

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 42
PALEMBANG**

¹Muslimin,²Sandi Yuda Prawira

**Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma Palembang
Jl. Jenderal A. Yani No. 3 Palembang 30265**

¹Email:muslimin@binadarma.ac.id

**Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma Palembang
Jl. Jenderal A. Yani No. 3 Palembang 30265**

²Email:sandi0287@yahoo.co.id

ABSTRACT

This study discusses the effects of exercise Barrier Hops to improve the long jump squat style results in students' extracurricular SMP 42 Palembang. The purpose of this study was to determine the effect of exercise Barrier Hops to increase the yield of long jump squat style. This type of research is a kind of experimental research. The sample used in this study as many as 40 people, the sampling is to use random sampling with ordinal partner system. Data were analyzed using t-test analysis techniques. The results show that there are effects of exercise Barriers Hops and long jump squat style results. The results of hypothesis testing using t test data obtained in t 20 and t table 2.484. so it can be formulated $t = 20 > t \text{ table } 0.95 (38) = 2.484$. thus, the research hypothesis which states that "There is a barrier hops exercise influence on the outcome of the long jump squat style in extracurricular student SMP Negeri 42 Palembang.

Keywords: Barrier Hops Training Long Jump Squat Style.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pengaruh latihan *Barrier Hops* untuk meningkatkan lompat jauh hasil gaya jongkok di siswa ekstrakurikuler SMP 42 Palembang . Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Barrier Hops* untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok . Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimental . Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 orang , pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik random sampling dengan sistem pasangan ordinal . Teknik analisis data menggunakan teknik analisis t -test . Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *Barriers Hops* dan lompat jauh hasil gaya jongkok . Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t data diperoleh pada t hitung 20 dan t tabel 2,484 . sehingga dapat dirumuskan $t = 20 > t \text{ tabel } 0,95 (38) = 2,484$. dengan demikian , hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa " Ada pengaruh latihan *barrier hops* pada hasil lompat jauh gaya jongkok di siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 42 Palembang .

Kata Kunci: Latihan *Barrier Hops*, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

1. PENDAHULUAN

Dalam memahami arti pendidikan jasmani, masyarakat juga mempertimbangkan hubungan antara bermain (*Play*) dan olahraga (*Sport*), sebagai istilah yang dahulu populer dan sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari, pemahaman tersebut akan membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan secara lebih konseptual. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional yang dikemukakan Husdarta (2009:1). Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada umumnya hal yang dikemukakan Soemowardojo dalam Ismaryati (2006:39) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan-melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Jenjang pendidikan yang dipilih dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 42 Palembang, sekolah ini beralamat di Jalan Gotong Royong, Sei Buah, Ilir Timur II, kecamatan ilir timur II, telepon (0711) 712806 Palembang. Sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang kurang terutama di bidang atletik, khususnya lompat jauh. Sehingga dalam bidang olahraga atletik siswa masih banyak yang belum bisa melakukan lompatan dengan baik dan benar sehingga kurang maksimalnya hasilnya. Dikarenakan untuk melakukan teknik lompat harus membutuhkan otot tungkai kaki yang kuat dan teknik dasar lari yang bagus, salah satu cara untuk mengatasinya menurut peneliti yaitu dengan latihan *plyometrics* berupa latihan *Barrier hops* kepada siswa SMP Negeri 42 Palembang. Pengamatan peneliti pada siswa kelas VII di SMP Negeri 42 Palembang masih banyak siswa yang belum menunjukkan kemampuan yang diharapkan. Teknik melompat yang baik, menendang bola lambung jarak jauh pada siswa kelas VII sehingga masing-masing sering melakukan kesalahan-kesalahan teknik dan gerakan pada saat melakukan lompat jauh, kesalahan tersebut diantaranya lompat jauh gaya jongkok. Maka peneliti ingin mengembangkan metode pengajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)*. Dengan diberikan latihan *Barrier Hops (Hurdle*

Hops) ini pada siswa diharapkan dapat mampu untuk memahami dan meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

2. KAJIAN LITERATUR

2.1. Pengertian Latihan *Barrier Hops*

Latihan *Barrier Hops* adalah: “latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30 – 90 cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan meloncat yang melewati rintangan-rintangan dengan kedua kaki secara bersama. Gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian. Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Berasal kata hasil yang artinya sesuatu yang dicapai (Poerwa Darminto WJS, 1984:348). Hasil yang dimaksud disini adalah Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok diukur dalam satuan meter.

