



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu

Olahraga



Kontribusi Latihan *Single Leg Depth Jump* Dan *Alternate Leg Bound* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra Club Atletik Medan Utara

Roipaldo Manalu¹ & Novita²

roipaldo17@gmail.com¹, Noviade@unimed.ac.id²

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi latihan *single leg depth jump* dan *alternate leg bound* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh putra club atletik Medan Utara. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih banyak kekurangan, terutama saat melakukan gerakan tolakan lompat jauh, atlet tidak mengeluarkan daya ledak otot dengan sempurna. Selain itu rata-rata pelompat jauh pria tidak berlari pada tingkat yang optimal, sehingga kecepatan larinya kurang. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen melalui pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Desain penelitian yang digunakan yaitu *pre-test* dan *post-test One Group Desain*. Populasi penelitian ini berjumlah 16 orang. Sampel diambil menggunakan metode *purposive sampling* yang berjumlah 9 orang. Teknik analisis data menggunakan regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama latihan *single leg depth jump* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh atlet. Dengan hasil data sebesar $\text{sig } 0,004 < \alpha 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis hipotesis kedua, latihan *alternate leg bound* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh atlet. Dengan hasil data sebesar $\text{sig } 0,001 < \alpha 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis hipotesis ketiga, latihan *single leg depth jump* dan *alternate leg bound* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh atlet. Dengan hasil data sebesar $\text{sig } 0,004 < \alpha 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : *Single Leg Depth Jump, Alternate Leg Bound, Lompat Jauh*

Contribution Of Single Leg Depth Jump and Alternate Leg Bound Training to Long Jump Results in Long Jump Athletes North Medan Athletic Club Putra

Abstract: *The aim of this study was to determine the contribution of single leg depth jump and alternate leg bound training to the results of the squat style long jump in male long jump athletes from the Medan Utara athletics club. The problem with this research is that there are still many shortcomings, especially when performing the long jump push movement, athletes do not produce muscle explosive power perfectly. Apart from that, the average male long jumper does not run at an optimal level, so his running speed is less. This research method is experimental research through data collection using tests and measurements. The research design used is pre-test and post-test One Group Design. The population of this study consisted of 16 peoples. Samples were taken using a purposive sampling method, totaling 9 peoples. Data analysis techniques use simple regression and multiple regression. The research results show that the first hypothesis is that single leg depth jump training makes a significant contribution to athletes' long jump results. With data results of sig $0.004 < \alpha 0.05$, H_0 is rejected and H_a is accepted. The results of the second, hypothesis analysis of alternate leg bound training provide a significant contribution to athletes' long jump results. With data results of sig $0.001 < \alpha 0.05$, H_0 is rejected and H_a is accepted. The results of the third, hypothesis analysis of single leg depth jump and alternate leg bound training provide a significant contribution to athletes' long jump results. With data results of sig $0.004 < \alpha 0.05$, H_0 is rejected and H_a is accepted.*

Keywords: *Single Leg Depth Jump, Alternate Leg Bound, Long Jump*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas mengolah anggota tubuh yang dilakukan manusia secara terstruktur guna menyehatkan dan menjadikannya bugar yang dialokasikan ke dalam pembinaan cabang olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi (Arqom, 2016). Berolahraga merupakan bagian dari hidup dan kehidupan manusia, olahraga yang ada di-era sekarang ini dari olahraga rekreasi sampai dengan olahraga prestasi. Salah satu olahraga yang bisa memuat olahraga rekreasi maupun prestasi adalah olahraga atletik. Menurut Purnomo dan Dapan (2011) “Dilihat dari istilah atau arti Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti Lomba atau Perlombaan atau Pertandingan”. Atletik dibagi menjadi dua kategori, kategori yang di maksud ialah nomor-nomor pada atletik yaitu; nomer lintasan dan nomor lapangan.

