

PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* DAN *BOX SKIP* TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA *WALKING IN THE AIR*

Dicky Alfindana¹

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
STKIP PGRI PACITAN
dickyalfindana1990@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik *Alternate Leg Bound* dan *Box Skip* terhadap kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimental rancangan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester IV Prodi PJKR STKIP Pacitan yang berjumlah 30 mahasiswa. Sampel penelitian ini 30 mahasiswa yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen mengukur lompatan dengan menggunakan tes lompat jauh untuk mengetahui kemampuan lompatan siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan dalam peningkatan kemampuan lompat jauh menggunakan model latihan *alternate leg bound* dan *box skip* yang signifikan ($p = 0.001 < 0.05$). Untuk meningkatkan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air* lebih tepat jika dilatih dengan pliometrik *box skip*.

Kata Kunci: *lompat jauh, pliometrik alternate leg bound, pliometrik box skip*

PENDAHULUAN

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga dimana gerakan yang ada didalamnya bisa dikatakan pola gerak dasar hidup manusia. Gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik juga bisa diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat, dan melempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat, dan lempar. Olahraga atletik sudah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi

serta peningkatan dalam bidang teknik dan gaya.

Atletik merupakan olahraga yang wajib diajarkan di sekolah-sekolah baik sekolah dasar, sekolah lanjutan tingkat pertama, sekolah lanjutan tingkat atas dan sampai perguruan tinggi yang memiliki program studi Olahraga (PJKR, Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Pendidikan Olahraga). Salah satu cabang atletik yang diajarkan di perguruan tinggi adalah nomor lompat jauh. Pencapaian standar kelulusan yang harus dicapai di perguruan tinggi untuk cabang atletik sangat tinggi. Semua hanya untuk menghasilkan lulusan yang terbaik dan mampu bersaing.

Pesatnya perkembangan pencapaian prestasi dalam olahraga, khususnya dalam cabang atletik tidak terlepas dari berbagai faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga tersebut dapat dicapai dengan penerapan berbagai disiplin ilmu dan teknologi yang terkait dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga, harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait. Pencapaian prestasi tersebut tidak terlepas dari dukungan masyarakat dan insan olahraga serta para pakar di bidang olahraga. Prestasi atletik tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi pembinaan prestasi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar, teratur dan terukur. Disamping itu harus memperhatikan faktor-faktor pendukung pencapaian prestasi. "Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor eksternal (Djoko petik irianto, 2002:8).

Menurut M. Sajoto (1988:7) "Pengembangan fakto-faktor lain yang mendukung dalam pelatihan, misalnya faktor fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara", hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih prestasi. Menurut M. Sajoto (2002:8), mengatakan bahwa "Kondisi fisik

adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya". Artinya dalam usaha pengembangan kondisi fisik maka seluruhnya komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk apa keperluan atau status yang dibutuhkan. "Kondisi fisik tersebut antara lain: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, klinchan, keseimbangan, ketepatan, reaksi (M. Sajoto. 2002: 8). Agar kondisi fisik selalu stabil, atlet harus sadar dan disiplin dalam melakukan latihan serta menjalankan program yang telah ditetapkan pelatih. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seseorang atlet bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga atletik, dalam penelitian ini khususnya nomor lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum

dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Menurut Aip Syarifudin (1992: 73), teknik dasar dalam lompat jauh yaitu: (1) Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horisontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas, ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit). (2) Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. (3) Melayang di udara. Sikap badan diudara harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. (4) Sikap Mendarat. Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan

berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan.

Selain itu untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat jauh diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat mengenai faktor-faktor yang menentukan dan menunjang prestasi lompat jauh. Faktor-faktor penunjang dalam prestasi lompat jauh tersebut di antaranya adalah metode latihan dan kondisi fisik (*biomotorik*).

Menentukan metode latihan yang sesuai dengan tujuan latihan dalam program latihan yang konstruktif dan sistematik bukanlah suatu pekerjaan yang mudah, banyak hal yang perlu dipertimbangkan oleh seorang pelatih. Setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup faktor kondisi fisik, teknik, taktik, psikis dan persiapan teori (Bompa Tudor O., 1990: 51). Pemilihan metode atau bentuk latihan pada unit latihan harus sesuai dengan kondisi atlet dan efek latihan yang diinginkan.

