



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Kontribusi Latihan *Hurdle Jump* Dan Latihan *Side Jump Sprint* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 Tahun Klub Dumpang Atletik Medan

Murniwati Tumangger¹ & Imran Akhmad²

Murniw150@gmail.com¹, imranakhmad@unimed.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) kontribusi latihan *hurdle jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun klub Dumpang Atletik Medan; (2) kontribusi latihan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun klub Dumpang Atletik Medan; (3) kontribusi secara bersamaan melalui latihan *hurdle jump* dan latihan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun klub Dumpang Atletik Medan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *desain one group pre-test post-test design*. Populasi berjumlah 8 orang dan sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang atlet putri Klub Dumpang Atletik Medan dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik regresi. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan yaitu Terdapat kontribusi latihan *hurdle jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, Terdapat kontribusi latihan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, Dan Terdapat kontribusi secara bersamaan melalui latihan *hurdle jump* dan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun klub Dumpang Atletik Medan.

Kata Kunci : Lompat Jauh Gaya Jongkok, *Side Jump Sprint*, *Hurdle Jump*.

Rekomendasi mensitasi :

Tumangger, M. & Ahkmad, I. (2025), Kontribusi Latihan *Hurdle Jump* Dan Latihan *Side Jump Sprint* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 Tahun Klub Dumpang Atletik Medan. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (2): 207-216.

Contribution of Hurdle Jump Training and Side Jump Sprint Training to Female Athletes' Long Jump Results Age 15-17 Years Medan Athletics Club

Abstract: *This study aims to determine (1) the contribution of hurdle jump training to the results of long jump squatting style of female athletes aged 15-17 years Dumpang Athletics Medan club; (2) the contribution of side jump sprint training to the results of long jump squatting style of female athletes aged 15-17 years Dumpang Athletics Medan club; (3) the contribution simultaneously through hurdle jump training and side jump sprint training to the results of long jump squatting style of female athletes aged 15-17 years Dumpang Athletics Medan club. This research uses experimental method with one group pre-test post-test design. The population was 8 people and the sample in this study amounted to 6 female athletes of the Medan Athletics Dumpang Club with sampling using purposive sampling technique. Data analysis techniques using regression statistical analysis. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a contribution of hurdle jump training to the results of long jump squatting style, there is a contribution of side jump sprint training to the results of long jump squatting style, and there is a contribution simultaneously through hurdle jump training and side jump sprint to the results of long jump squatting style of female athletes aged 15-17 years Dumpang Athletics Medan club.*

Keywords: *Long Jump Squat Style, Side Jump Sprint, Hurdle Jump.*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun semakin mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat antara lain semakin banyak masyarakat melakukan olahraga sebagai bentuk gaya hidup. Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Yildiz, 2012).

Atletik merupakan satu dari antara elemen dari pendidikan fisik dan kesehatan, yang juga bagian-bagian dari pendidikan menyeluruh yang menekankan aktivitas fisik serta pembinaan gaya hidup sehat dan pengembangan fisik, mental, sosial, dan emosional, yang harmonis, seimbang, dan selaras. Berdasarkan pendapat Rafieder (2012), olahraga atletik juga adalah kegiatan fisik yang mencakup aksi-aksi fundamental yang energik dan teratur, yaitu melangkah, sprint, meloncati, dan melemparkan. Atletik dikatakan sebagai cabang olahraga tertua yang juga disebut sebagai "ibu" dari semua cabang olahraga, seringkali disebut sebagai *mother of sport*. Atletik juga merupakan bidang olahraga yang signifikan, lantaran menggunakan gerakan-gerakan dasar dari semua jenis olahragaseperti berlari, melompat, dan melempar.