2.2. Tehnik *Barrier hops*

Petunjuk pelaksanaan *Barrier Hops* Posisi awal : Ambil sikap berdiri tegak lurus. Tempatkan kedua telapak tangan menghadap ke bawah setinggi paha. Pelaksanaan : Mulailah dengan posisi *quarter-squad*, kemudian loncatlah ke atas dengan cepat. Gerakan kaki ke depan dan usahakan ke dua kaki menyentuh tanah. Setelah mendarat segeralah mengulangi gerakan ini. Lakukan 2 sampai 4 set, jumlah ulangan 10 – 20 kali dan waktu istirahat antara 1 – 2 menit diantara set. Latihan daya otot (*eksplosif power*) tungkai yang kedua adalah dengan *Barrier Hops* (loncat rintangan). Menurut Donal A. Chu (1992:40).

Latihan *Barrier Hops* adalah: “latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30 – 90 cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan meloncat yang melewati rintangan-rintangan dengan kedua kaki bersamaan. Gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang. Gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.

Latihan *Barrier Hops* Sumber : Donal A Chu (1940: 40) Tinjauan Fisiologi Metode Pliometrik menurut J.C. Radcliffe dan R.C. Farentinous terjemahan M. Furqon dan Muchsin Doewes, menjelaskan bahwa Pliometrik gerakannya berdasarkan pada kontraksi *refleks* serabut-serabut otot sebagai akibat pembebanan cepat dan dengan demikian peregang serabut-serabut otot yang sama.

Tinjauan Latihan *Barrier hops* perlu dianalisa guna mendukung hipotesa secara anatomi. Secara anatomi gerakan *Barrier hops* melibatkan otot tungkai bagian atas dan

otot tungkai bagian bawah sehingga semua otot yang ada dibagian tersebut bekerja menerima beban latihan. Latihan ini sama-sama melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau disering disebut power otot tungkai. Gerakan *fleksi* paha (gerakan menekuk paha), otot-otot yang berperan adalah otot *sartorius*, *illiacus* dan *gracialis*.

Menurut Chu (1998:99) latihan *barrier hops* adalah latihan yang dilakukan pada gawang atau rintangan, rintangan yang tingginya (antara 30 – 90 cm) diletakkan di suatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan meloncat yang melewati rintangan dengan kedua kaki secara bersamaan. Gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian. Peneliti menyimpulkan *barrier hops* adalah gerakan meloncat yang melewati rintangan-rintangan dengan kaki secara bersamaan.

2.3. Pengertian Atletik

Atletik yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar, boleh dikatakan cabang olahraga yang paling tua, sama tuanya dengan manusia pertama di dunia, sebab manusia pertama di dunia sudah harus jalan, lari, lompat dan lempar untuk mempertahankan hidupnya. Menurut Djumindar (2004:7) atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbangan. Dan istilah atletik dari kata dalam bahasa Yunani *athlon* yang berarti berlomba atau bertanding (Yamin, 2010:31). Sedangkan menurut Muhajir (2003:90) atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia.

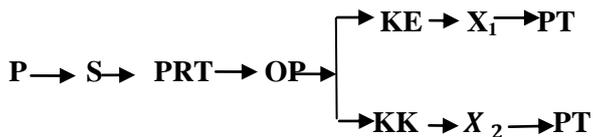
3. METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen sungguhan (true eksperimen research) dengan menggunakan dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen yang merupakan kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (Arikunto, 2010:125) metode eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *barrier hops* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa di SMP Negeri 42 Palembang. Obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010:161).

