

Kontribusi Latihan *Straight Bounding* Dan *Box Skip* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran

Nur'aini S. Pane, Indra Darma Sitepu

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

nurainistr23@gmail.com, pieblux@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan *straight bounding* dan *box skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh putra SMAN 2 Kisaran. Jumlah sampel atlet yang digunakan sebanyak 7 orang diperoleh dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yakni *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2021 hingga Januari 2022. Hasil analisis uji hipotesis pertama ditemukan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *straight bounding* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 9,35% pada atlet lompat jauh putra SMAN 2 Kisaran. Hasil analisis uji hipotesis kedua ditemukan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *box skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 28,15% pada atlet lompat jauh putra SMAN 2 Kisaran. Hasil analisis uji hipotesis ketiga ditemukan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *straight bounding* dan *box skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 32,48 % pada atlet lompat jauh putra SMAN 2 Kisaran.

Kata Kunci : *Straight Bounding*, *Box Skip*, Lompat Jauh Gaya Jongkok

Contribution of Straight Bounding Exercises and Box Skips to the Long Jump Results of Squatting Style in Men's Long Jump Athletes at SMAN 2 Kisaran

Abstract: This study aims to determine the *straight bounding* and *box skip* exercises on the results of the *squat style long jump* in male long jump athletes at SMAN 2 Kisaran. The number of samples of athletes used was 7 people obtained by the sampling technique used, namely *purposive sampling*. This research was conducted from December 2021 to January 2022. The results of the analysis of the first hypothesis test found that there was a significant contribution of *straight bounding* exercise to the *squat style long jump* result of 9.35% in the male long jump athletes of SMAN 2 Kisaran. The results of the analysis of the second hypothesis test found that there was a significant contribution of *box skip* training to the *squat style long jump* by 28.15% in the male long jump athletes of SMAN 2 Kisaran. The results of the analysis of the third hypothesis test found that there was a jointly significant contribution between *straight bounding* and *box skip* exercises on the *squat style long jump* result of 32.48% in the male long jump athletes of SMAN 2 Kisaran.

Keywords: *Straight Bounding*, *Box Skip*, *Long jump*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani, dan rohani. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan rohani, olahraga atau aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang perlu dilakukan oleh setiap orang. Selain itu, olahraga juga dapat mengangkat derajat seseorang yakni dengan berbagai prestasi yang diraih melalui kejuaraan-kejuaraan yang di selenggarakan. Pada masa kini, olahraga telah dijadikan sebagian dari gaya

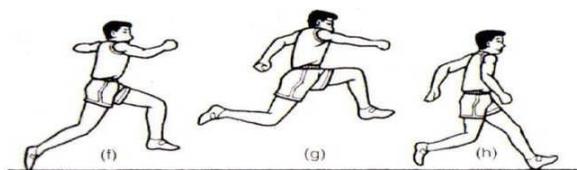
hidup oleh sebagian orang. Orang-orang di seluruh dunia termasuk di Indonesia yang memahami manfaat olahraga, pada akhirnya mulai menggemari dan mencintai olahraga. Hal ini dapat dilihat dengan semakin banyaknya tempat-tempat kebugaran dan kegiatan-kegiatan yang bertemakan olahraga yang berkembang di dunia dan di Indonesia.

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang inamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan sebagainya. Atletik berasal dari bahasa Yunani "*Athon*" yang berarti berlomba atau bertanding. Arti ini dapat dijumpai dalam kata "*Penthathlon*" yang terdiri dari kata "*Pentha*" berarti lima dan "*Anthon*" berarti lomba, arti yang selengkapnya adalah panca lomba atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor yang diperlombakan. Ballesteros (dalam Subki dkk, 2016, 62) mengemukakan bahwa: "Atletik adalah aktivitas jasmani yang berisikan gerakan ilmiah seperti jalan/lari, lompat dan lempar". dan kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan.

