

Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Malik Abdul Aziz, Alex Aldha Yudi

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

e-mail : malikdoremi14@gmail.com, alexaldha@yahoo.com

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi lompat jauh atlet SMPN 34 padang. Variable bebas dalam penelitian ini adalah latihan plyometrik dan latihan kecepatan lari, sedangkan variable terikatnya adalah kemampuan lompat jauh. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimen Semu*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lompat jauh SMPN 34 padang yang berjumlah 22 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan mengukur kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t. Hasil penelitian menunjukkan 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, 3) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan pliometrik dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang.

Kata Kunci : Latihan plyometric, kecepatan, lompat jauh

A. PENDAHULUAN

Menurut Syarifuddin (1992) lompat jauh didefinisikan sebagai "Suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya". Lompat jauh dilakukan dengan cara melompat kedepan dengan tumpuan satu kaki bagian terkuat yang bertujuan untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kesebuah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari batas terdekat titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh ke papan tolakan. Lompatan dilakukan dalam 3 kali pengulangan dan hasil yang di ambil adalah jarak lompatan yang terjauh. Syarifuddin (1992) menyatakan bahwa "Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari". Bernhard (1986) menyatakan bahwa "unsur-unsur dalam mencapai

prestasi lompat jauh yang maksimal adalah: 1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan, tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan, 2) faktor tehnik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan”.

Syarifuddin (1992) yang dimaksud dengan awalan atau ancang-ancang adalah “Gerak permula dalam bentuk lari untuk mendapat kecepatan dalam melakukan tolakan (lompatan).Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah : 1) untuk putra antara 40 m sampai 50 m; 2) untuk putri antara 30 m sampai dengan 45 m.Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan keatas kedepan (pada lompat jauh). Agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah lari awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (dinamis-step)”

Wiarso,(2013).”Pada saat menumpu atau bertolak badan agak condong kedepan. Titik berat badan terletak didepan kaki tumpu yang terkuat. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat.Paha kaki diayunkan ke posisi horizontal lalu dipertahankan. Kemudian sendi mata kaki, lutut dan pinggang diluruskan pada waktu melakukan tolakan. Bertolak kedepan atas dan usahakan melompat dengan setinggi-tingginya. Ketika bertolak membentuk sudut tolakan 45°”.

Syarifuddin (1992) menyatakan bahwa “Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau teknik yang umum digunakan oleh para pelompat. Dimana antara gaya atau teknik lompat jauh tersebut dibedakan oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang diudara”.Berdasarkan keadaan sikap badan pada saat melayang di udara, terdapat beberapa gaya lompat pada lompat jauh seperti lompat jauh gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada diudara seperti orang jongkok.

Syarifuddin, (1992)“Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya gantung maupun gaya jalan di udara adalah sama. Yaitu: pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada ke dua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan kedepan”.

Menurut Nossek (1982) dalam Hanafi (2010) “Untuk meningkatkan ketahanan otot latihan harus dilakukan secara berulang-ulang. Latihan pliometrik bertujuan untuk meningkatkan

kekuatan, kecepatan dan waktu reaksi. Dalam latihan pliometrik gerakan dilakukan dengan kecepatan gerak tertentu yang melibatkan refleks regang, dimana otot sudah berada dalam keadaan siap untuk berkontraksi lagi sebelum ia berada dalam keadaan rileks”.

Untuk dapat melakukan lompat jauh dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang mendukung keberhasilan pelompat jauh untuk dapat berprestasi antara lain kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari. Paturohman, dkk (2018) menyatakan bahwa “Kecepatan lari sangat berperan penting dalam pelaksanaan lompat jauh. Seorang pelompat tanpa awalan lari yang baik, maka hasil lompatannya juga kurang baik”.Kecepatan lari adalah kemampuan seseorang dalam berlari dengan kecepatan yang semaksimal mungkin atau dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh suatu jarak, Agustiawan (2018).

Untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi mungkin mutlak diperlukan penyusunan program latihan yang baik dan tepat. Program latihan harus disusun dengan teliti dan seksama dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan serta intensitas latihan yang benar . Cara mengukur intensitas ini oleh Harsono (1988) dijelaskan, “Intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara, yang paling mudah adalah dengan cara mengukur denyut jantung (heart rate)”.

