**PENGARUH METODE LATIHAN DAN *MOTOR* *ABILITY* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

**JURNAL**

***Diajukan Untuk Memeunuhi Persyaratan Guna Menempuh Ujian Magister Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga***

**ALIEF LAM AKHMADY**

****

**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2015**

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN *MOTOR* *ABILITY* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

**Alief Lam Akhmady**

**PPs Universitas Negeri Makassar (email: alief\_lam@yahoo.com)**

**Abstrak: Pengaruh Metode Latihan dan *Motor* *Ability* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik dan latihan beban terhadap kemampuan lompat jauh ditinjau dari *motor* *ability*. Penelitian eksperimen ini dirancang dengan faktorial desain dengan 2 x 2 dan dilaksanakan di SMAN 1 Tamalatea Kabupaten Jeneponto Propinsi Sulawesi Selatan dengan sampel 40 orang siswa putra. Data dianalisis dengan menggunakan Analisis Varians yang dilanjutkan dengan uji *Tukey*. Hasil penelitian menunjukan hal-hal sebagai berikut: (1) secara keseluruhan kemampuan lompat jauh pada kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* lebih baik daripada metode latihan beban *half* *squat*. (2) terdapat interaksi antara pemberian metode latihan dan *motor* *ability* terhadap kemampuan lompat jauh. (3) kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* tinggi yang diberi perlakuan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* lebih baik daripada perlakuan metode latihan beban *half* *squat*. (4) kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* rendah yang diberi perlakuan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* lebih baik daripada perlakuan metode latihan beban *half* *squat*.

**Kata kunci**: metode latihan, *motor* *ability*, kemampuan lompat jauh

**Abstract: The influence of training method and motor ability toward long jump ability**. This study aims to determine the effect of plyometrics and weight training exercises against the long jump ability in terms of the motor ability. This experimental study was designed with a factorial design with 2 x 2 and held at SMAN 1 Tamalatea Jeneponto South Sulawesi Province with a sample of 40 male students. Data were analyzed using analysis of variance followed by Tukey's test. The results showed the following matters: (1) the overall ability of the long jump in the group of students who were treated with the method of alternating hop plyometrics exercise is better than half squats weight training methods. (2) there is interaction between the provision of training methods and the motor abilities of the long jump ability. (3) groups of students with high abilities motors treated plyometrics training methods alternating hop better than the treatment of half squats weight training method. (4) a group of students who have low abilities motorcycle treated plyometrics training methods alternating hop better than the treatment of half squats weight training method.

**Keywords: training methods, the motor ability, long jump ability**

**PENDAHULUAN**

Cabang olahraga atletik merupakan olahraga tergolong paling tua, sehingga olahraga ini dipandang dan diakui sebagai induk semua cabang olahraga karena, unsur gerak dasar yang dijumpai pada beberapa cabang olahraga lainnya terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti: nomor lari (lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh dan *marathon*), nomor lempar (lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil) dan nomor lompat (lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jangkit) selain itu masih ada nomor jalan cepat.

Lompat jauh menurut Syarifuddin (1992:90) didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Pada dasarnya lompat jauh terdiri dari 3 gaya diantaranya yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung. Ditinjau dari segi tahap pelaksanaannya, nomor lompat jauh merupakan cabang olahraga lompat yang rangkaian gerakannya terdiri dari awalan, tolakan, sikap badan di udara dan tahap mendarat. Selain dari rangkaian gerakan itu untuk melompat menjadi jauh seorang atlit harus pula mempunyai teknik dasar yang baik dan didukung pula dengan kondisi fisik yang baik dalam hal ini kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan daya ledak tungkai.

Berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan masih banyak siswa yang memilik kemampuan lompat jauh masih kurang memuaskan berdasarkan dengan tes yang diambil penulis pada saat observasi awal terhadap beberapa orang siswa yang melakukan materi lompat jauh pada saat itu, rata-rata lompatan yang diperoleh semua siswa adalah 422 cm, sedangkan standar prestasi yang di sarankan dalam lompat jauh adalah 460 cm untuk kategori memuaskan pada umur 17 – 19 tahun (Wiarto, 2013:112).