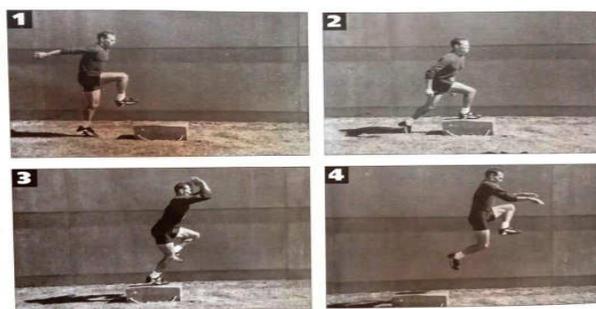
Pada cabang olahraga atletik, nomor lomba lompat jauh merupakan nomor lomba yang paling sederhana, sebab sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh, atlet sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh ini. Lompat jauh sebagaimana kita ketahui menjadi salah satu cabang olahraga atletik tingkat internasional. Lompat jauh ini dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh-jauhnya dari titik tumpuan yang ada sampai mendarat pada bak pasir. Seorang atlet dikatakan menang apabila memiliki jarak lompatan yang paling jauh diantara lompatan lawannya. Pada nomor lompat jauh terdapat 3 gaya yaitu, gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung. Setiap atlet bebas menggunakan 3 gaya ini dalam pertandingan lompat jauh. Gaya jongkok adalah gaya yang pada umumnya sering digunakan atlet lompat jauh karena tekniknya mudah untuk dikuasai. Menurut Indarto (dalam Mubaligin dkk, 2018, 164) lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun atau bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Berdasarkan pengamatan dilapangan saat melaksanakan observasi, peneliti melihat bahwa dalam peningkatan prestasi lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok harus menggunakan teknik yang sempurna serta fisik yang prima agar hasil lompatan dapat maksimal, misalnya saat melakukan awalan diperlukan kecepatan, saat melakukan tumpuan dibutuhkan *power* dan saat melayang diudara dibutuhkan keseimbangan dan peneliti coba menganalisa beberapa masalah yang terjadi sehingga diduga salahsatu penyebab penurunan hasil lompatan pada atlet lompat jauh putra SMAN 2 Kisaran antara lain kurangnya kecepatan atlet saat melakukan awalan dan melakukan tolakan pada papan tumpuan yang kurang maksimal sehingga dapat mempengaruhi hasil lompatan.

Menurut Langga & Supriyadi (2016) latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Budiwanto (2012:16) bahwa, "latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan". Saat aktifitas kepelatihan olahraga di dalamnya menggambarkan faktor-faktor latihan yaitu a) fisik yang membahas beberapa unsur penting yang terkandung dalam latihan kondisi fisik, b) teknik yang membahas beberapa hal mengenai latihan teknik, c) taktik yang membahas tentang strategi dan siasat dalam permainan olahraga, d) mental yang mengupas beberapa hal tentang aspek-aspek psikologis dalam kepelatihan serta beberapa bentuk latihan fisiologis.

Gambar 1. Pelaksanaan Latihan *Straight Bounding* (Foran, 2001: 181)

Menurut Foran (2001: 181) bentuk latihan *straight bounding* adalah bentuk latihan yang sangat berpengaruh dalam kecepatan, gerakan ini dimulai dari lari lambat, lompat setinggi mungkin ke udara, angkat lutut tinggi, mendarat dengan satu kaki yang berlawanan dan lanjut dengan berlari secepatnya dengan teknik yang sama, latihan *straight bounding* ini disebut juga latihan lari kijang. Menurut Radcliffe dan Farentinos (1999:80) *box skip* adalah bentuk latihan yang sangat berpengaruh meningkatkan *power* otot tungkai, *power* otot tungkai merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam lompat jauh karena *power* otot tungkai berperan penting pada teknik tolakan pada papan tumpuan lompat jauh.

Gambar 2. Pelaksanaan Latihan *Box Skip* (Radcliffe dan Farentinos 1999:98)

Menurut (Ruslan dkk, 2019,41) latihan *box skip* sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan otot-otot tungkai yang bekerja pada saat lari. Otot-otot yang bekerja yaitu otot tungkai bawah dan tungkai atas termasuk pada bagian *anterior* dan *posterior*. Dalam pelaksanaan latihan *box skip* ini dapat diuraikan, sebagai berikut: jumlah *box* yang digunakan adalah 5 buah dengan tinggi 50 centimeter. Pada pelaksanaannya lompat ke atas *box* dengan tolakan kaki kiri dan mendarat dengan kaki kanan, langsung lompat lagi dan mendarat di lantai dengan kaki kanan lagi. Untuk selanjutnya kaki kanan tersebut menjadi kaki tolak untuk mendarat di atas *box* dengan kaki kiri mengeper, pada saat melompat ke atas salah satu kaki lututnya harus ditebuk tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2021 hingga Januari 2022 di SMAN 2 Kisaran, Kabupaten Asahan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik putra di SMAN 2 Kisaran yang berjumlah 11 orang. Populasi Menurut Sugiyono (2009:215) populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* yang menghasilkan sampel berjumlah 7 orang. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan dalam pengambilan data awal dengan menggunakan instrument lari 60 meter dan tes *Power Standing Broad Jump*. Prosedur teknik analisis data dalam penelitian ini yakni data yang diperoleh sebagai skor individu, baik dari tes lari 60 meter, tes *Standing Broad Jump* dan hasil lompat jauh gaya jongkok selanjutnya data diolah dengan menggunakan prosedur statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data penelitian yang diperoleh dari instrument pengumpul data yang digunakan pada *pre test* dan *post test* selanjutnya diolah dengan menggunakan prosedur statistik.