Muncul pertanyaan, mengapa olahraga atletik selalu ada dalam setiap kompetisi, untuk menjawab pertanyaan tersebut adalah atletik sebagai ibu dari semua cabang olahraga (mother of sport). Menurut Sukirno (2012:1) “Cabang olahraga atletik memiliki keistimewaan, Lebih dari lima puluh juta masyarakat didunia melibatkan diri pada kegiatan atletik dengan memilih lebih dari seratus ribu club atletik yang terlibat dalam kegiatan kompetisi dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.”. Menurut Khoomsin (2011:1) “Keterampilan gerak dasar dari manusia mulai dari jalan, lari, lempar, serta lompat merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia”. Menurut Sukirno (2011:17) “Sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari Seperti jalan, lari, lompat, lempar. Sama halnya seperti yang diungkapkan Ballesteros, (2016 : 62) Atletik adalah aktivitas jasmani seperti jalan/lari, lompat, dan lempar. Salah satu nomor yang diperlombakan dalam atletik adalah nomor lompat.

Salah satu komponen nomor lompat dalam atletik adalah lompat jauh gaya jongkok. Istilah lompat jauh didefinisikan oleh banyak ahli, diantaranya menurut Indarto (dalam Hilmi Mubaligin, 2018,164) “Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun atau bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin”. Kaki mereka berayun atau berayun bebas jauh ke depan. Saat terbang pertama kali, lengan berayun dari depan ke atas, ke bawah, dan ke belakang sementara tubuh bagian atas tetap tegak. Saat mendarat, kedua lengan diayunkan dengan cepat ke depan sementara kaki penyangga dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan, dan badan ditekuk ke depan.

Dari hasil observasi dan *Pre-test* yang dilakukan menyimpulkan bahwa masih banyak kekurangan atlet lompat jauh gaya jongkok, terutama dari segi kemampuan fisiknya. Peneliti menemukan banyak kekurangan, terutama saat melakukan gerakan tolakan lompat jauh, pada saat atlet melakukan lompatan atlet tidak mengeluarkan daya ledak otot dengan sempurna, selain itu rata-rata pelompat jauh pria tidak berlari pada tingkat yang optimal, sehingga kecepatan larinya kurang. Hal ini juga terkait dengan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet saat melakukan lompatan.

Menurut hasil wawancara dengan pelatih dan atlet, pelatih selama ini lebih menitik beratkan pada latihan teknik atlet daripada latihan fisik selama proses latihan sampai saat ini. Sehingga atlet kurang diperhatikan dan diberikan jenis persiapan yang sebenarnya untuk mempercepat dan kekuatan otot kaki terutama sebagai persiapan untuk lompat jauh. Sementara itu, ketika peneliti menanyakan tentang hambatan yang paling banyak ditemui atlet selama

proses latihan, khususnya pada lompat jauh, para atlet menjawab bahwa mereka mengalami tolakan yang berat saat melompat seperti tolakan yang tidak optimal terutama pada saat menolak. Berdasarkan hasil wawancara dapat ditarik kesimpulan bahwa masih terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Atlet dan pelatih mengharapkan atlet untuk tampil lebih baik dalam lompat jauh tanpa latihan fisik, namun atlet putra di club atletik Medan Utara masih tampil buruk dalam lompat jauh.

