

Pengaruh Latihan *Skipping*, *Walking Lunges*, dan *Sprint 20 Meter* Terhadap Hasil Lompat Jauh

Donny Setiawan^{1✉}

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

Email: donnysetiawaneva@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Latihan Skipping, Walking Lunges, Sprint 20 Meter, Lompat Jauh

Keywords:

Skipping Training, Walking Lunges, 20 Meter Sprint, Long Jump

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan skipping, walking lunges, dan sprint 20 meter terhadap lompat jauh. Jenis penelitian ini yaitu eksperimental dengan rancangan One Groups Pretest-Posttest Design. Sebanyak 15 laki laki sehat berusia 14-17 berpartisipasi dalam penelitian ini. Subjek dibagi menjadi 3 kelompok yaitu Kelompok (K1) dengan model latihan skipping, kelompok (K2) anak dengan model walking lunges, dan kelompok (K3) dengan model sprint 20 meter. Setiap kelompok melakukan tes awal dan tes akhir, latihan dilaksanakan 3x dalam seminggu selama 6 minggu. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan software SPSS version 20.0 for windows yaitu paired t-test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan skipping, walking lunges, dan sprint 20 meter terhadap lompat jauh nilai $p < 0.05$.

Abstract

This study aims to analyze the effect of skipping, walking lunges and 20 meter sprint exercises on the long jump. This type of research is experimental with a One Groups Pretest-Posttest Design. A total of 15 healthy boys aged 14-17 participated in this study. Subjects were divided into 3 groups, namely Group (K1) with a skipping training model, group (K2) for children with a walking lunges model, and group (K3) with a 20 meter sprint model. Each group carried out an initial test and a final test, training was carried out 3 times a week for 6 weeks. The data analysis technique used in this research uses SPSS version 20.0 for Windows software, namely the paired t-test. The results of this study show that there is a significant influence between skipping exercises, walking lunges and 20 meter sprints on the long jump with a value of $p < 0.05$.

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

E-mail: donnysetiawaneva@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut Saputra, (2016) olahraga prestasi adalah jenis olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan menghasilkan kemenangan. Tidak terkecuali dalam olahraga Atletik. Cabang olahraga

atletik yaitu istilah orang amerika disebut *track and field*, yang artinya perlombaan yang dilakukan dilintasan dan dilapangan (Kelly, 2022). Atletik terbagi menjadi dua nomor lintasan dan nomor lapangan yang masing-masing memiliki ciri khas yang berbeda

(Peterson, 2022). Selain itu sebuah teori menjelaskan bahwa atletik adalah nomor-nomor lomba dari lintasan, nomor-nomor jalanan, jalan cepat, lomba lari lintas alam, lompat dan lempar dilapangan (Tabata, 2020). Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang dapat dijadikan alat sebagai pembinaan fisik, artinya seorang olahragawan yang memiliki kematangan pada gerakan atletik sebelum menekuni cabang olahraga yang lain. Maka akan mudah untuk melakukan gerakan-gerakan pada cabang olahraga yang akan ditekuninya (Sukirno, 2012).

Khusus untuk nomor lompat yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional salah satunya yaitu lompat jauh (Chen & Wu, 2022). Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya. Untuk mencapai prestasi yang baik didalam lompat jauh pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, lancar (Pennell, 2021).

Permasalahan saat ini banyak atlet pemula yang mengalami penurunan kondisi fisik pasca pandemic COVID-19, hal tersebut tentu akan berdampak kepada prestasi mereka di masa yang akan datang (Yulfadinata, 2022). Alternatif solusi perlu dicari untuk mengatasi permasalahan tersebut. Teknik untuk melompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur diantaranya, awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Dari keempat factor ini yang pertama adalah awalan dibutuhkan unsur fisik yaitu kecepatan, dalam langkah menolak dibutuhkan daya ledak yang terdiri dari kekuatan dan kecepatan, sedangkan sikap diudara dibutuhkan unsur fisik yang berupa kelentukan dan sikap mendarat dibutuhkan unsur fisik keseimbangan (Ramachandran, 2021).

Menurut Langga & Supriyadi, (2016) Latihan merupakan aktivitas olahraga yang terprogram dan terencana secara menyeluruh untuk meningkatkan kemampuan fisik, taktik, dan teknik dalam jangka waktu yang lama. Berkaitan dengan hal tersebut Beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan adalah latihan *Skipping*,

Walking Lunges dan *Sprint 20 Meter*. Beberapa metode latihan tersebut sangat erat kaitannya dengan peningkatan peforma otot bagian bawah. Namun disisi lain, penelitian sebelumnya belum pernah melaporkan effect dari metode tersebut terhadap peningkatan peforma lompat jauh. Penelitian sebelumnya telah melaporkan bahwa lompat jauh digunakan untuk mendeteksi dan mengevaluasi kebugaran fisik anak sekolah, remaja, dewasa, dan atlet melalui analisis gerak (Hraski, 2015). Oleh karena itu peneliti ingin menganalisis pengaruh latihan *skipping*, *walking lunges*, dan *sprint 20 meter* terhadap lompat jauh gaya jongkok.