3.2. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen “pretest and posttest one group design” yaitu dengan melakukan tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan oleh seluruh populasi sebelum diberikan perlakuan, sedangkan tes akhir adalah tes yang dilakukan oleh kedua kelompok sampel setelah kelompok eksperimen diberi perlakuan dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Control group pretest,tes



Keterangan :

P : Populasi

S : Sampel

PRT : Pre Test

OP : Ordinal Pairing

X1 : Latihan *Barrier Hops*

X2 : Tidak diberi perlakuan

KE : Kelompok Eksperimen dan Perlakuan

KK : Kelompok Kontrol

X : Perlakuan

PT : *Post Test*

(Sumber Arikunto,2010:125)

3.3. Langkah-langkah kegiatan penelitian dalam melakukan rancangan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Memilih dan menetapkan sampel penelitian dengan karakter utama yang relative sama
2. Menyusun pretest, kemudian menyusun peringkat berdasarkan hasil pretest dari yang terbesar hingga terkecil.
3. Menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara ordinal pairing berdasarkan peringkat hasil tes, lihat table pengelompokan antara kelompok eksperimen (KE) dan kelompok control (KK).

3.4. Variabel Penelitian

Variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian. Menurut (Arikunto 2010:163) variabel sebagai konsep dapat di mengerti sebagai suatu yang mempunyai nilai luas maupun sempit. Menurut jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimen*, yaitu pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Variabel Bebas (X)

Variabel bebas adalah sarana atau alat untuk mencapai satu tujuan.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan *plyometrics* yaitu *Barrier Hops*

Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah tujuan yang ingin dicapai

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok.

Variabel Terkendali

Dalam penelitian ini, variabel kendalinya adalah jenis kelamin (laki-laki).Seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 42 Palembang.

3.5. Populasi Penelitian

Populasi adalah : “keseluruhan subjek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian (Arikunto,2010:173) Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMP yang terdiri dari 3 kelas di SMP Negeri 42 Palembang yang berjumlah 130 siswa. Siswa putra berjumlah 90 yang siswa dan siswa putri berjumlah 40 siswa

3.6. Sampel

Menurut Arikunto (2006:131), mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Dalam penelitian ini penulis mengambil siswa putra masing-masing kelas VII berjumlah 40 orang .Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa yang diambil secara acak.Dengan rincian 40 siswa.Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 20 orang dan kelompok kontrol 20 orang..

penelitian sebagai berikut :

3.7. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian terdapat berbagai teknik sampling (Sugiyono,2008:116

Adapun cara pembagian kelompok menggunakan ordinal pairing

Tabel.1. Ordinal Pairing

KE	KK	KE	KK
1	2	21	22
4	3	24	23
5	6	25	26
8	7	28	27
9	10	29	30

12	11	32	31
13	14	33	34
16	15	36	35
17	18	37	38
20	19	40	39

3.8. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Waktu dan tempat penelitian ini akan direncanakan pada tahun 2014. Untuk lebih jelasnya adalah sebagai berikut :

3.9. Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan di lapangan Sekolah Menengah Pertama 42 Palembang.

3.10. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan sebanyak 6 minggu. Setelah peneliti dinyatakan lulus ujian proposal. Latihan ini berlangsung selama 1 bulan yakni 3 kali dalam seminggu , yakni hari, selasa, kamis, sabtu. Waktu latihannya pagi hari dari pukul 08.00-09.00 WIB.

3.11. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data

Teknik dan alat pengumpulan dalam penelitian ini sebagai berikut :

3.12. Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dari penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 42 Palembang sebanyak 40 orang siswa. Tes adalah serentetan pernyataan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan intelegasi, kemampuan atau bakat yang di miliki individu atau kelompok (Arikunto, 2006:226). Tes yang digunakan pada penelitian ini adalah tes tendangan lambung jarak jauh. Tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan awal siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok.

3.13. Instrumen Penelitian

Tes merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara aturan – aturan yang sudah ditentukan (Nurhasan,2001:7) dan menurut (Arikunto,2010:203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini *test barrier hops* untuk mengetahui hasil lompat jauh gaya jongkok, yang diukur jarak seberapa jauh lompatan nya.