Dari pernyataan di atas peneliti memberikan beberapa bentuk latihan untuk mengatasi permasalahan, diantaranya adalah Peneliti memilih bentuk latihan *single leg depth jump* dan *alternate leg bound* didasari dengan banyak faktor yang terjadi dilapangan khususnya setelah dilakukan pengambilan data awal dimana kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan kecepatan dan kurangnya *power* otot tungkai yang dimiliki oleh atlet, disamping itu peneliti merasa kedua bentuk latihan tersebut sangat cocok di terapkan bagi atlet lompat jauh putra Club Atletik Medan Utara untuk kemajuan kemampuan atlet dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Pelatih memilih lompat jauh dengan gaya jongkok sebagai variabel terikat karena gaya jongkok adalah gaya yang pada umumnya dilakukan atlet lompat jauh dan penerapan tekniknya yang mudah dikuasai, dan dengan hasil wawancara dengan atlet sebagian besar atlet menguasai dan merasa nyaman dengan melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eko Rachlai Arisetiawan, dkk, 2019 dengan judul “Pengaruh *Plyometric Single Leg Depth Jump* Terhadap *Power* dan Kekuatan Otot Kaki pada Atlet Basket Putra”. Hasil penelitian tersebut Latihan *Single Leg Depth Jump* dapat meningkatkan kemampuan *Power* dan Kekuatan Otot Kaki, dari 10 sampel atlet bola basket PERBASI Sumenep. Hasil kekuatan otot tungkai sebelum melakukan perlakuan (*pre test*) adalah $169,97 \pm 23:04$ (kg) dan setelah melakukan perlakuan (*post test*) $189,65 \pm 23,60$ (kg) setelah latihan, selama 6 minggu. Daya ledak otot tungkai (*Power*) sebelum dilakukannya perlakuan (*pre test*) adalah $245,71 \pm 15:55$ (Watt/J) dan setelah dilakukannya perlakuan (*post test*) adalah $263,16 \pm 19:06$ (Watt/J) setelah latihan, selama 6 minggu. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) pada kekuatan otot tungkai antara *pre test* dan *post test plyometric single leg depth jump*. Demikian juga terdapat hasil yang signifikan ($p > 0,05$) pada daya ledak otot tungkai antara *pretest* dan *post test plyometric single leg depth jump*. Secara keseluruhan, hasil latihan menunjukkan pelatihan *plyometric single leg depth jump* efektif untuk meningkatkan kemampuan Atlet pada *power* otot tungkai.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dicky Alfindana, 2017 dengan judul “Pengaruh Latihan *Alternate Leg Bound* Dan *Box Skip*T erhadap Lompat Jauh Gaya *Walking In The Air*”. Hasil

penelitian tersebut Latihan menggunakan *plyometric Alternate Leg Bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *Walking In The Air*. Dari data *pre test* memiliki mean sebesar 2.88, selanjutnya pada saat *post test* rerata mencapai 3.16. Besarnya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *Walking In The Air* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 2.7667, dengan kenaikan persentase sebesar 9.58%. Latihan menggunakan *plyometric Box Skip* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air* pada. Dari data *pre test* memiliki rerata sebesar 2.8407, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 3.1613. Besarnya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *Walking In The Air* siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, dengan kenaikan persentase sebesar 34.49%. Dari beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment*. Sugiyono (2009:2) menyatakan bahwa “metode penelitian harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk memperoleh, menganalisis data, dan menyimpulkan hasil penelitian”. Desain penelitian menggunakan rancangan penelitian “*One-Group Pretest-posttest design*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi latihan *single leg depth jump* dan *alternate leg bound* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh putra club atletik Medan Utara.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sekolah SMA N 19 Medan, yang beralamat Jl. Seruwai No.1, Sei Mati, Kec. Medan Labuhan, Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan. Menurut Sugiyono (2009:215) “populasi mengacu pada kategori yang luas dari hal-hal atau orang-orang dengan kualitas dan karakteristik tertentu”. populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub atletik medan utara kota Medan. Dengan jumlah populasi 16 orang yang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Sampel menurut Sugiyono (2010:81) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh *populasi tersebut*”. *Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik purposive sampling (penarikan sampel secara bersyarat)*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang yang telah memenuhi syarat.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kecepatan lari 60 meter, test daya ledak (*power*) menggunakan tes *standing broad jump*. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok. Untuk menganalisa hasil surve dan teknik tes pengukuran yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu kecepatan (X_1), daya ledak otot tungkai (X_2) dan hasil lompat jauh (Y)

digunakan teknik analisis regresi. Sebelum melakukan uji analisis menggunakan rumus regresi, terlebih dahulu dilakukan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data meliputi uji normalitas dengan rumus *Shapiro-wilk* dan uji linieritas data dengan rumus varian. Dengan bantuan aplikasi SPSS (Solusi Produk dan Layanan Statistik).

