



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2024 Page 1381-1395

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengembangan Model Latihan Lompat Jauh *Long Term Athlete Developmet* Dengan Metode Irsa *Jumping Exercise*

Irsa Irhamatul Ulia<sup>1✉</sup>, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi,<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan

Email: [irhamatuli@gmail.com](mailto:irhamatuli@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Latar belakang Berdasarkan temuan yang ada, peneliti merasa perlu untuk memperbaiki dan meningkatkan teknik lompat jauh pada usia train to train (putra usia 12–16 tahun dan putri usia 11–15 tahun), karena pada usia ini terjadi perkembangan fisik yang pesat. Pada tahap ini, peneliti dapat merancang program latihan yang aman dan meminimalkan risiko cedera, terutama saat menggunakan latihan beban, agar hasil latihan lebih optimal. Tujuan: 1) Menganalisis proses model latihan lompat jauh LTAD dengan metode IJE pada usia train to train. 2) Menganalisis kelayakan model latihan lompat jauh LTAD dengan metode IJE efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. 3) Menganalisis efektifitas model latihan lompat jauh LTAD dengan metode IJE untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh untuk usia train to train. Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian Research and Development (Penelitian dan Pengembangan). Hasil dan Diskusi: Berdasarkan hasil uji yang dilakukan SPSS 26 for windows menunjukkan data berdistribusi normal, bervariasi homogen, dan hasil Uji-t posttest menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara model latihan lompat jauh terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 01 Ciwaru. Kesimpulan dan Implikasi: Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model latihan lompat jauh berbasis Long Term Athlete Development dengan metode IRSA Jumping Exercise layak diterapkan dalam proses latihan. Hal ini dibuktikan dari hasil berbagai uji yang menunjukkan data berdistribusi normal dan valid. Penelitian ini memberikan dua implikasi. Pertama, secara teoritis, penerapan model latihan ini dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti latihan lompat jauh. Kedua, secara praktis, model ini dapat menjadi alternatif atau variasi dalam program latihan yang digunakan pelatih untuk meningkatkan kemampuan atlet. Keterbatasan dan Rekomendasi: Bagi pelatih, disarankan menggunakan model latihan lompat jauh sebagai strategi meningkatkan kemampuan atlet. Bagi atlet, model ini dapat menjadi motivasi dan pengalaman baru dalam berlatih. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, hasil ini dapat dikembangkan lebih lanjut dan dijadikan referensi dalam penelitian berikutnya.

Kata Kunci: *Irsa Jumping Exercise, Latihan lompat jauh, Long-term athlete development, Pengembangan.*

## Abstract

Background: Based on the findings, the researcher feels it is necessary to improve and enhance long jump techniques during the train-to-train stage (boys aged 12–16 and girls aged 11–15), as this is a period of rapid physical development. At this stage, the researcher can design a training program that is safe and minimizes the risk of injury, especially when using weight training, in order to achieve more optimal training results. Purpose: 1) To analyze the training model process of long jump based on LTAD using the IJE method at the train-to-train stage. 2) To analyze the feasibility of the long jump training model based on LTAD using the IJE method in improving long jump performance. 3) To analyze the effectiveness of the long jump training model based on LTAD using the IJE method in enhancing long jump performance at the train-to-train stage. Methods: This study employs the Research and Development (R&D) method. Results and discussion: Based on the test results using SPSS 26 for Windows, the data were found to be normally distributed and homogeneously varied. The post-test t-test results indicated a positive effect of the long jump training model on long jump skills among students at SMA Negeri 01 Ciwaru. Conclusion and Implications: Based on the results of the research conducted, it can be concluded that the long jump training model based on Long-Term Athlete Development using the IRSA Jumping Exercise method is feasible to be implemented in the training process. This is supported by various test results indicating that the data are normally distributed and valid. This study provides two implications. First, theoretically, the implementation of this training model can enhance students' interest and motivation in participating in long jump training. Second, practically, this model can serve as an alternative or variation in training programs used by coaches to improve athletes' performance. Limitation and recommendation: For coaches, it is recommended to use the long jump training model as a strategy to enhance athletes' performance. For athletes, this model can serve as motivation and provide a new training experience. Meanwhile, for future researchers, these results can be further developed and used as a reference for subsequent studies.