B. METODOLOGI PENELITIAN

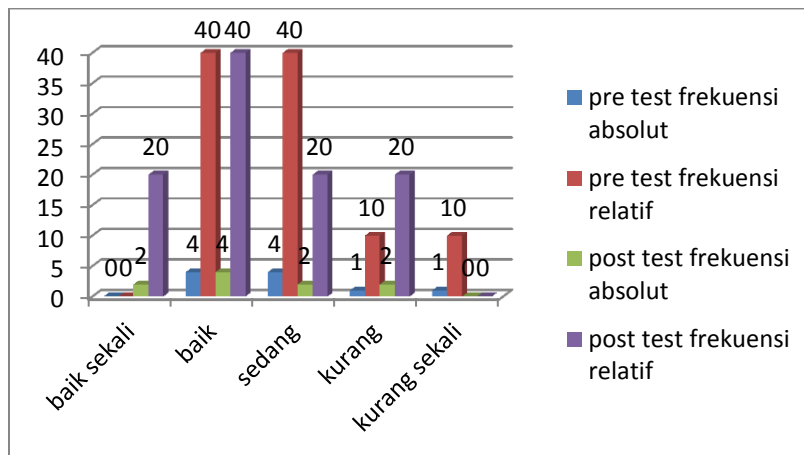
Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *Quasi eksperimen semu*. Dimana penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini tergolong penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan yang berbeda pada dua kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan pliometrik dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Padang. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Brimob dan lapangan Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Padang. Pelaksanaan dalam penelitian ini dimulai dari bulan Maret - April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Padang dengan jumlah 22 orang. Teknik penarikan sampel yang dipakai ialah *Purposive Sampling* Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan melaksanakan tes kemampuan lompat jauh terhadap siswa.

C. HASIL PENELITIAN

1. Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Test Akhir (*Post Test*) kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 34 Padang dengan Latihan *Plyometric*

NO	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi
		Absolut	Relatif	Absolut	Relatif
1	> 4.52	0	10%	1	10%
2	4.14 - 4.51	3	20%	2	20%
3	3.77 - 4.13	5	50%	5	50%
4	3.40 - 3.76	1	10%	1	10%
5	<3.39	1	10%	1	10%
	Jumlah	10	100%	10	100%

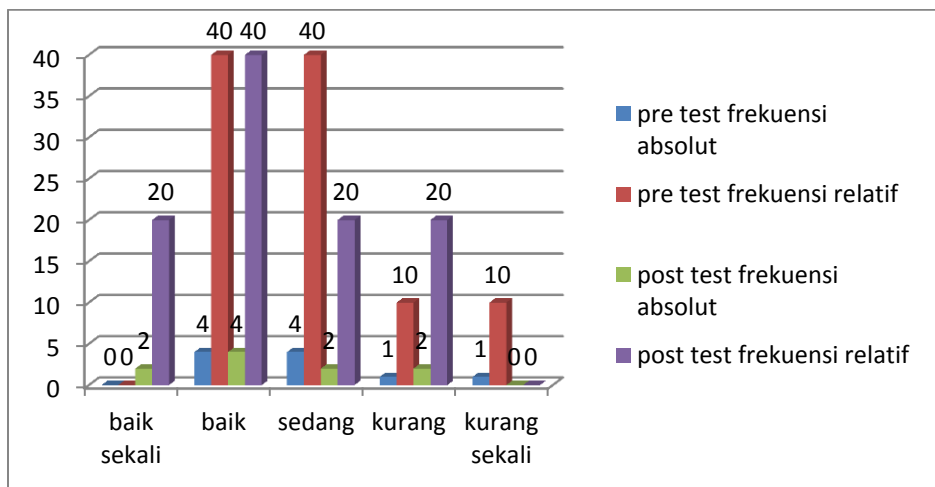
Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas untuk data *pre test*, diperoleh hasil dari 10 orang sampel, tidak ada siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh berkisar > 4.52, 3 orang siswa (30%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 4.14 - 4.51, 5 orang siswa (50%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 3.77 - 4.13, 1 orang siswa (10%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 3.40 - 3.76, 1 orang siswa (10%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar <3.39. Untuk data *Post Test* diperoleh hasil dari 10 orang sampel, 1 orang siswa (10%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar $\geq 4,52$, 2 orang siswa (20%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 4.14 - 4.51, 5 orang siswa (50%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 3.77 - 4.13, 1 orang siswa (10%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 3.40 - 3.76, 1 orang siswa (10%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar <3.39. Gambaran hasil lompat jauh dapat dilihat melalui histogram di bawah ini :



2. Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Test Akhir (*Post Test*) Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 34 Padang dengan Latihan Kecepatan Lari

NO	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi
		Absolut	Relatif	Absolut	Relatif
1	> 4.52	0	0%	2	20%
2	4.14 - 4.51	4	40%	4	40%
3	3.77 - 4.13	4	40%	2	20%
4	3.40 - 3.76	1	10%	2	20%
5	<3.39	1	10%	0	0%
	Jumlah	10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas untuk data *pre test*, diperoleh hasil dari 10 orang sampel, tidak ada siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh berkisar > 4.52, 4 orang siswa (40%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 4.14 - 4.51, 4 orang siswa (40%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 3.77 - 4.13, 1 orang siswa (10%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 3.40 - 3.76, 1 orang siswa (10%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar <3.39. Untuk data *Post Test* diperoleh hasil dari 10 orang sampel, 2 orang siswa (20%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar $\geq 4,52$, 4 orang siswa (40%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 4.14 - 4.51, 4 orang siswa (40%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 3.77 - 4.13, 2 orang siswa (20%) memiliki kemampuan lompat jauh berkisar 3.40 - 3.76, tidak ada siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh berkisar <3.39. Gambaran hasil lompat jauh dapat dilihat melalui histogram di bawah ini :



D. PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 34 Padang

Kemampuan lompat jauh seseorang di tentukan oleh berbagai macam unsur. Salah satu unsur penentu kemampuan lompat jauh adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai dapat di tingkatkan dengan latihan pliometrik. Latihan pliometrik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *single leg box*, *single depth jump*, *step up jump*, *jump to box* dan *depth jump*.