Uji hipotesis satu dan dua menggunakan regresi sederhana sedangkan untuk menguji hipotesis ke tiga menggunakan uji regresi berganda. Pada penelitian ini perhitungan regresi sederhana dan ganda menggunakan bentuk SPSS (*statistical product and service solutions*). Dengan kriteria ujinya sebagai berikut :

1. Jika nilai sig atau probabilitas (p) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Jika nilai sig atau probabilitas (p) > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

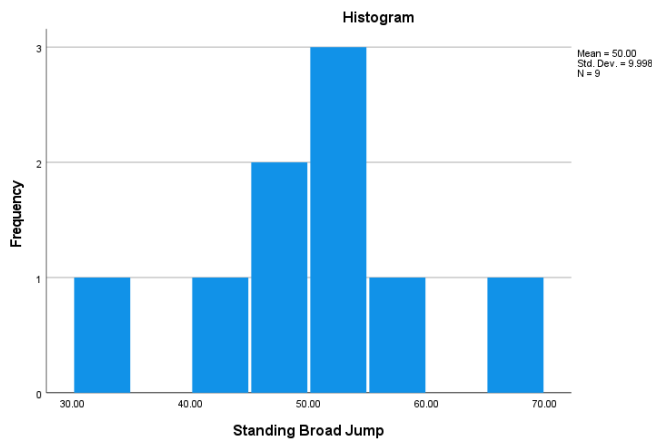
Berdasarkan data hasil *pretest standing broad jump* yang telah di laksanakan, maka diperoleh data daya ledak (*power*) yang memiliki rentang nilai *score* antara 199-239, dengan nilai rata-rata sebesar 222,111 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 11,375. Data hasil tes yang nilainya diatas rata-rata ada 4 orang sebesar (44,4%) dan data yang dibawah nilai rata-rata ada 5 orang yaitu sebesar (55,6%). Berdasarkan data hasil *posttest standing broad jump* yang telah di laksanakan, maka diperoleh data daya ledak (*power*) yang memiliki rentang nilai *score* antara 221-261, dengan nilai rata-rata sebesar 248 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 12,550. Data hasil tes yang nilainya diatas rata-rata ada 5 orang sebesar (55,6%). dan data yang dibawah nilai rata-rata ada 4 orang yaitu sebesar (44,4%).

Berdasarkan data hasil *pretest* lari 60meter yang telah di laksanakan, maka diperoleh data kecepatan yang memiliki rentang nilai *score* antara 10.97 – 9.07, dengan nilai rata-rata sebesar 10,020 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,712. Data hasil tes yang nilainya diatas rata-rata ada 5 orang yaitu sebesar (55,6%) dan yang dibawah nilai rata-rata ada 4 orang sebesar (44,4%). Berdasarkan data hasil *posttest* lari 60meter yang telah di laksanakan, maka diperoleh data kecepatan yang memiliki rentang nilai *score* antara 8,96 – 7,51, dengan nilai rata-rata sebesar 8,193 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,561. Data hasil tes yang nilainya diatas rata-rata ada 5 orang yaitu sebesar (55,6%) dan data yang dibawah nilai rata-rata ada 4 orang sebesar (44,4%).

Berdasarkan data hasil *pretest* Lompat jauh yang telah di laksanakan, maka diperoleh data lompat jauh yang memiliki rentang nilai *score* antara 416-510, dengan nilai rata-rata sebesar 471,000 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 32,623. Data hasil tes yang