Keyword: *Development, Irsa Jumping Exercise, Long jump training, Long-term athlete development.*

## PENDAHULUAN

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang memerlukan koordinasi teknik dari awalan, tolakan, posisi melayang, hingga pendaratan yang terkoordinasi dengan kekuatan otot, kecepatan, dan kelenturan tubuh (Basri, 2018). Meskipun banyak metode latihan telah dikembangkan, sebagian besar hanya berfokus pada penguasaan teknik gerakan tanpa memperhatikan aspek kekuatan eksplosif, khususnya pada usia train to train (putra 12–16 tahun dan putri 11–15 tahun) yang mengalami pertumbuhan fisik pesat dan rentan cedera. Studi sebelumnya telah menerapkan metode plyometrik, circuit training, dan modifikasi media pembelajaran dengan hasil yang cukup signifikan dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh (Aziz & Yudi, 2019) (Saputra et al., 2023). Namun, pendekatan tersebut cenderung belum terintegrasi secara sistematis dalam

kerangka *Long-Term Athlete Development* (LTAD), serta belum mengembangkan model latihan yang menekankan pada kekuatan tolakan dan teknik pendaratan secara menyeluruh dan berkelanjutan (Hariyanto, 2023). Maka diperlukan model latihan yang adaptif, aman, dan berbasis pengembangan jangka panjang, guna mengoptimalkan potensi atlet usia muda dalam menguasai keterampilan dasar secara progresif. Model latihan ini dapat diimplementasikan dengan mudah karena dapat diimplementasikan dengan alat yang sederhana serta dapat meningkatkan kemampuan atlet.

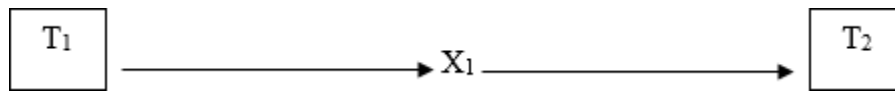
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan lompat jauh berbasis Long-Term Athlete Development (LTAD) dengan metode IRSA Jumping Exercise (IJE) yang layak, efektif, dan mampu meningkatkan keterampilan lompat jauh pada siswa usia train to train. Model latihan IJE dapat dilakukan dengan alat yang sederhana serta tidak membahayakan untuk atlet khususnya bagi atlet pemula tapi dapat meningkatkan kemampuan atlet. Pada model latihan ini juga aman dan tidak membahayakan karena mempertimbangkan beban bagi atlet yang berada pada usia train to train agar menghindari cedera yang tidak diinginkan.

#### METODE PENELITIAN

Dalam melakukan penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian Research & Development (R&D) ADDIE yang dianggap logis dan lebih lengkap (Mulyatiningsih, 2015). Research & Development sendiri merupakan metode yang di gunakan dalam penelitian untuk membuat produk baru dan menguji sebuah produk tersebut (Haryati, 2012). Perencanaan dan pengembangan penelitian ini berdasarkan penjabaran Langkah-langkah untuk menghasilkan model latihan dan pendukungnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif.

Pendekatan kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan informasi yang di peroleh selama penelitian. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengimplementasikan desain model dan menguji keefektifan model. Untuk mengetahui perbandingan kondisi sebelum mendapatkan perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan secara tepat maka sebagai rancangan penelitian menggunakan Pre- Eksperimental Design agar rancangan hasilnya di ketahui dan dengan model design "One-Group Pretest-Posttest Design". Artinya tes dilakukan sebanyak dua kali sebelum dan sesudah diberikan latihan latihan. Untuk lebih

jelasnya berikut desain penelitiannya:



Gambar 3.2 Desain Penelitian Pretest-Posttest One Group Design

Sumber (Sobarna & Hambali, 2020).

Populasi di dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas XI SMA Negeri 01 Ciwaru sebanyak 307 siswa untuk kelompok besar dan untuk kelompok kecil yaitu siswa kelas XI.8. Menurut Arikunto (2006:112) mengatakan bahwa apabila jumlah populasi kurang dari seratus maka seluruh populasi bisa dijadikan sebagai sampel, namun apabila lebih besar dari itu maka bisa mengambil 10-15 %, 15-25 % dari seluruh populasi yang ada. Sampel yang layak didalam sebuah penelitian yaitu berkirsaran 30 sampai dengan 500 (Wahyudi, 2022). Dari keseluruhan populasi yang ada dalam kelompok besar yaitu 307 orang, maka sesuai dengan pendapat diatas sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 25% dari keseluruhan jumlah sampel. Maka dapat disimpulkan sesuai dengan pendapat diatas jumlah sampel besar dalam penelitian ini yaitu sejumlah 77 orang. Yang di tentukan menggunakan sampling purposive yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sulistiyowati, 2017). Dengan menggunakan instrument tes standing board jump untuk menentukan tes awal dan tes akhir (Fitrianti et al., 2014).