Lompat jauh merupakan satu diantara cabang olahraga atletik, di mana atlet harus melompat sejauh mungkin setelah berlari dengan jarak tertentu dan kemudian melompat menggunakan satu kaki yang paling kuat pada papan tumpuan, kemudian melayang di udara dan mendarat di bak lompat. Agar bisa mencapai lompatan terjauh, seorang atlet lompat jauh harus memiliki kondisi tubuh yang prima, terutama dalam hal kecepatan, kekuatan, daya, stabilitas, dan keselarasan. Kesehatan tubuh itu adalah keseluruhan yang tak dapat dipisahkan untuk mencapai prestasi terbaik, yang berarti bahwa elemen fisik itu harus diperbaiki bersama-sama, namun juga perlu fokus pada latihan khusus yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Dalam cabang olahraga lompat jauh, aspek fisik yang paling krusial adalah tingkat kelincahan dan kekuatan. Daya merupakan hasil dari persatuan antara kekuatan dan kelincahan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Klub Dumpang Atletik Medan, peneliti masih melihat atlet pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok, ada beberapa masalah yaitu hasil lompatan atlet masih belum bagus dikarenakan atlet belum memiliki kecepatan lari yang

maksimal untuk melakukan awalan dan power otot tungkai yang baik belum dimiliki oleh atlet pada saat mengeksekusi lompatan atau tolakan sehingga mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil wawancara masih terdapat kurangnya daya ledak otot kaki dan kecepatan pada saat melakukan lompat jauh disebabkan kurang maksimalnya atlet dalam melakukan latihan *plyometric* sehingga kondisi fisik atlet lompat jauh putri Klub Dumpang Atletik pada bagian *power* otot tungkai dan kecepatan masih dalam kategori kurang. Maka dari itu perlu diberitahukan kepada atlet untuk memperoleh hasil lompat jauh sebaik mungkin diperlukan latihan khusus dengan bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan.

Peneliti melakukan tes *standing broad jump* untuk mengukur *power* otot tungkai, tes lari 30 meter untuk mengetahui secara pasti kemampuan kecepatan atlet, Dan tes lompat jauh gaya jongkok untuk mengetahui hasil lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil tes yang dilakukan, *power* otot tungkai dan kecepatan serta hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri Klub Dumpang Atletik masih termasuk dalam kategori kurang.

Mengamati permasalahan di atas, untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan serta meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok maka sangat penting latihan *hurdle jump* adalah latihan melompati rintangan (gawang) dengan tinggi (45 cm sampai 60 cm) yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan *side jump sprint* adalah latihan melompat kesamping dengan melompati kun dan kombinasi berlari kedepan dengan kecepatan penuh bertujuan untuk meningkatkan kecepatan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: Kontribusi Latihan *Hurdle Jump* dan Latihan *Side Jump Sprint* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Putri Usia 15-17 Tahun Klub Dumpang Atletik Medan.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan eksperimental serta memanfaatkan teknik pengumpulan data melalui pelaksanaan tes dan pengukuran untuk secara sistematis, faktual, dan akurat menggambarkan fenomena yang diteliti. Sugiyono (2015) mengungkapkan bahwa penelitian tipe eksperimen bertujuan untuk langsung menguji dampak suatu variabel pada variabel lainnya serta menguji hipotesis tentang hubungan kausal. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat kontribusi dari latihan *hurdle jump* dan *side jump sprint* terhadap pencapaian lompat jauh gaya jongkok pada atlet putri usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan. Satu diantara banyak aspek krusial dalam sebuah penelitian yakni populasi. Sugiono (2016) mengungkapkan bahwa populasi merujuk pada cakupan umum yang melibatkan entitas

atau individu dengan atribut dan sifat khusus yang telah ditentukan oleh pengkaji untuk diselidiki dan dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari delapan atlet putri yang berasal dari Klub Dumpang Atletik Medan. Dari keseluruhan populasi yang ada, diambil enam sebagai sampel dengan metode *purposive sampling*. Menurut Notoatmodjo (2010) *purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi atau pun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya.

Desain yang diadopsi yaitu *desain pre test – post test* satu kelompok sebagai metodologi yang digunakan. Instrument pengumpulan data dengan mengukur hasil tes *standing board jump*, Tes Lari 30 Meter, dan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok. Data yang dikumpulkan melalui hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis memakai uji normalitas, uji homogenitas, dan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari pengamatan langsung sebanyak 18 kali pertemuan mencerminkan hasil pengukuran lapangan. Tabel data di bawah ini merupakan hasil analisis statistik dari penelitian tersebut.