METODE

Metode dan Desain

Jenis penelitian ini yaitu eksperimental dengan rancangan *One Groups Pretest-Posttest Design*. Subjek dibagi menjadi 3 kelompok yaitu Kelompok (K1) dengan model latihan *skipping*, kelompok (K2) anak dengan model *walking lunges*, dan kelompok (K3) dengan model *sprint 20 meter*.

Partisipan

Sebanyak 15 laki laki sehat berusia rata-rata 15 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini.

Instrumen

Menurut Arikunto, (2016) menyatakan bahwa instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes untuk mengukur kemampuan lompat jauh menggunakan tes lompat jauh.

Prosedur

Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rol meteran, 10 bendera tancap, alat tulis peluit, lapangan lompat jauh, alat dan stopwatch, peluit, dan alat tulis. Selanjutnya, langkah pengambilan data adalah sebagai berikut:

1. Subyek melakukan lompat jauh gaya jongkok, dengan posisi petugas sudah siap.
2. Masing-masing subjek diberikan kesempatan 3 kali lompatan, dan hasil terbaik yang dipakai sebagai hasil test.
3. Sebelum penelitian dimulai, peneliti memberikan penjelasan tentang maksud

dan tujuan penelitian serta mengisi dan menyerahkan formulir informed consent oleh subjek penelitian.

- Subjek dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok (K1) dengan model latihan skipping dengan jumlah 5 orang, kelompok (K2) anak dengan model walking lunges dengan jumlah 5 orang, dan kelompok (K3) dengan model sprint 20 meter dengan jumlah 5 orang.
- Perlakuan diberikan sebanyak 18 kali pertemuan yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Sebelum diberikan perlakuan dikumpulkan data pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok, setelah diberikan perlakuan selama 18 kali pertemuan dikumpulkan data posttest Lompat Jauh.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan software SPSS version 20.0 for windows yaitu paired t-test. Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan paired t-test. Sebelum melakukan uji beda menggunakan paired t-test, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu.

HASIL

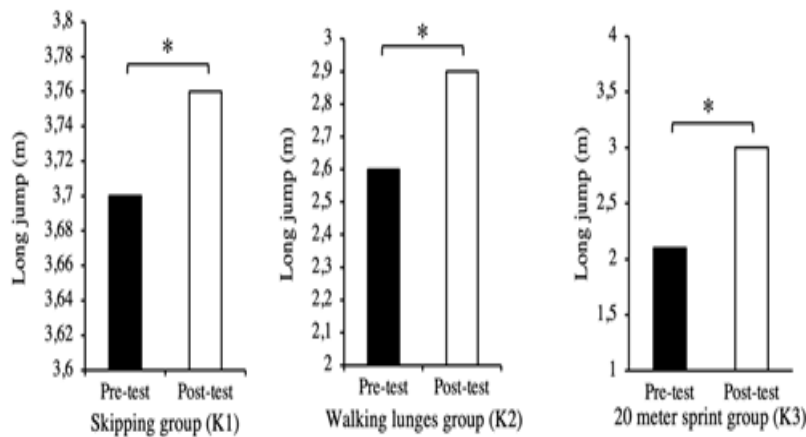
Tabel 1. Data Karakteristik Subjek Penelitian

Data	Kelompok	n	$\bar{X} \pm SD$
Umur	K1	5	15±0.44
	K2	5	15±0.54
	K3	5	15±0.54
Tinggi Badan	K1	5	156±0.83
	K2	5	155±0.83
	K3	5	157±0.83
Berat Badan	K1	5	46±0.83
	K2	5	46±1.14
	K3	5	46±1.14

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Grup	Test	Shapiro-Wilk	
		n	P-value
Skipping	Pre-test	5	1.600
	Posttest	5	1.900
WalkingLunges	Pre-test	5	0.250
	Posttest	5	0.400
Sprint 20 meter	Pre-test	5	0.600
	Posttest	5	0.800

Berdasarkan uji normalitas pada Tabel 2, seluruh data berdistribusi normal ($p < 0,05$).



Gambar 1. Kelompok K1, K2, dan K3 yang diberikan metode latihan Skipping, Walking Lunges dan Sprint 20 Meter mengalami peningkatan hasil lompat jauh secara signifikan ($*p < 0,05$).