Dari sebuah penelitian agar didalamnya mendapat kesimpulan maka sebuah penelitian perlu di uji terlebih dahulu secara uji normalitas dan uji homogenitas. Dalam pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan IBM SPSS 25 for windows. Dalam penelitian ini terdapat uji reliabilitas, validitas, normalitas, homogenitas, dan hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan lompat jauh berbasis *Long-Term Athlete Development* (LTAD) dengan metode Irsa Jumping Exercise (IJE) yang diujicobakan kepada siswa usia train to train di SMA Negeri 01 Ciwaru. Hasil utama dari studi ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan secara signifikan mampu meningkatkan keterampilan lompat jauh peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa

pelatihan yang terstruktur, berbasis kekuatan eksplosif dan teknik dasar gerakan, dapat memberikan kontribusi berarti terhadap performa lompat jauh.

Dari perspektif ilmiah, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui prinsip stimulus adaptasi. Model IJE dirancang dengan fokus pada kekuatan otot tungkai sebagai dasar tolakan, keseimbangan saat melayang, serta koordinasi pendaratan, yang semuanya penting dalam mencapai hasil optimal dalam lompat jauh. Aktivasi otot yang terjadi secara berulang selama pelatihan mempercepat proses neuromuskular dan motor learning, sehingga memungkinkan siswa mengalami peningkatan performa teknis maupun fisik dalam waktu relatif singkat. Hal ini sejalan dengan prinsip periodisasi pelatihan *LTAD*, yang menekankan latihan sesuai tahapan usia biologis untuk memaksimalkan adaptasi.

Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya. Studi oleh Aziz dan Yudi (2019) menunjukkan bahwa latihan pliometrik dan kecepatan berpengaruh positif terhadap hasil lompat jauh. Begitu pula Saputra et al. (2023) menemukan bahwa latihan dengan metode interval dan circuit training mampu meningkatkan performa lompat jauh secara signifikan. Namun, keunggulan penelitian ini terletak pada pendekatan terintegrasi yang tidak hanya berorientasi pada output gerakan, tetapi juga memperhatikan keamanan beban latihan dan keterpaduan tahapan dalam *LTAD*.

Kelayakan model latihan juga diperkuat oleh hasil validasi ahli yang menyatakan bahwa model ini dapat diterapkan secara luas di lingkungan sekolah. Tingginya nilai reliabilitas ( $\alpha = 0,810$ ) menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan untuk menilai efektivitas model latihan ini sangat konsisten. Validitas isi yang dikonfirmasi oleh para ahli juga mendukung bahwa aspek-aspek yang dilatih benar-benar relevan untuk pengembangan keterampilan lompat jauh pada remaja.

Dengan demikian, model latihan IJE yang dikembangkan dalam penelitian ini tidak hanya menjawab kebutuhan praktis pelatihan lompat jauh di sekolah, tetapi juga memperkaya khazanah metode pelatihan yang berbasis sains olahraga dan prinsip pengembangan atlet jangka panjang. Penelitian ini memperlihatkan pentingnya integrasi antara pendekatan *LTAD* dan metode latihan yang sesuai karakteristik pertumbuhan anak usia remaja.

Penelitian dan pengembangan model latihan lompat jauh long term athele development dengan metode irsa jumping exercise dengan responden yaitu siswa siswi kelas 11 SMA Negeri 01 Ciwaru dengan jumlah 77 siswa. Adapun prosedur yang dikembangkan dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 4.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan Model Latihan Lompat Jauh Long Term Athele Development dengan Metode Irsa Jumping Exercise