Penyebab utama kurangnya kemampuan lompat jauh siswa di SMAN 1 Tamalatea adalah kemampuan kondisi fisiknya, dimana daya ledak (*power*) dan kekuatan otot tungkai yang masih kurang, disebabkan pada saat melakukan latihan lompat jauh tidak ada pemberian metode latihan untuk meningkatkan daya ledak dan kekuatan otot tungkainya. Pemberian latihan hanya dilakukan melompat-lompat saja, tidak ada program latihan yang jelas, dan para siswa langsung disuruh praktek melompat sesuai dengan teknik dasar yang telah diajarkan. Dan telah kita ketahui bersama bahwa salah satu faktor terpenting dalam kemampuan lompat jauh adalah kemampuan kondisi fisik, dimana kondisi fisik yang dimaksud adalah daya ledak dan kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan pemaparan permasalahan yang terjadi di SMAN 1 Tamalatea di atas, penulis menawarkan bebarapa metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak dan kekuatan otot tungkai sehingga kemampuan lompat jauh siswa dapat meningkat pula. Diantaranya dengan melakukan latihan diluar jam pelajaran siswa tersebut dan dilaksanakan pada waktu sore hari, dan diakhir latihan nanti akan disisipkan pula latihan teknik dasar agar teknik dasar siswa ini lebih baik dan halus gerakannya. Latihan yang akan ditawarkan penulis kepada siswa yang kemampuan lompatannya masih kurang berupa latihan pliometrik dan latihan beban.

Tujuan kedua latihan diatas adalah untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai. Dengan adanya latihan yang berkesinambungan/kontinyu dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar, akan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai yang baik, maka kemampuan lompatanya akan meningkat pula dan memperoleh hasil lompatan yang maksimal pada saat melakukan lompat jauh.

**Latihan Pliometrik**

Latihan pliometrik bertujuan untuk mengingkatkan kecepatan dan kekuatan. Menurut Brittenham (1992) dalam Hanafi (2010:1) latihan pliometrik dapat dilakukan untuk mengembangkan *power* bisa dengan cara mengembangkan kecepatan memeliharan kekuatan atau mengembangkan kekuatan dan memelihara kecepatan.

latihan pliometrik adalah suatu bentuk latihan yang menekankan pada kemampuan daya ledak otot (*power*) seseorang atau untuk melatih otot-otot yang berkontraksi secara cepat dan kuat dalam waktu yang cepat dan dilakuan dengan berat tubuh sebagai beban (beban internal).

Latihan pliometrik yang dimaksud adalah *alternating hop*. Latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai saat melompat mengambil awalan dan pada saat menumpu. Beban yang digunakan adalah berat tubuh.

Metodelatihan *alternating hop* adalah gerakan menekankan pada lompatan untuk mencapai ketinggian maksimum ke arah vertikal dan kecepatan maksimum gerakan kaki. Dengan menggunakan gawang sebagai rintangannya.

**Latihan Beban**

Menurut Harsono (1988:185) latihan beban (*weight training*) adalah latihan-latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya.

latihan beban adalah suatu bentuk latihan yang menekankan pada kemampuan kekuatan otot (*strength*) seseorang dengan menggunakan beban dari luar tubuh (beban eksternal) misalnya *barbell*, *dumbbell*, *medicine ball* dan lain-lain.

Latihan beban yang dimaksud adalah *half squat*. Latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai saat menolak dari papan tumpuh dan mendarat. Latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan *barbell*, *dumbbell*, *medicine ball*, dan berat badan itu sendiri.

Metode latihan *half squat* adalah gerakan yang dimulai dengan berdiri memikul beban (karung yang diisi dengan pasir) dipundak, kemudian turunkan badan dengan lutut ditekuk kemudian berdiri kembali seperti semula.

***Motor* *Ability***

Giriwijoyo (2012:309) mengatakan bahwa kemampuan gerak dasar adalah kemampuan menampilkan secara maksimal dan gerak yang diperoleh dalam kaitan (seirama) dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dalam persiapannya untuk dapat menguasai berbagai gerak bagi keperluan melaksanakan kehiduapan sehari-hari. Dalam lingkup fisiologi, gerak-gerak ini bersifat anaerobik. Di dalamnya terdapat unsur ketepatan (akurasi). Misalnya melompat ke depan tanpa awalan sejauh-jauhnya, lompat verikal setinggi-tingginya, malempar sejauh-jauhnya dan sejenisnya.