Analisis dengan cermat yang dimaksudkan, karena setiap cabang olahraga mempunyai ciri dan sifat yang khas, sehingga analisis terhadap karakteristik cabang olahraga dari berbagai pendekatan sangat diperlukan pada penentuan metode latihan dalam menyusun suatu program latihan. Analisis tersebut bisa dilakukan melalui sifat-sifat *fisiologis* dari cabang olahraga tersebut untuk melihat kapasitas daya tahan *aerobic* dan *anaerobiknya*. Melalui pendekatan anatomi, misalnya penggunaan otot-otot dalam suatu gerak olahraga, melalui pendekatan biomekanik untuk mengetahui efisiensi keterampilan, pengaruh tenaga, kecepatan, akselerasi dan sebagainya, atau dapat juga ditinjau dari segi penggunaan sistem energi. Oleh karena itu dengan analisa beberapa

hal diatas serta mempertimbangkan faktor-faktor penentu dan penunjang diharapkan pelatih dapat lebih terarah untuk menentukan metode latihan dalam menyusun program latihan.

Sudah dijelaskan diatas bahwa faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu dan penunjang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dalam olahraga lompat jauh kekuatan (*power*) otot tungkai merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik (*biomotorik*) yang sangat penting untuk ditingkatkan dalam pencapaian prestasi maksimal. Disamping itu dengan *power* otot tungkai tinggi akan lebih menguntungkan karena akan mudah dalam menerapkan teknik dalam perlombaan. Oleh karena itu pemberian latihan yang diterapkan kepada atlet lompat jauh sangat tepat kalau mengutamakan pada otot tungkai, dengan tidak mengesampingkan otot-otot yang lain.

Proses pelatihan dan pembinaan bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik dengan memepertimbangkan efisiensi waktu, teknik dan taktik, untuk itu perlu pemilihan dan pengembangan motode latihan. Melalui pemilihan dan pengembangan motode latihan yang tepat, diharapkan kualitas fisik dapat meningkat sejalan dengan meningkatnya kualitas teknik dan psikis para pemain secara signifikan pada setiap akhir siklus makro yang dirancang.

Banyak metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet lompat jauh, dalam penelitian ini penulis memilih salah satu jenis metode latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai (*eksplosif power*) dengan metode latihan *plyometric*. Dalam metode latihan *plyometric*, beban yang digunakan dalam latihan dengan

menggunakan berat badan sendiri atau dengan menggunakan beberapa alat untuk meningkatkan rangsangan latihan. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan latihan *plyometric* menurut Bompa Tudor O. (1994 : 77) adalah melangkah, melompat, melayang, meloncat dengan menempuh jarak, *skipping*, mengayun dan memutar. Dengan latihan *plyometric* diperkirakan dapat menstimuli berbagai perubahan dalam sistem *neuromuskuler*, memperbesar kemampuan kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat dan lebih kuat terhadap perubahan-perubahan yang ringan dan cepat pada panjangnya otot. Salah satu ciri penting latihan *plyometric* adalah pengkondisian sistem *neuromuskuler* sehingga memungkinkan adanya perubahan-perubahan arah yang lebih cepat dan lebih kuat. Dengan mengurangi waktu yang diperlukan untuk perubahan arah ini, maka kekuatan dan kecepatan dapat ditingkatkan.

Aplikasi dari teori pelatihan sesuai dengan pendapat-pendapat diatas akan dicobakan pada mahasiswa semester IV PJKR STKIP PACITAN tahun 2016-2017. Prestasi mata kuliah Atletik terutama pada cabang lompat jauh masih kurang memuaskan. Dalam upaya meningkatkan prestasi atletik khususnya cabang lompat jauh agar menghasilkan mahasiswa PJKR yang berkualitas maka dipandang perlu pemberian latihan khusus untuk cabang lompat jauh. Pada penelitian ini mahasiswa akan diberikan perlakuan metode latihan *plyometric* dengan

bentuk latihan *alternate leg bound* dan *box skip*.