No.	Prosedur Penelitian dan Pengembangan		Waktu Pelaksanaan
1.	Analysis	Observasi terhadap proses latihan lompat jauh yang sedang berlangsung, wawancara dengan guru PJOK dan siswa, dan identifikasi kendala dalam latihan lompat jauh.	Januari 2025
2.	Design	Mendesain bentuk-bentuk latihan lompat jauh, Menyusun media dan perangkat evaluasi, Menyusun urutan latihan yang sistematis.	Januari 2025
3.	Development	Uji Kelompok kecil, validasi ahli dan revisi nerdasarkan masukan ahli.	Februari 2025
4.	Implementation	Uji coba kelompok besar dan pengumpulan data hasil latihan dan respon	April 2025
5.	Evaluation	Analisis data hasil	Juni 2025

		latihan dan respon, penyusunan laporan akhir dan revisi akhir model latihan.	
--	--	--	--

Teknik yang digunakan dalam menganalisis model latihan ini yaitu dengan memberikan angket kepada para ahli, guru, pelatih atau dosen dengan cara memberikan angket dan contoh model latihan berupa video dan program latihan untuk di nilai dan diputuskan layak atau tidak model latihan ini untuk diterapkan di SMA Negeri 01 Ciwaru. Adapun daftar nama para ahli dalam uji validasi model latihan lompat jauh long term athlete development dengan metode irsa jumping exercise ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Nama Para Ahli Uji Validasi

No.	Nama	Jabatan
1.	Drs. Entris Sutrisno, M.Pd.	Pengawas Sekolah Tingkat SMP dan Pelatih Atletik
2.	Rosihin, S.Pd.Jas	Guru PJOK MTs Negeri 04 Brebes dan Pelatih Atletik

Pada revisi tahap awal bermaksud untuk mengevaluasi produk, memberikan saran serta memperbaiki rancangan model latihan lompat jauh yang nantinya akan diberikan kepada sampel yang akan digunakan. Berikut beberapa saran dan masukan dari beberapa ahli atletik lompat jauh untuk pengembangan model latihan lompat jauh, diantaranya sebagai berikut:

1. Ada 3 model latihan yang tidak di validasi oleh ahli karena menurut ahli model tersebut kurang efektif.
2. Masih banyak teknik dasar atau model latihan lompat jauh yang harus dikembangkan khususnya dalam lompat jauh
3. Videonya di buat lebih menarik.

Tabel 4.3 Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Pre test	77	1.00	2.60	1.8605	.44528
Post test	77	1.28	158.00	4.1594	17.76727
Valid N (listwise)	77				

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui hasil pretest dan posttest pada siswa kelas 11 SMA Negeri 01 Ciwaru di dapat rata-rata (mean) = 1.8605, dengan simpangan baku (Std. Deviation) = .44528 sedangkan untuk jumlah posttest rata-rata (mean) = 4.1594 dengan simpangan baku (std. deviation) = 17.76727, setelah diberikan perlakuan selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali latihan dalam satu minggu.

#### 1. Pengujian Data Lompat Jauh

##### a. Uji Reliabilitas

Pada penelitian ini Cronbach's alpha digunakan untuk mengukur atau menunjukkan atau menghitung konsistensi. Nilai Cronbach' Alpha dikatakan reliabel apabila memiliki variabel  $> 0,60$  (Prososial, 2021).

Analisis data dilakukan menggunakan dengan bantuan SPSS IBM 26 for windows.

Tabel 4.4 Hasil Uji reliabilitas Angket Pengembangan model Latihan Lompat Jauh Long Term Athlete Development Dengan Metode Irsa Jumping Exercise.

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	77	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	77	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.810	10

Berdasarkan data diatas yang disajikan pada tabel 4.4 dapat diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha pada variabel penelitian > 0,60. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian telah memenuhi Cronbach's Alpha dan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi.

b. Uji Validitas

Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas

Correlations												
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	Jumlah
X1	Pearson Correlation	1	.357**	.349**	.400**	.459**	.369**	.278*	.291*	.215	.367**	.675**
	Sig. (2-tailed)		.001	.002	.000	.000	.001	.014	.010	.060	.001	.000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
X2	Pearson Correlation	.357**	1	.472**	.520**	.355**	.123	.215	.271*	.507**	.400**	.694**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.000	.002	.285	.061	.017	.000	.000	.000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
X3	Pearson Correlation	.349**	.472**	1	.465**	.377**	-.035	.274*	.323**	.434**	.372**	.665**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000		.000	.001	.765	.016	.004	.000	.001	.000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
X4	Pearson Correlation	.400**	.520**	.465**	1	.300**	.287*	.251*	.158	.519**	.410**	.710**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.008	.011	.027	.170	.000	.000	.000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77