*Motor ability* adalah suatu gerak dasar yang dimiliki oleh setiap individu untuk menunjang gerakan teknik dasar dari setiap cabang olahraga, agar gerakan teknik lebih halus lagi.

*Motor ability* (kemampuan gerak) berbeda-beda, tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasainya. Menurut Yahya (1994) dalam Kamisa (2010:25) bahwa: “kemampuan gerak dapat dibedakan atas dua kelompok, yaitu: (1) kemampuan persepsi motorik (*perceptual motor abilities*), dan (2) kemampuan penguasaan fisik (*physical proficiency abilities*).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengeruhi kemampuan lompat jauh yaitu faktor kendisi fisik, kondisi mental, dan kemampuan gerak dasar (*motor ability*), maka dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk fokus pada unsur *motor ability*. Unsur-unsur *motor ability* yang didasari oleh *Barrow motor ability test* di dalamnya mencakup: (1) *Standing Broad Jump* (lompat jauh tanpa awalan), (2) *Zig-zag run* (lari berkelok-kelok), dan (3) *Medicine Ball-Put* (mendorong *medicine ball* ke kepan).

**METODE**

Populasi penelitian adalah seluruh siswa putra kelas XI SMAN 1 Tamalatea Kabupaten Jeneponto Propinsi Sulawesi Selatan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *randomized* *group* *design*. Penelitan ini merupakan studi eksperimen dengan rancangan *factorial* *group* *design* dengan 2 (dua) kategori. Desain eksperimen ini merupakan serangkaian kegiatan dengan sengaja dilakukan terhadap variabel bebas, yaitu latihan pliometrik *alternating* *hop* dan latihan beban *half* *squat* dalam kemampuan lompat jauh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik *alternating* *hop* dan latihan beban *half* *squat* terhadap kemampuan lompat jauh ditinjau dari *motor* *ability*.

Terdapat dua macam data yang dikumpulkan yaitu data kemampuan lompat jauh dan data *motor* *ability* adapun variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini terdiri dari: variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh, variabel bebas, yaitu: (1) latihan pliometrik *alternating* *hop* dan (2) latian baban *half* *squat*. Variabel atribut adalah *motor* *ability* yang dibedakan atas dua macam, yaitu: (1) motor *ability* tinggi dan (2) motor *ability* rendah.

Data *motor* *ability* diperoleh dengan penelitian yang dimaksud ingin melihat pengaruh eksperimen terhadap kemampuan lompat jauh. Untuk itu, instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah tes kemampuan lompat jauh.

Data yang diperoleh melalui tes kemampuan lompat jauh, dianalisis dengan teknik analisis varians dua jalur pada taraf signifikan α = 0,05. Namun, sebelum teknik analisis varians digunakan, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis parametrik, itu uji normalitas dan uji homogenitas. Kedua uji ini dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS versi 20. Untuk mengetahui kelempok perlakuan mana yang lebih unggul digunakan uji *Tukey*.

**Tabel 1. Rancangan Faktorial 2 x 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Motor* *ability* (B) | Metode latihan (A) | ∑Y |
| Latihan Pliometrik *Alternating Hop* (A1) | Latihan beban *Half Squat* (A2) |
| *Motor* *ability* tinggi (B1) | A1B1 | A2B1 | Y1 |
| *Motor* *ability* rendah (B2) | A1B2 | A2B2 | Y2 |
| ∑Y | Y1 | Y2 | Y |

Keterangan:

A1B1 : Kelompok sampel yang memiliki *motor ability* tinggi yang dilatih dengan metode latihan pliometrik *alternating hop*.

A2B1 : Kelompok sampel yang memiliki *motor ability* tinggi yang dilatih dengan metode latihan beban *half squat*.

A1B2 : Kelompok sampel yang memiliki *motor ability* rendah yang dilatih dengan metode latihan pliometrik *alternating hop*.

A2B2 : Kelompok sampel yang memiliki *motor ability* rendah yang dilatih dengan metode latihan beban *half squat*.

**HASIL**

Data hasil penelitian secara lengkap dapat dilihat pada table 3.