Tabel 1. Uji Normalitas data

Variabel	Rata-Rata Dan Simpangan Baku	L_o	L_{table}	α	Ket
Data <i>Post-Test</i> Kecepatan	$\bar{X}_i = 49,92$ $S = 9,99$	0,138	0,3	0,05	Normal
Data <i>Post-Test</i> Power Otot Tungkai	$\bar{X}_i = 49,99$ $S = 10$	0,118	0,3	0,05	Normal
Data <i>Post-Test</i> Lompat Jau Gaya Jongkok	$\bar{X}_i = 50$ $S = 9,99$	0,256	0,3	0,05	Normal

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama hingga mendapat hasil yaitu besaran kontribusi latihan dari *Straight Bounding* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh diperoleh $F_{hitung} = 9,35$ dan $F_{tabel} = 6,61$, maka $F_o < F_t$ kemudian menurut kriteria pengujian hipotesis yaitu menolak H_o dan menerima H_a , maka terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Straight Bounding* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh putra SMAN 2 Kisaran.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua hingga mendapatkan hasil yaitu besaran kontribusi latihan dari *Box Skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok diperoleh $F_{hitung} = 28,15$ dan $F_{tabel} = 6,61$, maka $F_o > F_t$ kemudian menurut kriteria pengujian hipotesis yakni menolak H_o dan menerima H_a , sehingga terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Straight Bounding* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh putra SMAN 2 Kisaran.

Berdasarkan pengujian hipotesis ketiga hingga mendapatkan hasil yakni besaran kontribusi latihan *Straight Bounding* dan *Box Skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok diperoleh $F_{hitung} = 32,48$ dan $F_{tabel} = 19,2$ maka $F_o > F_t$ Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, tolak H_o , dan terima H_a , maka dapat diketahui bahwa terdapat kontribusi bersama-sama antara latihan *Straight Bounding* dan *Box Skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Atlet lompat jauh putra SMAN 2 Kisaran.

Dari perhitungan data untuk hipotesis pertama yaitu kontribusi latihan *Straight Bounding* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil data *post-test* latihan *Straight Bounding* dan data *post-test* hasil lompat jauh. Hal ini menggambarkan bahwa latihan *Straight Bounding* memberikan kontribusi terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dikarenakan maksimalnya kecepatan awalan yang dilakukan atlet saat melakukan lompat jauh dimana kecepatan awalan sangat dibutuhkan dalam lompat jauh.

Dari perhitungan data untuk hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan *Box Skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil data *post test* latihan *box skip* dan data *post-test* hasil lompat jauh gaya jongkok. Hal ini menggambarkan bahwa latihan *box skip* berkontribusi secara signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Dari pelaksanaan program latihan *box skip* yang telah dilaksanakan peneliti saat atlet latihan *Box Skip* ini sudah dilakukan secara maksimal sehingga *power* otot tungkai atlet sudah meningkat dari sebelum melakukan latihan *box skip*, sehingga meningkat juga hasil lompat jauh pada atlet tersebut.

Dari perhitungan data untuk hipotesis ketiga yaitu kontribusi bersamaan dari latihan *Straight Bounding* dan *Box Skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa

terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil latihan *Straigh Bounding* dan *Box Skip* yang dilakukan selama 5 minggu dapat menghasilkan peningkatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Hal tersebut disebabkan karena awalan pada lompat jauh sangat menggunakan kecepatan yang maksimal sehingga tolakan pada papan tumpu juga dilakukan dengan maksimal sehingga perhitungan data untuk hipotesis ketiga kontribusi bersamaan dari latihan *Straight Bounding* dan *Box Skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok terdapat kontribusi yang signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Straight Bounding* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok (2) Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Box Skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, (3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *Straight Bounding* dan *Box Skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang. UM Press
- Foran, B. (2001). *High-Performance Sports Conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
- Langga, Z, A., (2016). *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang*. Jurnal Kepelatihan Olahraga. 1(1) : 90-104.
- Radcliffe, James C., Farentinos, Robert C. (1999) *High-Powered Plyometrics*. Champaign: Human kinetics.
- Ruslan., Sapulete, Jance J., Buhari, Muhammad Ramli, (2019). *Pengaruh Latihan Jump Box Jump dan Latihan Box Skip Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa PJKR FKIP UNMUL*. Jurnal Competitor. 11 (1): 38-44. <https://doi.org/10.26858/com.v11i1.13394>
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan T&B*. Bandung: Alfabeta