Seperti yang dinyatakan Agung (2013:14) bahwa “Latihan pliometrik merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak atau eksplosif otot (power otot) yang merupakan salah satu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga“. Arsil (1999:71) menambahkan bahwa “Daya ledak dapat menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya”. Menurut Sajoto (1999: 33) “Kemampuan daya ledak otot atau *power* dapat ditingkatkan dengan program pelatihan pliometrik.

2. Terdapat Pengaruh Latihan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh

Kemampuan lompat jauh ditentukan oleh berbagai unsur diantaranya adalah kecepatan lari. Kemampuan lompat jauh dapat di tingkatkan dengan latihan kecepatan. Menurut Paturohman, dkk (2018 :6) menyatakan bahwa “Kecepatan lari sangat berperan penting dalam pelaksanaan lompat jauh. Seorang pelompat tanpa awalan lari yang baik, maka hasil lompatannya juga kurang baik”.Bernhard (1993: 46) menambahkan bahwa “Unsur kecepatan lari awalan memegang peranan yang sangat penting. Sebagai salah satu syarat terpenting bagi prestasi loncat jauh yang baik adalah suatu perkembangan yang baik dari suatu kecepatan, tetapi tetap dalam pengawasan”.Kecepatan lari yang dimaksud adalah pada saat melakukan awalan dalam lompat jauh. Metode latihan kecepatan dalam penelitian ini adalah *interval training*.

Pemberian latihan kecepatan dilakukan selama 16 kali pertemuan selama kurang lebih satu bulan. Dalam penelitian ini latihan kecepatan dilakukan dengan metode *interval training*.*Interval training* yang dimaksud disini adalah *interval intensiv*. Diduga terdapat pengaruh latihan kecepatan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

3. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometric* Dengan Latihan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 34 Padang

Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal dan mengelompokkan atlet dibagi menjadi dua kelompok yang seimbang. Nantinya di matching untuk menentukan perlakuan dengan latihan *plyometric* dan latihan kecepatan lari. Sebelum dipisahkan kedua kelompok latihan melakukan pemanasan bersama, sehingga akhirnya penelitian ini dapat melahirkan kesempatan yang tepat dan sesuai dengan data yang tepat. Dan perlu kiranya metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian yang sistematis dan ilmiah, agar penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Pada pelaksanaan tes akhir antara kelompok latihan *plyometric* dan latihan kecepatan lari, yang mana terjadi peningkatan kecepatan sehingga berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh. Semakin baik kecepatan seseorang maka semakin bagus pula kemampuan lompat jauh yang dilakukan. Apabila ditinjau dari mekanisme gerak, untuk atlet pemula maka bentuk latihan *plyometric* dan kecepatan lari sama-sama memiliki kemampuan yang bagus untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh seorang atlet dan tentu harus dengan pola atau intensitas yang sesuai dengan kemampuan atlet tersebut terutama bagi atlet pemula. Dengan demikian dapat disimpulkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh maka perlu latihan secara teratur, dan yang lebih penting yang harus diperhatikan seorang pelatih adalah program latihan, metode latihan, sarana dan prasarana, peningkatan motivasi dan disiplin atlet agar prestasi atlet menjadi maksimal.

E. KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Plyometric* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang.
2. Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang
3. Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* dan latihan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. (Edisi Revis 2010)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bernhard, Gunter. (1989). *Atletik*. Semarang: Dahara Prize
- Hanafi, Suriah. 2010. “Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi”. *Jurnal Ilara*. 2(1).Hlm. 1--9.
- Jonath, E.Haag, Krempel. 1986. *Atletik*. Jakarta: Rosda Jaya Putra
- Nurchahyo, Fathan. 2013. Pengelolaan Dan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma/Man/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2(9). Hlm.101—110.
- Nurmai, Erizal. 1999. *Buku Ajar Atletik Dasar*. Padang : DIP Proyek Universitas Negeri Padang
- PASI.(1993). *Pedoman Dasar Melelih Atletik*. Jakarta
- PB PASI. (1981). *Cara mengajar lari*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 (2014) Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Sajoto. 1999. “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Hasi Tendangan Bola Siswa Sekolah Sepakbola IKIP Semarang”. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. 1(6). Hlm. 31—42.
- Sajoto, M. 1988. *Kondisi Fisik Dalam Olahrag*. Jakarta : FPOK IKIP Semarang.
- Septiani, Irma dan Wiyono, Bambang Budi. 2012. “Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Kualitas Sekolah”. *Jurnal Manajemen Pendidikan*. 5(23). Hlm. 424—433.
- Susila, Respa. 2013. Pengaruh Latihan *Single Leg Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Kabupaten Solok Selatan. *Skripsi*. FIK UNP.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Dekdikbud.
- Umar. 2014. *Fisiologi Olahraga*. Padang : UNP Press Padang.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 (2005). Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Nuansa Aulia.
- Wiarso. 2013. *Atletik*. Yogyakarta : Graha Ilmu.