**Tabel 2. Deskripsi Data**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Kelompok Pliometrik** | **Kelompok Beban** | **Pliometrik Tinggi** | **Pliometrik Rendah** | **Beban Tinggi** | **Beban Rendah** |
| Jumlah sampel | 20 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Skor minimal | 396 | 365 | 438 | 396 | 389 | 365 |
| Skor maksimal | 507 | 498 | 507 | 439 | 498 | 429 |
| Rentang | 111 | 133 | 69 | 43 | 109 | 64 |
| Rata – rata | 452,80 | 418,85 | 488,40 | 417,20 | 439,50 | 389,20 |
| Simpang baku | 41,02 | 33,31 | 23,15 | 14,11 | 32,37 | 18,65 |
| Varians | 1682,27 | 1109,82 | 536,04 | 199,07 | 1047,61 | 347,73 |

**Pengujian Persyaratan Analisis**

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20 yang dikenakan pada masing-masing kelompok perlakuan dengan taraf signifikan α = 0,05. Ada enam kelompok uji normalitas. Hasil perhitungan pada taraf kepercayaan α = 0,05 terlihat bahwa nilai P-value untuk semua kelompok > α = 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data kemampuan lompat jauh dari semua kelompok berdistribusi normal. Untuk jelasnya lihat tabel 4 dibawah.

**Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Pengujian Normalitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **N** | **P-value** | **Kesimpulan** |
| Pliometrik | 20 | 0,082 | Normal |
| Beban | 20 | 0,113 | Normal |
| Pliometrik Tinggi | 10 | 0,122 | Normal |
| Pliometrik Rrendah | 10 | 0,200 | Normal |
| Beban Tinggi | 10 | 0,200 | Normal |
| Beban Rrendah | 10 | 0,200 | Normal |

**Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Pengujian Homogenitas**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Varians** | **N** | **F** | **P-Value** | **Kesimpulan** |
| Kelompok Pliometrik dengan Kelompok Beban | 40 | 3,608 | 0,065 | Homogen |

 Berdasarkan tabel 4 diatas, tampak bahwa nilai P-value > α = 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok data yang diujikan memiliki varians yang homogen.

 Hasil pengujian normalitas dan homogenitas data tersebut menunjukan bahwa kelompok-kelompok data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, persyaratan normalitas dan homogenitas data terpenuhi sehingga dapat digunakan Analisis Varians (ANAVA) dalam pengujian hipotesis penelitian.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis varians dua jalur dan akan diperoleh dua pengaruh utama (*main* *effect*) antarkolom sebagai variabel perlakuan dan pengaruh utama antarbaris sebagai variabel atribut (*simple* *effect*), serta interaksi (*interaction* *effect*) antara kolom dan baris atau antara variabel bebas pendekatan metode latihan dan *motor* *ability* terhadap variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh.

**Pengujian Hipotesis**

Dengan adanya interaksi dan signifikan pengaruh utama antara bentuk metode latihan dan *motor* *ability* dalam analisis varians diatas, maka pengujian dilanjutkan dengan menggunakan uji *Tukey* antara pasangan data guna menentukan rata-rata kelompok data yang dipasangkan seperti petunjuk pada tabel 6.

**Tabel 5. ANAVA Dua Jalur Kemampuan Lompat Jauh**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sumber Variasi** | **k** | **JK** | **KT** | **F hit** | **F t** | **P-value** |
| Rata-Rata | 1 | 7597737.225 |  |  |  |  |
| Perlakuan |  |  |  |  |  |  |
| A (Metode Latihan) | 1 | 11526,025 | 11526,025 | 21,64 | 4,11 | 0,000 |
| B (Motor Ability) | 1 | 31640,625 | 31640,625 | 59,406 | 4,11 | 0,000 |
| AB (Interaksi) | 1 | 2235,025 | 2235,025 | 4,196 | 4,11 | 0,048 |
| Kekeliruan Eksperimen | 36 | 19174,1 | 532,614 |  |  |  |
| Jumlah | 40 | 7662313 |  |

Keterangan:

dk : derajat kebebasan

JK : Jumlah Kuadarat

KT : Rata-Rata Jumlah Kuadrat

F hit : Harga F hitung

F t : Harga F tabel

P-*value* : Nilai Probabilitas atau Signifikansi

**Tabel 6. Rekaputulasi Uji *Tukey***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok Sampel** | **Beda Rata-Rata** | **Beda Kriktik** | **P-value** | **Keterangan** |
| A1B1 dan A2B1 | 48,9 | 10,321 | 0,000 | Signifikan |
| A1B2 dan A2B2 | 19 | 10,321 | 0,271 | Tidak Signifikan |

hasil-hasil pengujian seperti pada tabel 5 dan tabel 6 dapat dijelaskan sebagai berikut:

**Perbedaan Kemampuan Lompat Jauh Antara Kelompok Siswa Yang Diberi Perlakuan Metode Latihan Pliometrik *Alternating* *Hop* dan Metode Latihan Beban *Half* *Squat*.**

Hasil perhitungan ANAVA seperti tercantum pada tabel 5 menunjukan bahwa nilai F hitung sebesar 21,64 dan nilai F tabel sebesar 4,11. Dengan demikian, nilai F hitung lebih besar dibanding dengan F tabel atau nilai P-*value* 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima. Artinya, hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh antara kelompok siswa yang diberi perlakuan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* dengan kelompo siswa yang diberi perlakuan metode latihan beban *half* *squat* dapat diterima dengan signifikan.

**Interaksi Antara Pemberian Perlakuan Metode Latihan dengan *Motor* *Ability* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh.**

 Hasil pengujian interaksi berdasarkan perhitungan Anava diatas, terlihat bahwa nilai F hitung sebesar 4,196 dan nilai F tabel sebesar 4,11. Dengan demikian, nilai F hitung lebih besar dibandingkan dengan F tabel atau P-*value* 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti hipotesis yang menyatakan terdapat interaksi antara metode latihan dan *motor* *ability* dapat diterima dan terbukti secara signifikan.

**Perbedaan Kemampuan Lompat Jauh Pada Kelompok *Motor* *Ability* Tinggi**

Berdasarkan hasil perhitungan uji *Tukey* kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* tinggi dan diberi perlakuan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* di peroleh nilai rata-rata sebesar 488,4 dan kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* tinggi dan diberi perlakuan metode latihan beban *half* *squat* 439,5. Rata-rata kuadrat dalam (RJK(D)) pada Anava dua jalur adalah 532,614. Hasil uji *Tukey* menunjukan nilai P-*value* = 0,000 < 0,05. Dengan demikian, nilai P-*value* lebih kecil dibandingkan dengan 0,05 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti signifikan.

**Perbedaan Kemampuan Lompat Jauh Pada Kelompok *Motor* *Ability* Rendah**

Berdasarkan hasil perhitungan uji *Tukey* kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* rendah dan diberi perlakuan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* di peroleh nilai rata-rata sebesar 417,2 dan kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* rendah dan diberi perlakuan metode latihan beban *half* *squat* 398,2. Rata-rata kuadrat dalam (RJK(D)) pada Anava dua jalur adalah 532,614. Hasil uji *Tukey* menunjukan nilai P-*value* = 0,271 > 0,05. Dengan demikian, nilai P-*value* lebih besar dibandingkan dengan 0,05 sehingga H1 ditolak dan H0 diterima yang berarti tidak signifikan.

**PEMBAHASAN**

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa kemampuan lompat jauh siswa pada kedua perlakuan memberikan perbedaan yang signifikan. Melalui uji lanjut, terbukti bahwa kemampuan lompat jauh siswa yang diberi perlakuan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang diberi perlakuan metode latihan beban *half* *squat*.

**Perbedaan Kemampuan Lompat Jauh antara Kelompok Siswa yang Diberi Perlakuan Metode Latihan Pliometrik *Alternating* *Hop* dengan Kelompok Siswa yang Diberi Metode Latihan Beban *Half* *Squat***

Hasil pengujian hipotesis pertama, membuktikan bahwa secara keseluruhan siswa yang dilatih dengan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* lebih tinggi hasilnya dibandingkan dengan siswa yang dilatih dengan metode latihan beban *half* *squat*. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa untuk mencapai tujuan, metode latihan pliometrik *alternating* *hop* lebih efektif dibanding dengan metode latihan beban *half* *squat* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh*.*