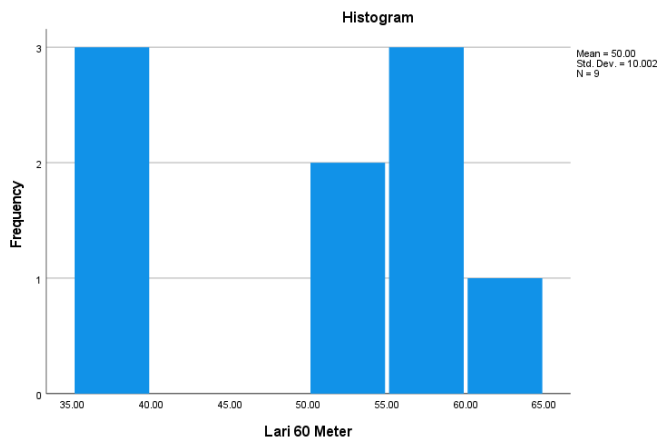
nilainya diatas rata-rata ada 5 orang yaitu sebesar (55,6%) dan data yang dibawah nilai rata-rata ada 4 orang sebesar (44,4%). Berdasarkan data hasil *posttest* Lompat jauh yang telah di laksanakan, maka diperoleh data lompat jauh yang memiliki rentang nilai *score* antara 475-557, dengan nilai rata-rata sebesar 521,89 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 31,549. Data hasil tes yang nilainya diatas rata-rata ada 5 orang yaitu sebesar (55,6%) dan data yang dibawah nilai rata-rata ada 4 orang sebesar (44,

Berikut hasil uji normalitas data *Pretest* menggunakan uji *shapiro-wilk* pada data tes *standing broad jump*, lari 60 meter, lompat jauh, dapat dilihat pada grafik histogram.



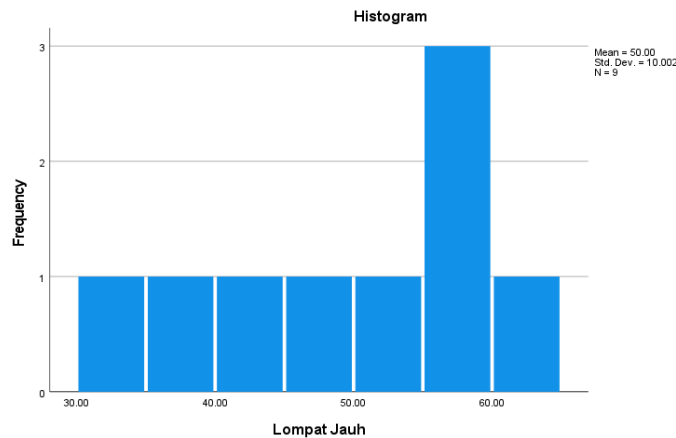
Grafik 1. Uji Normalitas Data *Standing Broad Jump*

Berdasarkan uji normalitas (*shapiro-wilk*) menggunakan spss pada data *Posttest Standing Broad Jump*, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,223 > 0,05$ dengan jumlah sampel (9) orang, dan melihat kriteria pengambilan keputusan uji *shapiro-wilk* maka dapat dikatakan bahwa data *posttest standing broad jump* berdistribusi normal.



Grafik 2. Uji Normalitas Data Tes Lari 60 Meter

Berdasarkan uji normalitas (*shapiro-wilk*) menggunakan spss pada data *Posttest* lari 60 meter, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,100 > 0,05$ dengan jumlah sampel (9) orang, dan melihat kriteria pengambilan keputusan uji *shapiro-wilk* maka dapat dikatakan bahwa data *posttest* lari 60 meter berdistribusi normal.



Grafik 3. Uji Normalitas Data Tes Lompat Jauh

Berdasarkan uji normalitas (*shapiro-wilk*) menggunakan spss pada data *Posttest* lompat jauh, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,178 > 0,05$ dengan jumlah sampel (9) orang, dan melihat kriteria pengambilan keputusan uji *shapiro-wilk* maka dapat dikatakan bahwa data *posttest* lompat jauh berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Homogenitas Data *pretest-posttest Standing Broad Jump*

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Standing Broad Jump	Based on Mean	.049	1	16	.828
	Based on Median	.025	1	16	.876
	Based on Median and with adjusted df	.025	1	15.987	.876
	Based on trimmed mean	.035	1	16	.854

Berdasarkan uji homogenitas varians menggunakan spss pada data *pretest posttest standing broad jump*, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,828 > 0,05$ dengan jumlah sampel (9) orang, dan melihat kriteria pengambilan keputusan uji homogenitas varians maka dapat dikatakan bahwa data *test standing broad jump* berasal dari populasi yang homogen.