Tabel 1. Data Pretest Posttest Standing Broad Jump

No	Nama	Pretest Standing Broad Jump		Posttest Standing Broad Jump	
		Score	Tscore	Score	Tscore
1	AsyrifaKhaylila	170	51,21	179	52,92
2	Nazwa Amanda Batubara	168	49,14	174	47,77
3	ShakilaKhairuni	180	61,58	188	62,19
4	SalwaSalsabila	158	38,76	168	41,58
5	Putri A lubis	179	60,54	185	59,10
6	Riskha Ananda Fitri	158	38,76	163	36,43
Jumlah (Σ)		1013		1057	
Jumlah Atlet (N)		6		6	
Rata- Rata (X)		168,83		176,16	
Simpangan Baku (S)		9,64		9,70	

Tabel 2. Data Pretest Posttest Lari 30m

No	Nama	Tes Lari 30m		Tes Lari 30m	
		Score	Tscore	Score	Tscore
1	AsyrifaKhaylila	5,39	50,32	4,17	50,32
2	Nazwa Amanda Batubara	5,45	52,25	4,41	52,25
3	ShakilaKhairunisa	5,08	40,36	4,44	40,36
4	SalwaSalsabila	5,50	53,86	4,48	53,86
5	Putri A lubis	5,00	37,79	4,95	37,79
6	Riskha Ananda Fitri	5,86	65,42	5,14	65,42
Jumlah (Σ)		32,28		27,59	
Jumlah Atlet (N)		6		6	
Rata- Rata (X)		5,38		4,59	
Simpangan Baku (S)		0,31		0,36	

Tabel 3. Data Pretest Posttest Lompat Jauh

No	Nama	Pretest lompat Jauh		Postest Lompat Jauh	
		Score	Tscore	Score	Tscore
1	AsyrifaKhaylila	3,61	55,38	3,98	40,16
2	Nazwa Amanda Batubara	3,6	55,04	4,34	58,64
3	ShakilaKhairunisa	3,7	58,44	4,2	51,45
4	SalwaSalsabila	3,05	36,35	3,95	38,62
5	Putri A lubis	3,65	56,74	4,44	56,70
6	Riskha Ananda Fitri	3,1	38,05	4,12	47,35
Jumlah (Σ)		20,71		25,03	
Jumlah Atlet (N)		6		6	
Rata- Rata (X)		3,45		4,17	
Simpangan Baku (S)		0,29		0,19	

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dilakukan untuk mengetahui apakah sebuah data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal, serta untuk mengetahui apakah data tersebut berasal dari varians homogen, sebelum nantinya dilaksanakannya pengujian hipotesis penelitian.

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas Data *Pretest*

Variabel	Whitung	Wtabel	α	Keterangan
Data <i>pretest</i> Standing Broad Jump	0,879	0,788	0,05	Normal
Data <i>pretest</i> Lari 30m	0,970	0,788	0,05	Normal
Data <i>pretest</i> Lompat jauh	1,55	0,788	0,05	Normal

Pada pengujian Normalitas data ini menggunakan Uji Shapiro-wilk dengan bantuan Ms.excel, dari data Hasil uji normalitas pada kolom data pre-test Standing Broad Jump didapat Whitung= 0,879 dan Wtabel= 0,788 dengan jumlah sampel (N) = 6 orang dan menggunakan taraf signifikan sebesar 5% atau sebesar 0,05. Karena Whitung > Wtabel maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pada pengujian Normalitas data ini menggunakan Uji Shapiro-wilk dengan bantuan Ms.excel, dari data Hasil uji normalitas pada kolom data pre-test lari 30 m didapat Whitung=