3.14. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji “t”, yang merupakan salah satu tes statistik untuk membandingkan pengaruh hasil dua perlakuan (ditinjau dari rata-rata) hipotesis yang mengatakan bahwa di antara dua buah sampel yang diambil secara acak dari populasi yang sama, yang digunakan untuk penolakan atau penerimaan hipotesis H_0 dengan syarat bahwa sampel yang digunakan terdistribusi normal dan homogen.

Adapun langkah-langkah teknik analisis data dalam penelitian ini, sebagai berikut.

3.15. Uji Normalitas

Menyusun data dalam tabel distribusi frekuensi dengan menentukan:

Rentang = data tertinggi – data terendah

Banyak kelas = $1 + 3,3 \log n$

Panjang kelas = rentang / banyak kelas (Sudjana, 2005:47)

Menghitung rata-rata simpangan baku dengan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i x_i}{f_i} \quad (\text{Sudjana, 2005:67})$$

Keterangan:

\bar{X} = Mean (rata-rata) untuk data kelompok

f_i = Jumlah data

x_i = Tanda kelas x_i adalah rata-rata dari batas bawah dan batas pada setiap interval data kemudian dibagi dua.

Setelah itu, data diuji untuk dengan menggunakan sebagai berikut.

Untuk menguji apakah data tersebut berdistribusi normal, maka digunakan uji kemiringan kurva dengan rumus koefisien person, yaitu:

$$K_m = \frac{\bar{X} - Mo}{S} \quad (\text{Sudjana, 2005:109})$$

Keterangan:

K_m = kemiringan kurva

\bar{X} = rata-rata

Mo = modus

S = simpangan baku

Data dikatakan normal apabila harga terletak antara -1 sampai +1 ($-1 < K_m < +1$).

3.16. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dilakukan untuk membuktikan persamaan variansi kelas yang membentuk sampel tersebut. Untuk menguji homogenitas digunakan uji barlett.

1. Menghitung harga satuan B dengan rumus :

$$B = (\log S^2) \Sigma (n_1 - 1) \text{ Sumber : (Sudjana, 2005:261)}$$

Menguji barlet menggunakan rumus chi kuadrat :

$$X^2 = (\ln 10) [B - \Sigma (n_1 - 1) \log s_1] \text{ Sumber : (Sudjana, 2005:261)}$$

Keterangan :

$$\Sigma(n_1 - 1) \log s_1 = \text{Jumlah derajat kebebasan dikali log standar deviasi}$$

$$\ln 10 = 2,3026 \text{ disebut logaritma asli dari bilangan 10}$$

Sampel dalam penelitian ini menggunakan taraf nyata (α) = 0,05 dan $dk = k - 1$ dan peluang (1- α) kedua sampel dapat dikatakan berasal dari populasi yang homogenya apabila X^2 hitung $< X^2$ tabel.

3.17. Uji Hipotesis

Untuk menguji signifikansi kriteria pengujian hipotesis penelitian ini digunakan rumus berikut.

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{s_p \sqrt{\left(\frac{1}{n_1}\right) + \left(\frac{1}{n_2}\right)}} \quad (\text{Sudjana, 2005: 98})$$

Dimana

$$s_p = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}} \quad (\text{Sudjana, 2005:98})$$

\bar{x}_1 = Rata-rata tes setelah diberikan latihan *barrier hops*

\bar{x}_2 = Rata-rata tes sebelum diberikan latihan *barrier hops*

S_p = simpangan baku gabungan

S_1 = simpangan baku tes akhir

S_2 = simpangan baku tes akhir

n_1 = sampel setelah diberikan latihan *Barrier Hops*

n_2 = sampel sebelum diberikan latihan *Barrier Hops*

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil

Hasil penelitian yang berdasarkan hasil perhitungan Uji t beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh $t_{hitung} = 20 > t_{0,95 (38)} = 2,484$, dengan demikian terima H_a yang menyatakan ada pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang. Dengan demikian latihan *barrier hops* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, untuk hasil lebih baik, sebaiknya atlet dilatih lebih dari 4 minggu atau dilakukan penambahan beban latihan pada atlet sehingga mendapatkan pengaruh yang lebih baik dan maksimal.