Metode latihan *plyometric* dengan bentuk latihan *alternate leg bound* adalah salah satu latihan *plyometric* yang bermanfaat untuk meningkatkan tinggi lompatan, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan otot-otot yang terdapat pada ekstremitas bawah. Pelaksanaan gerakan dilakukan secara berulang-ulang. Metode latihan *plyometric* dengan bentuk latihan *box skip* dalam pelaksanaannya menggunakan *fleksi* tungkai penuh, hal ini merupakan latihan yang sangat baik untuk aktivitas langkah lebar yang melibatkan otot-otot *gluteal*, *gastrocnemius*, *quadriceps*, *hamstrings*, dan *fleksor* pinggul. Latihan ini juga melibatkan otot-otot punggung bagian bawah, perut, dan *shoulder girdle*.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti ingin mengetahui tentang pengaruh latihan *plyometric alternate leg bound dan box skip* terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya *walking in the air* ditinjau dari *power* otot tungkai.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam ini adalah eksperimen. Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan *Two Group Pretest-Posttests Design*. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2005: 207). Dalam penelitian ini variabel bebas (*independent*) latihan pliometrik *alternate leg bound* dan *box skip* dan variabel terikat kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air*.

Menurut Suharsimi Arikunto (2005: 130) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa semester IV Prodi PJKR STKIP Pacitan yang berjumlah 30 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang diambil menggunakan *total sampling*. Kemudian untuk membagi sampel menjadi tiga kelompok menggunakan teknik MSOP (*Matched subject ordinal pairing*) agar lebih objektif.

Pembagian kelompok dengan cara ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian. Hal ini didasarkan atas kesempatan yang sama bagi semua objek untuk masuk ke dalam tiap kelompok. Setelah terbagi menjadi dua kelompok, selanjutnya setiap kelompok melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen tes lompat jauh gaya *walking in the air* sebelum dilakukan eksperimen dengan pemberian perlakuan (*treatment*).

Pengumpulan data menggunakan instrumen tes lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 20 yaitu uji t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dengan *Kolmogrov Smirnov* dan homogenitas dengan uji *uji F* menggunakan program *software SPSS version 20.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil deskripsi statistik hasil dari tes awal dan tes akhir kelompok yang diberikan perlakuan berupa latihan *alternate leg bound* dan *box skip*

Tabel 1. Deskripsi Data Statistik Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Latihan Pliometri k		Pretest t	Posttest t
alternate leg bound	Mean	2.88	3.16
	Std. Deviasi	0.05	0.06
box skip	Mean	2.84	3.82
	Std. Deviasi	0.19	0.07

Berdasarkan data tersebut diketahui untuk kelompok eksperimen yang berlatih dengan latihan pliometrik *alternate leg bound* memiliki mean pada pretest sebesar 2,88 dan posttest 3,16, sedangkan untuk standar deviasi pretest sebesar 0,05 dan posttest 0,06. Pada kelompok eksperimen yang berlatih dengan latihan pliometrik *box skip* memiliki mean pada pretest sebesar 2,84 dan posttest 3,82 sedangkan standar deviasi pretest sebesar 0,19 dan posttest sebesar 0,07.

Selanjutnya dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui apakah analisis data untuk uji hipotesis dapat dilakukan. Hasil uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas data dihasilkan bahwa data penelitian normal dan homogen dan selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Berikut hasil dari penghitungan analisis uji t pertama disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Uji t Kelompok Eksperimen *alternate leg bound*

Kelompok	Mean	t-test for Equality of means			
		t hitung	t tabel	Sig.	Mean Defference
Pre-Test	2.88	23.735	1.76	0.000	2.7667
Post-Test	3.16				

Test					
------	--	--	--	--	--

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 23.735 dan $df = n - 1 = 15 - 1 = 14$, sehingga diperoleh nilai t tabel sebesar 1,76 (dilihat dari tabel t). sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Karena t hitung = 23.735 > t tabel = 1.76 dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan pliometrik *alternate leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air*”, dapat diterima. Artinya latihan menggunakan pliometrik *alternate leg bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air*. Dari data pretest memiliki mean sebesar 2.88, selanjutnya pada saat posttest 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%.

Tabel 3 berikut ini adalah hasil uji t hipotesis kedua untuk kelompok eksperimen *Box Skip*.

