

Perbandingan Tes *Vertical Jump* Dan *Standing Broad Jump* Terhadap Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas

Gunawan Siregar¹, Sayuti Syahara²

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang perbandingan tes *vertical jump* dan *standing board jump* terhadap jarak luncuran pada *start* renang gaya bebas pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Expost Facto* artinya penelitian yang bersifat membandingkan atau perbedaan. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa kepelatihan olahraga UNP yang sedang mengikuti perkuliahan renang dasar pada semester Januari-Juni 2019 yang berjumlah 26 orang. Dengan teknik penarikan sampel adalah *total sampling* yaitu 26 orang. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes *vertical jump*, tes *standing board jump* dan tes luncuran pada *start* renang gaya bebas kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t secara manual. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu, 1) Terdapat pengaruh *esvertical jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019 ($t_{hitung}=28,69 > t_{tabel}=1,71$). 2) Terdapat pengaruh tes *standing board jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019 ($t_{hitung}=22,38 > t_{tabel}=1,71$). 3) Terdapat perbedaan pengaruh jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas antara tes *vertical jump* dan *standing board jump* pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP tahun ajaran 2019 ($t_{hitung}=4,02 > t_{tabel}=1,71$).

Kata kunci : Tes *Vertical Jump*, *Standing Board Jump*, Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas

PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan maupun wawancara dengan dosen yang mengajar renang dasar, bagi perenang non kompetitif, kemampuan luncuran pada *start* renang mungkin tidak menjadi masalah penting, tetapi apabila masalah ini dibawa ke ranah perlombaan renang, maka jarak luncuran turut memberikan andil dalam mengungguli lawan-lawannya dan mungkin saja mampu mencapai finish lebih awal dibandingkan dari yang lainnya.

Dalam melakukan luncuran pada *start* renang bagian tubuh yang terlibat paling besar yaitu daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, seorang atlet renang jika mengikuti suatu kejuaraan tidak hanya berbekal kemampuan berenang dengan baik dan benar, tetapi juga harus menghasilkan dorongan kaki kedepan serta mengurangi hambatan dalam air,

selain itu perenang harus bisa melakukan *start* dengan baik dan efisien supaya luncurannya semakin jauh. Kemampuan luncuran tersebut memiliki komponen kecepatan dan kekuatan atau daya ledak selain dari komponen fisik penting, tetapi memang tidak terlalu nyata berpengaruh untuk kemampuan gerakan ini.

Penulis memfokuskan penelitian ini pada luncuran start renang, dimana faktor yang berpengaruh terhadap luncuran pada start renang yaitu daya ledak otot tungkai, dimana otot tungkai sangat berpengaruh terhadap lompatan atau *power* tungkai dengan jangkauan yang maksimal. Hasil penelusuran penulis dari beberapa literatur alat ukur *power* tungkai yang ada sekarang ini yaitu *vertical jump test* dan *standing broad jump test*.

Berdasarkan uraian sebelumnya serta beberapa pertimbangan lainnya, maka penelitian ini akan dibatasi pada jarak luncuran, *vertical jump* dan *standing broad jump* yang dilaksanakan pada mahasiswa Jurusan Kepepatihan FIK UNP tahun ajaran 2019 pada mahasiswa yang mengambil renang dasar.

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalahnya yaitu: 1) Apakah terdapat pengaruh tes *vertical jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas mahasiswa jurusan kepepatihan FIK UNP tahun ajaran 2019? 2) Apakah terdapat pengaruh tes *standing board jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebasmahasiswa jurusan kepepatihan FIK UNP tahun ajaran 2019? 3) Apakah terdapat perbedaan jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas antara tes *vertical jump* dan *standing board jump* pada mahasiswa jurusan kepepatihan FIK UNP tahun ajaran 2019?

Berkenaan dengan permasalahan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan jarak luncuran *start* renang antara *vertical jump test* dan *standing broad jump test* mahasiswa jurusan kepepatihan FIK UNP tahun ajaran 2019.

METODOLOGI

Berdasarkan dengan masalah yang diajukan, maka penelitian ini digolongkan kepada penelitian *Expost Facto*, yaitu metode penelitian yang bersifat komparatif. Penelitian ini akan dilaksanakan dikolam renang FIK Universitas Negeri Padang pada tanggal 08 April 2019 hari senin pukul 07.00 WIB sampai pukul 09.30 WIB. populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kepepatihan olahraga UNP yang sedang mengikuti

perkuliahan renang dasar pada semester Januari-Juni 2019 yang berjumlah 26 orang. Dengan teknik penarikan sampel adalah *total sampling* yaitu 26 Orang. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes *vertical jump*, tes *standing board jump* dan tes luncuran pada *start* renang gaya bebas kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t secara manual.

HASIL

Hasil dari data tes *vertical jump* diperoleh nilai terendah 38, nilai tertinggi 66, rata-ratanya adalah 106,89 dan standar deviasinya adalah 7,94. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Vertical Jump*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	>70	-		Sangat baik
2	61-70	10	38.46	Sangat bagus
3	51-60	9	34.62	diatas rata-rata
4	41 – 50	6	23.08	Rata-rata
5	31 – 40	1	3.85	dibawah rata-rata
6	21 – 30	-		Miskin
7	< 21	-		Sangat miskin
Jumlah		26	100	

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *vertical jump* dengan kelas interval ≥ 70 tidak ada orang yang memiliki klasifikasi sangat baik, kelas interval 61– 70 sebanyak 10 orang (38,46%) dengan klasifikasi sangat bagus, kelas interval 51 – 60 sebanyak 9 orang (34,62%) dengan klasifikasi diatas rata-rata, kelas interval 41 – 50 sebanyak 6 orang (23,08%) dengan klasifikasi rata-rata, kelas interval 31-40 sebanyak 1 orang (3,85%) dengan klasifikas dibawah rata-rata dan tidak ditemukan orang pada klasifikasi miskin dan sangat miskin .