Efektivitas metode latihan pliometrik *alternating* *hop* dalam latihan karena secara teori metode latihan pliometrik *alternating* *hop* lebih baik dari metode latihan beban *half* *squat*. Gerakan-gerakan pada kemampuan lompat jauh merupakan gerakan yang dinamis serta dirangkai menjadi suatu rangkaian gerak lebih cocok dengan kemampuan dasar/motorik yang dimiliki siswa. Pada prinsipnya, *motor* *ability* berisikan daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan serta koordinasi sehingga dapat berkontribusi dengan rangkaian gerak yang ada pada kemampuan lompat jauh*.* Kontribusi ini sangat besar pengaruhnya sebagai faktor pendukung keberhasilan siswa sewaktu melakukan rangkaian gerak lompat jauhkarena *motor* *ability* yang dimiliki sangat memudahkan siswa dalam melakukan tingkat kebenaran gerakan yang sulit dan dinamis.

**Interaksi antara Metode Latihan Dengan *Motor* *Ability***

Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan membuktikan bahwa ada interaksi antara metode latihan dengan *motor* *ability* siswa dan pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh*.* Kelompok siswa yang mempunyai *motor* *ability* tinggi dan diberi metode latihan pliometrik *alternating* *hop* mencapai kemampuan lompat jauhlebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* tinggi yang diberi metode latihan beban *half* *squat*.. Hal ini menunjukan bahwa pengaruh pendekatan metode latihan berhubungan dengan karakterisik siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Pada kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* rendah yang dilatih dengan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* mencapai kemampuan lompat jauhyang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok siswa yang diberi metode latihan beban half squat. Hal ini juga menunjukan bahwa pengaruh metode latihan pliometrik juga berhubungan dengan karakteristik siswa yang mengikuti pembelajan.

Daya pembeda (*diskrepansi*) yang cukup menyolok antara pengaruh metode latihan pliometrik *alternating* *hop* yang diberikan pada siswa yang memiliki kecenderungan *motor* *ability* tinggi dan yang diberikan pada kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* rendah. Demikian juga halnya dengan adanya perbedaan pengaruh metode latihan beban *half* *squat* yang diberikan pada kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* tinggi maupun yang diberikan pada kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* rendah.

Efektivitas pendekatan metode latihan pada kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* tinggi, terkait dengan sifat subjek siswa dan model interaksi pembelajaran yang tercipta oleh metode latihan pliometrik *alternating* *hop* itu sendiri. Siswa yang memiliki *motor* *ability* tinggi mempunyai sifat lebih mandiri (independen), dalam melakukan kegiatan pembelajaran seperti mengikuti pembelajaran, mendengarkan informasi, membaca rangkaian gerak serta melakukan latihan ataupun eksperimen, dan sebagainya. Sebaiknya, pada siswa yang memiliki *motor* *ability* rendah, penggunaan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* dalam lompat jauh mencapai hasil yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan penggunaan metode latihan beban *half* *squat*.

**PENUTUP**

**Kesimpulan**

Pertama, secara keseluruhan kemampuan lompat jauhpada kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* lebih baik dibanding dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan metode latihan beban *half* *squat*.

Kedua, terdapat interaksi antara pemberian metode latihan dengan *motor* *ability* terhadap kemampuan lompat jauh.

Ketiga, kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* tinggi yang diberi perlakuan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* lebih tinggi (lebih baik) dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* tinggi yang diberi perlakuan metode latihan beban *half* *squat*.

Keempat, kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* rendah dan diberi perlakuan metode latihan pliometrik *alternating* *hop* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki *motor* *ability* rendah dan diberi perlakuan metode latihan beban *half* *squat*.

**DAFTAR PUSTAKA**

Giriwijoyo, H.Y.S. Santoso & Sidik, Didik Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosda.

Hanafi, Suriah. 2010. *Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar. Jurnal ILARA, Volume I, Nomor 2, Desember 2010. Diakses pada hari Kamis 14 Mei 2015 pada pukul 13.44 Wita.

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.

Jamaluddin, 1997. *Kontribusi Minat, Kemampuan Motorik, dan Kreatifitas Terhadap Kemampuan Mengajar Mahasiswa PGSD FPOK IKIP Ujung Pandang*. Tesis. Jakarta: IKIP Jakarta.

Kamisa, HJ. 2010. *Pengaruh Model Pembelajaran Sirkuit Terhadap Motor Ability Pada Murid SD Impres Mariso III Makassar*. Tesis. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Syariffuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan.

Wiarto, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.