Tabel 3. Uji t Kelompok Eksperimen *Box Skip*

Kelompok	Mean	t-test for Equality of means			
		T hitung	t tabel	Sig.	Mean Defference
Pre-Test	2.84	25.19	1.76	0.00	9,80
Post-Test	3.82				

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 23.735 dan $df = n - 1 = 15 - 1 = 14$, sehingga diperoleh nilai t tabel sebesar 1,76 (dilihat dari tabel t). Sedangkan nilai signifikansi p sebesar

0.000. Karena $t \text{ hitung} = 25.192 > t \text{ tabel} = 1.76$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan pliometrik *box skip* terhadap kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air* “ dapat diterima. Artinya latihan menggunakan pliometrik *box skip* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air* pada. Dari data *pretest* 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, yaitu sebesar 9.8000, dengan kenaikan persentase sebesar 34.49%.

Tabel. 4 Uji t Kelompok Eksperimen *Alternate Leg Bound* dan *Box Skip*

Kelompok	Mean	t hitung	t tabel	Sig
Alternate Leg Bound	3.16	26.59	1.76	0.001
Box Skip	3.82			

Berdasarkan hasil tabel penghitungan diketahui ada perbedaan pengaruh latihan pliometrik *alternate leg bound* dan *box skip* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air*. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti bahwa lebih kecil dari taraf signifikan. Dengan demikian berarti latihan pliometrik *alternate leg bound* dan *box skip* memiliki pengaruh yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air* dapat diterima. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata metode latihan *box skip* memiliki peningkatan yang paling baik

dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air*.

Hasil penelitian memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis yang berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh latihan pliometrik *alternate leg bound* dan *box skip* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air*”. Dari kedua latihan pliometrik secara teknik memiliki perbedaan. Lompat jauh gaya *walking in the air* merupakan salah satu gaya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Pada nomor lompat diketahui bahwa otot tungkai adalah yang paling dominan digunakan.

Power otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang terdapat pada bagian tubuh anggota gerak bawah yaitu terdiri dari paha, betis sampai ujung kaki untuk dapat bekerja secara maksimal dalam waktu yang cepat. Dalam melatih *power* otot tungkai dilakukan secara bertahap agar latihan tersebut aman dan terhindar dari cedera. Dalam melatih otot tungkai opsi yang dapat digunakan adalah dengan berkatih pliometrik dengan model *alternate leg bound* dan *box skip*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa latihan pliometrik *box skip* memiliki pengaruh yang lebih baik dibanding latihan pliometrik *alternate leg bound*. Hal ini disebabkan oleh pada latihan *box skip* dilakukan dengan cara melompat keatas box. Dengan melompat keatas, otot tungkai berkontraksi untuk mengantar kan tubuh ketas melawan gravitasi. Hal ini sangat sesuai untuk lompat jauh gaya *walking in the air* yang pada saat pelaksanaannya kontraksi otot tungkai yang sama-sama melawan gravitasi. Selain itu pada latihan ini beban yang diterima oleh persendian lebih sedikit dibanding *alternate leg bound*. Hal ini

menyebabkan kontraksi otot pada tungkai dapat fokus dan maksimal tanpa ada rasa takut akan sakit pada persendian. Sehingga pada proses latihan atlet tidak merasa takut akan menerima rasa sakit pada persendian yang menyebabkan atlet lebih fokus berlatih dan memiliki hasil latihan lebih baik.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan *alternate leg bound* dan *box skip* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air*. Metode latihan yang memiliki hasil yang paling baik dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air* adalah *box skip*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan *box skip* lebih baik dibanding latihan *alternate leg bound*. Hal ini memberikan petunjuk bahwa dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air* lebih tepat menggunakan *box skip*. Latihan pliometrik *box skip* terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air* pada mahasiswa PJKR STKIP Pacitan.

Secara praktis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, guru maupun pembina cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya *walking in the air*. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapat hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

SARAN

Bagi Mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh

perlu dilakukan latihan-latihan dengan metode Pliometrik yang lainnya. Masih banyak jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yang ada dalam metode latihan pliometrik. Jadi perlunya pengkajian dan penelitian lebih lanjut untuk melakukan peningkatan kemampuan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip, Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Depdikbud Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Kependidikan, Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rieneka Cipta. Jakarta.
- Bompa, Tudor. (1994) *Theory and Methodology of Training*. Kendal. Iowa: Hunt Publishing Company
- Bompa, T.O. & Carrera, M. 2015. *Coditioning Young Athletes*. Kendal/Hunt Publishing Company. Toronto.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sajoto. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Priz.