4.2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang. Latihan yang dipakai untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, Penelitian ini dilakukan pada siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, maka peneliti dapat menyimpulkan terdapat pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Latihan yang dilakukan merupakan suatu perubahan, perubahan yang terjadi itu karena adanya perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Perubahan itu adalah adanya pengaruh latihan *barrier hops* sehingga merubah kekuatan kaki yaitu tepatnya otot kaki bagian dalam sehingga dapat melakukan lompat jauh dengan benar. hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan pendapat sebagai berikut:

5. SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah dari hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat diambil kesimpulan adalah sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbandingan nilai latihan *Barrier Hops* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, dari semua data maka diperoleh rata-rata hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelompok eksperimen lebih tinggi atau lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada hasil *pre-test* rata-rata kelompok eksperimen 1,68m sedangkan kelompok kontrol 1,67m hasil *post test* kelompok eksperimen dengan rata-rata 2,41m sedangkan kelompok kontrol dengan rata-rata 1,56m jadi hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok

dikelompok eksperimen terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan *Barrier Hops*.

- 2) Dari hasil *pre-test* kelompok eksperimen nilai terjauh 1,91m dan nilai terdekat 1,44m setelah diberi latihan *Barrier Hops* hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam *post-test* kelompok eksperimen nilai terjauh 2,61m dan nilai terendah 2,15m. Maka diperoleh kenaikan nilai hasil lompat jauh gaya jongkok dikelompok eksperimen. Dari Hasil *Pre-test* kelompok kontrol nilai terjauh 1,91m dan nilai terendah 1,41m setelah 4 minggu tidak diberi latihan *Barrier Hops* dari hasil *post-test* kelompok kontrol dengan nilai terjauh 1,93m dan nilai terendah 1,42m. Maka diperoleh kenaikan nilai hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dikelompok kontrol tetapi tidak terlalu signifikan.
- 3) Berdasarkan *uji t* nilai t_{hitung} diperoleh 20 sedangkan harga t_{tabel} 2,484 berdasarkan tabel distribusi t dengan $dk = 38$ dan taraf kepercayaan 95% diperoleh sebesar 2,484 berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga bisa disimpulkan $t_{hitung} = 20 > t_{tabel 0,95 (38)} = 2,484$ sedangkan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Jadi, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $20 > 2,484$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya ada pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang.
- 4) Berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* dapat terlihat adanya peningkatan, hal itu menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap latihan *Barrier Hops* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang. Untuk hasil lebih baik, sebaiknya atlet dilatih lebih dari empat minggu atau dilakukan penambahan beban latihan pada atlet sehingga mendapatkan pengaruh yang lebih baik dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta:Suatu Pendekatan Praktek.
- [2] _____ .2010.*Prosedur Penelitian*. Jakarta:Suatu Pendekatan Praktek.
- [3] A. Hamidsyah Noer.1995.*Kepelatihan Dasar*. Jakarta:Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D – II.
- [4] Bompa, Tudor O.1990.*Theory And Methodology Of Training The Key ToAthleticPerformance*, USA:Hunt Publishing Company.

- [5] Cahyoto,2007.*Pengaruh latihan barrier hops terhadap hasil lambung jarak jauh*.<http://www.sharepdf.com/2013/12/6//skripsi20kosim%.html>)
- [6] Donald Chu, PhD .1998.*Umping Into Plyometrics*, California:Ather Sports Injury Clinic Castro Valley.
- [7] H. Subardi.2007.*Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*.Jakarta: PT Indahjaya Adipratama.
- [8] Hasibullah. 2007. *Power Otot Tungkai*. [http://www. Gambarotot.com/](http://www.Gambarotot.com/). diakses tanggal 21 mei 2014.
- [9] Ismaryati.2006, *Tes dan Olahraga*.Jakarta:Unpress.
- [10] Sudjana.2005.*Metode Statiska*. BandunG:Tarsito.
- [11] SugiyonO.2010. *Metodelogi Penelitian*.Bandung:Memahami Latar Belakang Saat Pengajaran.