0,970 dan $W_{tabel} = 0,788$ dengan jumlah sampel (N) = 6 orang dan menggunakan taraf signifikan sebesar 5% atau sebesar 0,05. Karena $Whitung > W_{tabel}$ maka disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pada pengujian Normalitas data ini menggunakan Uji Shapiro-wilk dengan bantuan Ms.excel, dari data Hasil uji normalitas pada kolom data pre-test lompat jauh didapat $Whitung = 1,550$ dan $W_{tabel} = 0,788$ dengan jumlah sampel (N) = 6 orang dan menggunakan taraf signifikan sebesar 5% atau sebesar 0,05. Karena $Whitung > W_{tabel}$ maka disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data *post-test*

Variabel	Whitung	Wtabel	A	Keterangan
Data <i>posttest Standing Broad Jump</i>	0,962	0,788	0,05	Normal
Data <i>posttest Lari 30m</i>	0,944	0,788	0,05	Normal
Data <i>posttest Lompat jauh</i>	1,644	0,788	0,05	Normal

Pada pengujian Normalitas data ini menggunakan Uji Shapiro-wilk dengan bantuan Ms.excel, dari data Hasil uji normalitas pada kolom data *post-test standing broad jump* didapat $Whitung = 0,962$ dan $W_{tabel} = 0,788$ dengan jumlah sampel (N) = 6 orang dan menggunakan taraf signifikan sebesar 5% atau sebesar 0,05. Karena $Whitung > W_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pada pengujian Normalitas data ini menggunakan Uji Shapiro-wilk dengan bantuan Ms.excel, dari data Hasil uji normalitas pada kolom data *post-test lari 30 m* didapat $Whitung = 0,944$ dan $W_{tabel} = 0,788$ dengan jumlah sampel (N) = 6 orang dan menggunakan taraf signifikan sebesar 5% atau sebesar 0,05. Karena $Whitung > W_{tabel}$ maka disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pada pengujian Normalitas data ini menggunakan Uji Shapiro-wilk dengan bantuan Ms.excel, dari data Hasil uji normalitas pada kolom data *post-test lompat jauh* didapat $Whitung = 1,644$ dan $W_{tabel} = 0,788$ dengan jumlah sampel (N) = 6 orang dan menggunakan taraf signifikan sebesar 5% atau sebesar 0,05. Karena $Whitung > W_{tabel}$ maka disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 6. Uji Homogenitas Varians (UJI F)

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	A	Ket
Data <i>Pre-test dan Posttest Standing Broad Jump</i>	1.00	5.05	0.05	Homogen
Data <i>Pre test dan Post Lari 30m</i>	1.16	5.05	0.05	Homogen
Data <i>Pre-test dan Posttest Lompat Jauh</i>	1.52	5.05	0.05	Homogen

Uji homogenitas varian (Uji F) antara data *pre-test* dan *post-test standing broad jump* didapat $F_{hitung} = 1,00$ dan diketahui bahwa $V_1 = 6-1=5$ sedangkan $V_2 = 6-1=5$ sehingga didapat

$F_{0,05}(5,5)=5,05$ pada taraf signifikan 5% atau sebesar 0,05, maka $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga didapatkan kesimpulan bahwa data berasal dari varians yang Homogen.

Uji homogenitas varian (Uji F) antara data *pre-test* dan *post-test* lari 30 m didapat $F_{hitung}=1,16$ dan diketahui bahwa $V_1=6-1=5$ sedangkan $V_2=6-1=5$ sehingga didapat $F_{0,05}(5,5)=5,05$ pada taraf signifikan sebesar 5% atau sebesar 0,05, maka $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga didapatkan kesimpulan bahwa data berasal dari varians yang Homogen.

Uji homogenitas varian (Uji F) antara data *pre-test* dan *post-test* lompat jauh didapat $F_{hitung}=1,52$ dan diketahui bahwa $V_1=6-1=5$ sedangkan $V_2=6-1=5$ sehingga didapat $F_{0,05}(5,5)=5,05$ pada taraf signifikan sebesar 5% atau sebesar 0,05, maka $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga didapatkan kesimpulan bahwa data berasal dari varians yang Homogen.

Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis Pertama Kontribusi Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 Tahun Klub Dumpang Atletik Medan.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu Kontribusi Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan, diperoleh $F_{hitung} = 15,15$ dan $F_{tabel} = 7,71$ maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Hurdle Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan.

Pengujian Hipotesis Kedua Kontribusi Latihan *Side Jump Sprint* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 Tahun Klub Dumpang Atletik

Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu Kontribusi Latihan *Side Jump Sprint* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan, diperoleh $F_{hitung} = 9,240$ dan $F_{tabel} = 7,71$ maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Side Jump Sprint* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan.

Pengujian Hipotesis Ketiga Kontribusi Latihan *Hurdle Jump* Dan Latihan *Side Jump Sprint* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 Tahun Klub Dumpang Atletik

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yaitu Kontribusi Latihan *Hurdle Jump* dan Latihan *Side Jump Sprint* terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan, diperoleh $F_{hitung} = 42,448$ dan $F_{tabel} = 9,55$ maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Hurdle Jump* dan *Side Jump Sprint*

Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putri Usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan.

Sedangkan koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,4183 yaitu mempunyai hubungan kuat. Koefisien determinasi sebesar 56,88% menjelaskan bahwa latihan *hurdle jump* dan latihan *side jump sprint* memberikan pengaruh sebesar 41,83% terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok, sedangkan 58,17% dipengaruhi oleh variabel lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi dari latihan *hurdle jump* dan latihan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun klub Dumpang Atletik Medan.

PEMBAHASAN

Dari perhitungan data untuk hipotesis pertama yaitu kontribusi latihan *hurdle jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil data *post-test* latihan *hurdle jump* dan *post-test* hasil lompat jauh gaya jongkok. Latihan *hurdle jump* adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih *power* otot tungkai. Perlakuan latihan *hurdle jump* selama 16 minggu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet, sehingga latihan *hurdle jump* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan.

Dari perhitungan data untuk hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil data *post-test* latihan *side jump sprint* dan *post-test* hasil lompat jauh gaya jongkok. latihan *side jump sprint* adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih kecepatan. Perlakuan latihan *side jump sprint* selama 16 minggu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan sehingga latihan *side jump sprint* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun Klub Dumpang atletik medan.

Dari perhitungan data untuk hipotesis ketiga yaitu kontribusi latihan secara bersamaan dari latihan *hurdle jump* dan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Medan, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil latihan *hurdle jump* dan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Latihan *hurdle jump* dan *side jump sprint* yang dilakukan menghasilkan peningkatan selama 6 minggu dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan juga

kecepatan. Peningkatan tersebut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15 – 17 tahun klub dumpang atletik medan.

Pada perhitungan data untuk hipotesis pertama, kontribusi latihan *Hurdle jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok adalah sebesar 16,52 %. Pada perhitungan data untuk hipotesis kedua, kontribusi latihan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok adalah sebesar 9,67%. Pada perhitungan data untuk hipotesis ketiga, kontribusi latihan secara bersamaan *hurdle jump* dan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok adalah sebesar 41,83% dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok power otot tungkai dan kecepatan merupakan dua komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan.

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis yang sudah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Terdapat kontribusi latihan *hurdle jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun klub Dumpang Atletik Medan.
2. Terdapat kontribusi latihan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun klub Dumpang Atletik Medan.
3. Terdapat kontribusi secara bersamaan melalui latihan *hurdle jump* dan *side jump sprint* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet putri usia 15-17 tahun klub Dumpang Atletik Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rafieder. (2012:669). *Pengertian Dan Hal-Hal Tentang Atletik*. 978-623-387-014- 6
- Sugiyono. (2015:114). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. penerbit Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. (2016:117). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. penerbit Alfabeta Bandung.
- Yildiz, S. M., & Kara, A. (2012). *A re-examination and extension of measuring perceived service quality in physical activity and sports centres (PSC): QSport-14 scale*. International Journal of Sports Marketing and Sponsorship.