Hasil dari data *standing board jump* diperoleh nilai terendah 174 nilai tertinggi 260, rata-ratanya adalah 212,65 dan standar deviasinya adalah 23,28. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Standing Board Jump*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase	Klasifikasi
1	>250	2	7.69	Sempurna
2	241 – 250	-	-	Sangat Baik
3	231 – 240	3	11.54	Baik
4	221 – 230	4	15.38	Sedang
5	211 – 220	5	19.23	Kurang
6	<210	12	46.15	Sangat Kurang
Jumlah		26	100	

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *standing board jump* dengan kelas interval ≥ 250 2 orang (7,69%) dengan klasifikasi sempurna, kelas interval 241– 250 tidak ada orang dengan klasifikasi sangat baik, kelas interval 231 – 240 sebanyak 3 orang (11,54%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 221 – 230 sebanyak 4 orang (15,38%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 211-220 sebanyak 5 orang (19,23%) dengan klasifikas kurang dan kelas interval <210 sebanyak 12 orang (46,15%) dengan klasifikas sangat kurang.

Hasil dari data jarak luncuran pada luncuran *start* renang gaya bebas diperoleh nilai terendah 525 nilai tetinggi 985 rata-ratanya adalah 728,31 dan standar deviasinya adalah 118,35. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas dengan Tes *Vertical Jump*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase	Klasifikasi
1	>906	3	11.54	Sangat Baik
2	787 – 905	3	11.54	Baik
3	669 – 786	11	42.31	Sedang
4	551 – 668	7	26.92	Kurang
5	<550	2	7.69	Kurang Sekali
Jumlah		26	100	

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data luncuran *start* pada renang gaya bebas dengan tes *vertical jump* pada kelas interval ≥ 906 sebanyak 3 orang (11,54%) dengan klasifikasi sangat baik, kelas interval 787 – 906 sebanyak 3 orang (11,54%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 669 – 786 sebanyak 11 orang (42,31%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 551 – 668 sebanyak 7 orang (26,92%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval < 550 sebanyak 2 orang (7,69%) dengan klasifikasi sangat kurang.

Hasil dari data jarak luncuran pada luncuran *start* renang gaya bebas diperoleh nilai terendah 530 nilai tertinggi 1040 rata-ratanya adalah 755,65 dan standar deviasinya adalah 125,80. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jarak Luncuran Pada *Start* Renang Gaya Bebas dengan *Standing Board Jump*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase	Klasifikasi
1	> 928	2	7.69	Sangat Baik
2	810 – 927	4	15.38	Baik
3	693 – 809	10	38.46	Sedang
4	575 – 692	9	34.62	Kurang
5	< 574	1	3.85	Kurang Sekali
Jumlah		26	100	

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data luncuran *start* pada renang gaya bebas dengan tes *standing board jump* pada kelas interval ≥ 928 sebanyak 2 orang (7,69%) dengan klasifikasi sangat baik, kelas interval 810– 927 sebanyak 4 orang (15,38%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 693 – 809 sebanyak 10 orang (38,46%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 575 – 692 sebanyak 9 orang (34,62%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval < 574 sebanyak 1 orang (3,85%) dengan klasifikasi sangat kurang.

KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh tes *vertical jump* terhadap jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas ($t_{hitung} = 28,69 > t_{tabel} = 1,71$).

2. Terdapat pengaruh tes *standing board jump* terhadap jarakluncuran *start* pada renang gaya bebas ($t_{hitung} = 22,38 > t_{tabel} = 1,71$)
3. Terdapat perbedaan pengaruh jarak luncuran *start* pada renang gaya bebas antara tes *vertical jump* dan *standing board jump* ($t_{hitung} = 4,02 > t_{tabel} = 1,71$). Dapat disimpulkan bahwa tes *standing board jump* memeberikan hasil lebih baik dari pada tes *vertical jump* dalam jarak luncuran *start* renang gaya bebas.

DAFTAR RUJUKAN

- Djumidar. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Metodologi Reseaarch*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hendri, Irawadi. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang : UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.s
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur. PT. Laskar Aksara.
- Lolly. (1992). Cara Meremidi sesalahan Belajar Tehnik Lompat Jauh Gaya Lenting dalam Pembelajaran Atletik di UNY. Skripsi: FIK UNY
- Lovitt, Michelle. 2004. *Exercise for Your Muscle Type : The Smart Way to Get Fit*. New Jersey: Basic Health Publications, Inc.
- Maidarman. 1999. *Renang Pendalaman*. DIP Universitas Negeri Padang.
- Murni, Muhammad. 2000. *Renang*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Suharmisi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Soejoko H. 1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiharto dan Kaswarganti Rahayu. 2004. *Penataran Pelatihan Renang Tingkat Cabang PRSI Semarang Tahun 2004*, Semarang: Pengcab PRSI Kota Semarang.
- Wikipedia, 2004, Standing Long Jump, https://en.wikipedia.org/wiki/Standing_long_jump. (di Akses tanggal 29 Januari 2019).