X5	Pearson Correlation	.459**	.355**	.377**	.300**	1	.378**	.018	.223	.363**	.519**	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.001	.008		.001	.879	.051	.001	.000	.000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
X6	Pearson Correlation	.369**	.123	-.035	.287*	.378**	1	.105	.234*	.278*	.334**	.508**
	Sig. (2-tailed)	.001	.285	.765	.011	.001		.362	.041	.014	.003	.000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
X7	Pearson Correlation	.278*	.215	.274*	.251*	.018	.105	1	.040	.141	.178	.408**
	Sig. (2-tailed)	.014	.061	.016	.027	.879	.362		.731	.222	.121	.000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
X8	Pearson Correlation	.291*	.271*	.323**	.158	.223	.234*	.040	1	.070	.171	.462**
	Sig. (2-tailed)	.010	.017	.004	.170	.051	.041	.731		.548	.136	.000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
X9	Pearson Correlation	.215	.507**	.434**	.519**	.363**	.278*	.141	.070	1	.271*	.623**
	Sig. (2-tailed)	.060	.000	.000	.000	.001	.014	.222	.548		.017	.000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
X10	Pearson Correlation	.367**	.400**	.372**	.410**	.519**	.334**	.178	.171	.271*	1	.663**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.001	.000	.000	.003	.121	.136	.017		.000
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
Jumlah	Pearson Correlation	.675**	.694**	.665**	.710**	.660**	.508**	.408**	.462**	.623**	.663**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	78

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Diketahui r tabel dengan probability 5% pada jumlah 77 responden adalah 0.2213. Hasil uji validitas diatas, pada siswa SMA Negeri 01 Ciwaru mayoritas r hitung > r tabel, sehingga data tersebut valid

### c. Uji Normalitas

Uji Normalitas tidak lain sebenarnya adalah pengujian yang diadakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian Kolmogorov Smirnov digunakan untuk uji normalitas untuk sampel yang berjumlah lebih dari 30 orang, suatu perhitungan data bisa dikatakan normal apabila nilai signifikan > 0,05 maka suatu data bisa dikatakan normal, sebaliknya jika nilai hasil uji normalitas nya < 0,05 maka nilai residual yang ada pada penelitian tersebut dikatakan tidak normal (Alamsyah & Nugroho, 2022).

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas pretest-posttest

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		77
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.82497670
Most Extreme Differences	Absolute	.089
	Positive	.089
	Negative	-.074
Test Statistic		.089
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Dengan memperhatikan kriteria pengujian Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan program spss 26 nilai dari hasil pretest dan posttest 0.05 atau nilai signifikan >0,05 maka dapat disimpulkan berdistribusi normal.

d. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan bantuan dengan program computer spss versi 26 dengan tujuan untuk mengetahui varian populasi penelitian. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila  $P \text{ sig} > 0,05$  berarti sampel tersebut bisa dikatakan homogen (Annisak et al., 2024).

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic			df1	df2	Sig.
PretestPosttest	Based on Mean	.283	1	151	.596
	Based on Median	.207	1	151	.650
	Based on Median and with adjusted df	.207	1	49.842	.650
	Based on trimmed mean	.269	1	151	.605

Berdasarkan dari hasil output uji homogenitas dua variansi yang diuji menggunakan uji levene statistic dengan bantuan program computer spss 26, pada tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pretest dan posttes nilai tersignifikan lebih besar dari dari 0.05 atau diterima, maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan variansi antara nilai posttest dan nilai pretest (Homogen).

e. Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test Posttest	-1.82831169	.42885981	.04887311	1.73097245	1.92565092	37.40976	.000	

Dalam pengujian data sampel pada uji hipotesis ini dibedakan menjadi dua yaitu sampel kecil ( $n < 30$ ) dengan sampel besar ( $n \geq 30$ ), uji hipotesis dengan menggunakan sampel kecil, digunakan table t, (t- tabel), sedang bila menggunakan sampel besar digunakan sebaran Z (Z- tabel) (Annisak et al., 2024).

Dari data diatas dapat kita ketahui nilai sig. pretest-posttest .000 lebih kecil dari 0,05 dan nilai t hitung sebesar 37.409 lebih besar dari t tabel= 1.665 maka dari itu dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan model latihan yang diterapkan atau di aplikasikan di SMA Negeri 01 ciwaru memberikan peningkatan kemampuann kelincahan pada atlet yang terlihat.