Tabel 2. Uji Homogenitas Data *pretest-posttest* lari 60 meter

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tes Kecepatan 60 Meter	Based on Mean	.019	1	16	.891
	Based on Median	.063	1	16	.805
	Based on Median and with adjusted df	.063	1	14.759	.805
	Based on trimmed mean	.023	1	16	.881

Berdasarkan uji homogenitas varians menggunakan spss pada data *pretest posttest* lari 60 meter, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,891 > 0,05$ dengan jumlah sampel (9) orang, dan melihat kriteria pengambilan keputusan uji homogenitas varians maka dapat dikatakan bahwa data *test* lari 60meter berasal dari populasi yang homogen.

Tabel 3. Uji Homogenitas Data *pretest-posttest* Lompat Jauh

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tes Lompat Jauh	Based on Mean	.101	1	16	.755
	Based on Median	.090	1	16	.768
	Based on Median and with adjusted df	.090	1	14.598	.768
	Based on trimmed mean	.101	1	16	.755

Berdasarkan uji homogenitas varians menggunakan spss pada data *pretest posttest* lompat jauh, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,755 > 0,05$ dengan jumlah sampel (9) orang, dan melihat kriteria pengambilan keputusan uji homogenitas varians maka dapat dikatakan bahwa data *test* lompat jauh berasal dari populasi yang homogen.

Tabel 4. Model Summary Pengujian Hipotesis Pertama

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.844a	.712	.670	5.73967
a. Predictors: (Constant), Standing broad jump				

Tabel output diatas menjelaskan bahwa besarnya koefisien korelasi atau nilai (R) yaitu sebesar 0,844 hal ini menyatakan tingkat koefisiennya sangat kuat. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,712, yang mana memiliki pengertian bahwa kontribusi variabel bebas (*Single Leg Depth Jump*) terhadap variabel terikat (hasil lompat jauh gaya jongkok) adalah sebesar 71,2% .

Tabel 5. Anova Pengujian Hipotesis Pertama

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	569.231	1	569.231	17.279	.004 ^b
	Residual	230.606	7	32.944		
	Total	799.837	8			
a. Dependent Variable: lompat jauh						
b. Predictors: (Constant), Standing broad jump						

Tabel diatas menjelaskan bahwa diketahui bahwa sig. $0,004 < 0,05$ menyatakan bahwa adanya hubungan yang linier secara signifikan antara variabel latihan *single leg depth jump* dengan variabel hasil lompat jauh gaya jongkok.

Tabel 6. Coefficients Pengujian Hipotesis Pertama

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	7.821	10.326			.757	.474
	Standing broad jump	.844	.203	.844		4.157	.004
a. Dependent Variable: lompat jauh							

Berdasarkan pada tabel *output* diatas menjelaskan bahwa diketahui nilai constant (a) sebesar 7,821 artinya bahwa nilai konsisten variabel lompat jauh , sedangkan nilai *standing broad jump* (b/koeffisien regresi) sebesar 0,844 , sehingga dapat dibuat kedalam persamaan regresinya yaitu ($Y = a + bX$) $Y = 7,821 + 0,844X$. persamaan tersebut memiliki arti bahwa setiap penambahan 1% nilai *standing broad jump*, maka nilai lompat jauh akan bertambah sebesar 0,844. Koeffisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah kontribusi variabel x terhadap y adalah positif. Berdasarkan nilai signifikansi dari tabel *coefficients* diperoleh nilai signifikan sebesar $0,003 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X_1 (*single leg depth jump*) berkontribusi terhadap variabel Y (hasil lompat jauh gaya jongkok).