Tabel 3. Hasil Uji T Lompat Jauh

Different Test Method	Group	P-value
Lompat jauh	Skipping (pre-test and post-test)	0.012
	Walking Lunges (pre-test and post-test)	0.029
	Sprint 20 meter (pre-test and post-test)	0.000

Berdasarkan tabel diatas Terdapat perbedaan yang signifikan pada uji t berpasangan ($p < 0,05$)

PEMBAHASAN

Penelitian ini untuk menganalisis pengaruh latihan skipping, walking lunges,

dan sprint 20 meter terhadap lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh adalah sebuah olahraga lari terdahulu yang berkembang dalam proses manusia primitive dalam menangkap mangsa. Pada olahraga lompat jauh atlet berlari dalam garis lurus dari run-up ke garis lurus. Selama berlari, satu kaki melompat ke udara, dan akhirnya kedua kaki jatuh (Ren, Luo and Chu, 2022).

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa latihan *skipping*, *walking lunges* dan *sprint* 20 meter dapat meningkatkan hasil lompat jauh secara signifikan. Hasil penelitian ini didukung oleh sebuah penelitian melaporkan bahwa intervensi lompat tali selama 8 minggu meningkatkan kecepatan pusat gravitasi saat lepas landas dan mendarat lompat jauh berdiri (Trecroci, 2015). *Skipping* melatih seluruh tubuh yang membutuhkan ritme, koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan dan keseimbangan (Chen & Wu, 2022). Secara khusus, kelompok otot di paha dan betis dirangsang selama latihan *skipping* (Chen & Wu, 2022). Selain itu, latihan *walking lunges* dan *sprint* 20 meter merupakan jenis latihan intensitas tinggi untuk meningkatkan kekuatan otot dan kecepatan. Sebuah penelitian melaporkan bahwa latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dengan tujuan utama meningkatkan daya ledak (Henwood et al., 2008). Latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis, jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja.

Singkatnya, penemuan dalam penelitian ini melaporkan bahwa latihan *skipping*, *walking lunges* dan *sprint* 20 meter dapat meningkatkan hasil lompat jauh. Kami menyadari beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Kami belum menyelidiki dan menganalisis aspek aspek peningkatan hasil lompat jauh secara fisiologis dan biomekanika. Kami berharap penelitian selanjutnya menganalisis pengaruh latihan *skipping*, *walking lunges* dan *sprint* 20 meter secara fisiologis dan biomekanika.

KESIMPULAN

Latihan *skipping*, *walking lunges* dan *sprint* 20 meter yang dilakukan 18 kali yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dapat meningkatkan hasil lompat jauh. Berhubung daya ledak sangat erat kaitannya dengan performa lompat jauh, maka sangat dianjurkan menerapkan latihan *skipping*, *walking lunges* dan *sprint* 20 meter dalam

mengusun program latihan.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Chen, C.-F., & Wu, H.-J. (2022). The Effect Of An 8-Week Rope Skipping Intervention On Standing Long Jump Performance. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(14).
- Henwood, T. R., Riek, S., & Taaffe, D. R. (2008). Strength Versus Muscle Power-Specific Resistance Training In Community-Dwelling Older Adults. *The Journals Of Gerontology. Series A, Biological Sciences And Medical Sciences*, 63(1), 83–91.
- Hraski, M. Et Al. (2015). Relation Between Anthropometric Characteristics And Kinematic Parameters Which Influence Standing Long Jump Efficiency In Boys And Adolescents. *Collegium Antropologicum*, 39(1), 47–55.
- Kelly, S. Et Al. (2022). Injury And Illness In Elite Athletics: A Prospective Cohort Study Over Three Seasons. *International Journal Of Sports Physical Therapy*, 17(3), 420–433.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90–104.
- Pennell, A. Et Al. (2021). Standing Long Jump Performance In Youth With Visual Impairments: A Multidimensional Examination. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(18).
- Peterson, T. Et Al. (2022). Changes In Athletic Performance In Children Attending A Secondary School With A Physical Activity Profile. *Sports (Basel, Switzerland)*, 10(5).
- Ramachandran, A. K. Et Al. (2021). Effects Of Plyometric Jump Training On Balance Performance In Healthy Participants: A Systematic Review With Meta-Analysis. In *Frontiers In Physiology*.
- Saputra, Y. (2016). *Survei Prestasi Olahraga Dan Prestasi Akademik Atlet Peraih Medali Popda Smp Kontingen Cilacap Tahun 2016*. Universitas Negeri

Semarang.

- Sukirno. (2012). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik*. Universitas Sriwijaya.
- Tabata, S. Et Al. (2020). Use Of Nutritional Supplements By Elite Japanese Track And Field Athletes. *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*, 17(1), 38.
- Trecroci, A. Et Al. (2015). Jump Rope Training: Balance And Motor Coordination In Preadolescent Soccer Players. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 14(4), 792–798.
- Yulfadinata, A. Et Al. (2022). High Intensity Interval Training Method Potentially Increases Muscle Strength In Karate Athletes. *Journal Of Physical Education And Sport*, 22(12), 3051–3055.