Hallow Sprint terhadap Power dan Speed Tesis Pascasarjana*
- Kanca, 2006. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*, Singaraja: Jurusan Ilmu Keolahragaan, FOK Undiksha
- M. Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti, PPLPTK.
- Moelyono Biyakto Atmojo, dan Sarwono, 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan PPDO2372/3sKS, Modul 1-9 Depdikbud*, Jakarta : Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II, dan Pendidikan kependudukan, Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas XII*, Bandung.
- M. Sajoto, 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Effhar Dahara Prize Semarang.
- Nur Hasan, 1986. *Tes dan Pengukuran*, Depdikbud.
- Nala Ngurah, 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga, Koni Provinsi Bali*.



- Rai,A. 2006, *Gaya Hidup Sehat Fitnes dan Binaraga* , Jakarta: Tabloid Bola.
- Riduwan, 2004.*Metode dan Teknik Menyusun Tesis*, Alfabeta.
- R.Soekarman, 1987.*Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Inti Idayu Press,
- Sumosardjono Sadoso, .*Imformasi Kesehatan dan Olahraga, Pusat Komunikasi Pemuda, Kantor Menteri Pemuda Dan Olahraga*, Jakarta.
- Syarifudin Aif,dan Woeryanto, 1976. *Dasar-Dasar Mengajar Atletik*, CV.baru, Jakarta.
- Sunaryo Basuki, 1979. *Atletik Sejarah, Teknik dan Metodik*, Jakarta : Garuda Madju Cipta.
- Sunaryo Basuki dkk, Depdikbud, 1979. *Atletik ( Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan )* untuk SGO, Jakarta: PT.Pertja Offset
- Suharno,1983. *Ilmu Coaching Umum*, Yogyakarta : F KIP-IKIP.
- U Jonath, E Haag/R. Krempel, *Atletik I, Lari dan Loncat, Pelatihan Teknik, Taktik*, PT Rosida Jayaputra.
- ,E Haag, R.Krempel, 1987. *Atletik I*, PT. Rosda RI Jaya Putra.
- 1986. *Atletik*.Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.
- Watdana Rai IGK, Kanca I Nym, Windia M, Danu Budiarta,M,Jingga, 1990.Singaraja: *Pengaruh pelatihanAscelaration Sprint dan Hallow Sprint Terhadap Skill dan Agility*, Laporan Penelitian Program Studi penjaskes FKIP UNUD Singaraja.
- W.J.S. Poerwadarminta,1983. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.