Tabel 7. Model Summary Pengujian Hipotesis Kedua

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.897 ^a	.805	.777	4.72204
a. Predictors: (Constant), lari 60 meter				

Tabel output diatas menjelaskan bahwa besar koeffisien korelasinya atau nilai (R) yaitu sebesar 0,897 hal ini menyatakan tingkat koeffisiennya sangat kuat. Dari output tersebut diperoleh koeffisien determinasi (*R square*) sebesar 0,805, yang mana memiliki pengertian bahwa kontribusi variabel bebas (*Alternate Leg Bound*) terhadap variabel terikat (hasil lompat jauh gaya jongkok) adalah sebesar 80,5% .

Tabel 8. Anova Pengujian Hipotesis Kedua

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1					
Regression	643.754	1	643.754	28.871	.001 ^b
Residual	156.084	7	22.298		
Total	799.837	8			
a. Dependent Variable: lompat jauh					
b. Predictors: (Constant), lari 60 meter					

Tabel output spss diatas menjelaskan bahwa diketahui bahwa sig. $0,001 < 0,05$ menyatakan bahwa adanya hubungan yang linier secara signifikan antara variabel latihan *Alternate Leg Bound* dengan variabel hasil lompat jauh gaya jongkok

Tabel 9. Coefficients Pengujian Hipotesis Kedua

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1					
(Constant)	5.156	8.493		.607	.563
lari 60 meter	.897	.167	.897	5.373	.001
a. Dependent Variable: lompat jauh					

Berdasarkan pada tabel output diatas menjelaskan bahwa diketahui nilai *constant* (a) sebesar 5.156 artinya bahwa nilai konsisten variabel lompat jauh , sedangkan nilai Lari 60 Meter (b/koeffisien regresi) sebesar 0,897 , sehingga dapat dibuat kedalam persamaan regresinya yaitu

Roipaldo Manalu¹, Novita²

Kontribusi Latihan *Single Leg Depth Jump* Dan *Alternate Leg Bound* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra Club Atletik Medan Utara

($Y = a + bX$) $Y = 5,156 + 0,897X$. persamaan tersebut memiliki arti bahwa setiap penambahan 1% nilai *alternate leg bound*, maka nilai lompat jauh akan bertambah sebesar 0,897. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah kontribusi variabel x terhadap y adalah positif. Berdasarkan nilai signifikansi dari tabel *coefficients* diperoleh nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X_2 (*alternate leg bound*) berkontribusi terhadap variabel Y (hasil lompat jauh gaya jongkok).

Tabel 10. Model Summary Pengujian Hipotesis Ketiga

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.917 ^a	.841	.787	4.60954
a. Predictors: (Constant), lari 60 meter, Standing broad jump				

Berdasarkan pada hasil output spss diatas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasinya atau nilai R yaitu sebesar 0,917 hal ini menyatakan tingkat koefisiennya sangat kuat. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,841, yang mana memiliki pengertian bahwa kontribusi secara bersama-sama antara variabel bebas X_1 (*single leg depth jump*) dan variabel bebas X_2 (*Alternate Leg Bound*) terhadap variabel terikat (hasil lompat jauh gaya jongkok) adalah sebesar 84,1%.

Tabel 11. ANOVA Pengujian Hipotesis Ketiga

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	672.350	2	336.175	15.822	.004 ^b
	Residual	127.487	6	21.248		
	Total	799.837	8			
a. Dependent Variable: lompat jauh						
b. Predictors: (Constant), lari 60 meter, Standing broad jump						

Berdasarkan hasil penelitian di atas, disadari bahwa pentingnya insentif komitmen bersama antara faktor X_1 (*single leg depth jump*) dan variabel X_2 (*alternate leg bound*) terhadap gaya long jump squat adalah $0.004 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima, yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang linier secara signifikan bersama-sama antara latihan *Single leg depth jump* dan *Alternate leg bound* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok (y) pada atlet lompat jauh putra club atletik medan utara.