Hasil dari produk dalam penelitian adalah latihan lompat jauh dengan jumlah 18 yang telah melalui beberapa proses, termasuk validasi dari 2 ahli dalam kombinasi gerakan alat menunjukkan model yang dikembangkan berakumulatif layak karena hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan hasil yang signifikan dan bertaraf normal karena hasil  $> 0,05$

Berdasarkan hasil penelitian modle latihan lompat jauh yang sebelumnya dilakukan observasi terlebih dahulu kemudian ditelaah dan diujikan oleh beberapa ahli atletik dengan metode Research and Development dengan meneliti dan mengembangkan model latihan lompat jauh yang di Dasari oleh LTAD pada usia train to train bagi siswa SMA Negeri 01 Ciwaru didapatkan data adanya peningkatan yang signifikan berdasarkan hasil uji pretest dan posttest dengan adanya perbedaan antara sebelum mendapatkan perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan.

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan SPSS 26 for windows menunjukkan data berdistribusi normal, bervariasi homogen, dan hasil Uji-t posttest menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara model latihan lompat jauh terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 01 Ciwaru.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik Kesimpulan bahwa model latihan lompat jauh long term athlete development dengan metode irsa jumping exercise yang telah dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan lalu setelah proses sebab dalam berbagai uji yang dijalankan berdistribusi normal atau valid. Data yang diambil dalam

penelitian ini melalui nilai pretest dan posttest menggunakan bantuan program SPSS 26 for windows dengan adanya signifikan. Berdasarkan analisis Uji-t sebesar 0.000 atau bisa diartikan dengan ( $0,000 < 0,05$ ) yang artinya yaitu terdapat pengaruh dari program latihan yang telah diberikan oleh peneliti kepada sampel. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik Kesimpulan bahwa adanya peningkatan signifikan yang dapat dilihat hasil uji pretest dan posttest yang dapat dilihat adanya perbedaan antara sebelum mendapatkan perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan model latihan lompat jauh.

Berdasarkan pernyataan diatas hasil dari kesimpulan dan implikasi, rekomendasi yang dapat peneliti berikan adalah: 1. Bagi pelatih, dapat menerapkan model latihan lompat jauh sebagai strategi dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh. 2. Bagi atlet, dapat dijadikan motivasi serta pengalaman baru dalam melakukan model latihan lompat jauh. 3. Bagi peneliti, penelitian ini dilanjutkan untuk tercapainya kualitas lompat jauh yang baik lalu dijadikan referensi untuk bahan penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, I. R., & Nugroho, R. A. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Neger 4 Bandar Lampung. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 1–5.  
<https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1890>
- Annisak, F., Sakinah Zainuri, H., & Fadilla, S. (2024). Peran uji hipotesis penelitian perbandingan menggunakan statistika non parametrik dalam penelitian. *Al Itihadu Jurnal Pendidikan*, 3(1), 105–115.  
<https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu>
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239–1246.
- Basri, H. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat Ban Sepeda Dan Kardus Pada Siswa Kelas V Di SDN XVI Margahayu Bekasi. *Genta Mulia*, 1(2), 107–116.
- Fitrianti, E., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2014). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Lompat Jauh gaya Jongkok Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(7).
- Hariyanto, A. (2023). *Prestasi Olahraga Dan Pengembangan Generasi Muda Yang Sehat Dan Bugar Dalam Bingkai Metode Long Term Athlete Development (LTAD)*. 119–147.

- Mulyatiningsih, E. (2015). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN Endang. *Islamic Education Journal*, 35,110,114,120,121.
- Prososial, P. (2021). *Uji validitas dan reliabilitas kuesioner perilaku prososial*. 4(4), 279–284.  
<https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Saputra, H. A., Rasyid, W., Neldi, H., & Masrun, M. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Dengan Metode Interval Dan Metode Circuit Training Dengan Motivasi Latihan Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 130–142.  
<https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11042>
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31.  
<https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Wahyudi, W. (2022). Analisa Kepuasan Konsumen Terhadap Sistem Informasi Penjualan Tiket Konser Menggunakan Metode End User Computing Satisfaction (Eucs) Pada Website Motikdong.Com. *Akrab Juara : Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 7(4), 73.  
<https://doi.org/10.58487/akrabjuara.v7i4.1989>