Dari Hasil pengujian hipotesis pertama, diketahui bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *single leg depth jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh Club atletik Medan Utara. Kontribusi yang diberikan dari latihan ini yaitu sebesar 71,2% terhadap hasil lompat jauh dan 28,8% lagi dipengaruhi oleh faktor yang lain. Latihan yang diberikan sesuai dengan program latihan yang dimana latihan ini dapat meningkatkan daya ledak yang dimiliki atlet, seperti yang diketahui bersama bahwa dalam melakukan lompat jauh dibutuhkan daya ledak yang baik, untuk membantu para atlet untuk melompat sejauh-jauhnya.

Latihan *single leg depth jump* dan latihan *alternate leg bound* saling berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok, dikarenakan peranan pada otot-otot yang berkontraksi dikedua bentuk latihan dapat berkontribusi untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Sehingga latihan ini sangat cocok untuk dilakukan bagi atlet lompat jauh.

Dari Hasil pengujian hipotesis kedua, diketahui bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *alternate leg bound* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh Club atletik Medan. Latihan *alternate leg bound* ini memberikan kontribusi sebesar 80,5% terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, sedangkan 19,5% lagi dipengaruhi oleh faktor lainnya. Latihan *alternate leg bound* merupakan latihan *speed drills* (latihan kecepatan). Dalam melakukan lompat jauh dibutuhkan momentum untuk membantu lompat yang dimiliki, momentum tersebut dapat diciptakan dengan cara berlari sekencang-kencangnya, sehingga pada lompatan badan akan terbawa terbang diakibatkan adanya momentum dari lari tadi. sehingga hal tersebut dapat membuat lompatan menjadi jauh, dan dapat membuat jarak yang diciptakan menjadi lebih jauh.

Dari Hasil pengujian hipotesis ketiga, diketahui bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *single leg depth jump* dan latihan *alternate leg bound* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh Club atletik Medan Utara, dari pengujian hipotesis ketiga ini terdapat kontribusi yang diberikan sebesar 84,1% terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, sedangkan 15,9% dipengaruhi oleh faktor luar. Dari pengujian hipotesis ketiga ini menunjukkan bahwa melatih daya ledak dan kecepatan yang dimiliki atlet dapat meningkatkan hasil lompat jauh atlet tersebut, hal ini dikarenakan peranan pada otot-otot yang berkontraksi dikedua bentuk latihan dapat berkontribusi untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. latihan *single leg depth jump* dan latihan *alternate leg bound* untuk melatih *power* otot tungkai dan kecepatan sebagai pemicu utama dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok, karena pada saat melakukan gerakan lompat jauh *power* otot tungkai dan kecepatan lari sangat diperlukan supaya lompatan maksimal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *single leg depth jump* dan latihan *alternate leg bound* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh Club atletik Medan Utara.

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik regresi ditarik kesimpulan bahwa: Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *single leg depth jump* (X_1) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) atlet putra *club* atletik Medan Utara. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *alternate leg bound* (X_2) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) atlet putra *club* atletik Medan Utara. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersamaan antara latihan *single leg depth jump* (X_1) *alternate leg bound* (X_2) terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) atlet putra *club* atletik Medan Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Arqom, M. Z. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Push Permainan Hockey Indoor Pada Mahasiswa Putra Penjaskesrek Angkatan 2014 Universitas Lampung. *Jurnal Sports Medicine*, IOS4198.24408
- Ballesteros, J. M. (n.d.). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. In P. A. Indonesia, *Manual Didactico De Atletismo*. Spanyol: Persatuan Atletik Seluruh Indonesia dari "Manual Didactico De Atletismo".
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta. Alfabedia.
- Hilmi Mubaligin, 2018. *Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas Vii Mts Negeri 11 Banyuwangi*. *Jurnal Kejaora*, 164.
- Khoomsin. 2011. *Atletik 1*. Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa, Mahasiswa, dan Atlet. Semarang: UPT Universitas Negeri Semarang Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan T&B*. Bandung
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.