

Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SDN 19 Kota Bengkulu

Asep Krisna Wijaya Utama ¹⁾, Muhammad Sidik Juarsa ²⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

asep@gmail.com



Abstract

This study is entitled The Effect of Plyometric Box Jump Training on Squat Style Long Jump Results in Fifth Grade Students of SDN 19 Bengkulu City. The squat style long jump is a branch of athletics that requires strength, speed, and good body coordination. However, in the field it was found that students' abilities in performing long jumps are still not optimal, one of which is caused by the lack of proper training and limited supporting facilities. This study aims to determine the effect of plyometric box jump training on improving squat style long jump results. This type of research is an experiment with a one-group pretest-posttest design, which involves initial measurements (pretest), treatment in the form of plyometric box jump training, and final measurements (posttest). The study was conducted in the field of SDN 19 Bengkulu City with a sampling technique using total sampling, so that all fifth grade students were used as research samples. The research instruments were long jump tests and measurements, with data collection techniques using performance tests assessed through a standardized assessment rubric. Data analysis was carried out using a one-sample t-test to compare the average results of the pretest and posttest. The analysis results show that the calculated t value is greater than the t table, which means there is a significant effect of plyometric training on improving the results of the squat style long jump. The conclusion of this study is that plyometric box jump training can significantly improve students' squat style long jump abilities. This training is recommended to be implemented in sports training programs in elementary schools, especially in developing basic athletic skills such as the long jump. This study also provides an important contribution to the world of sports training, especially in optimizing student performance in jumping sports.

Keyword: Plyometric, Long Jump, Squat Style.

Pendahuluan

Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu cabang olahraga atletik yang menguji kemampuan fisik seperti kekuatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh. Dalam pengembangannya, banyak siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mencapai hasil maksimal pada lompat jauh, khususnya di tingkat sekolah dasar. Masalah yang sering ditemukan adalah kurangnya latihan yang terstruktur serta keterbatasan fasilitas yang mendukung. Untuk mencapai performa terbaik dalam lompat jauh, dibutuhkan latihan yang tepat guna meningkatkan kekuatan kaki dan koordinasi tubuh, di mana latihan plyometric box jump dapat menjadi solusi. Plyometric box jump adalah latihan yang fokus pada peningkatan kekuatan eksplosif dan daya ledak tubuh, yang sangat relevan dalam meningkatkan kemampuan atletik pada lompat jauh.

Namun, meskipun plyometric box jump dikenal efektif dalam meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah, masih sedikit penelitian yang menguji pengaruh latihan ini terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, khususnya pada siswa sekolah dasar. Hal ini menjadi alasan utama bagi penulis untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan plyometric box jump terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 19 Kota Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektifitas latihan tersebut dan dapat diterapkan dalam program pembelajaran olahraga di sekolah dasar.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan plyometric box jump terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 19 Kota Bengkulu. Melalui penelitian ini, diharapkan

dapat ditemukan bukti empiris yang mendukung penggunaan latihan plyometric dalam meningkatkan kualitas hasil lompat jauh di kalangan siswa sekolah dasar. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi pelatih dan guru olahraga dalam mengoptimalkan program latihan olahraga di sekolah-sekolah dasar.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen one-group pretest-posttest design, yang melibatkan pengukuran awal (pretest) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa sebelum perlakuan, kemudian pemberian latihan plyometric box jump, dan diakhiri dengan pengukuran hasil lompat jauh (posttest). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan olahraga di tingkat pendidikan dasar, khususnya dalam cabang olahraga atletik lompat jauh.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan di lapangan SD Negeri 19 Kota Bengkulu, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yang artinya seluruh siswa kelas V dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian berupa tes lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan dengan teknik pengukuran melalui tes unjuk kerja dan rubrik penilaian terstandar. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan uji statistik one sample t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji one sample t-test, diperoleh nilai thitung yang lebih besar dari ttabel. Hal ini menunjukkan bahwa latihan plyometric box jump memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 19 Kota Bengkulu. Peningkatan hasil lompat jauh yang signifikan menunjukkan bahwa plyometric box jump dapat

meningkatkan kekuatan otot kaki, koordinasi tubuh, dan kecepatan ledakan tubuh yang diperlukan dalam lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu, latihan plyometric box jump terbukti efektif dan disarankan untuk diterapkan dalam program latihan olahraga di sekolah dasar, khususnya dalam meningkatkan keterampilan atletik dasar seperti lompat jauh.

Tabel 1

No.	Nama Siswa	Pretest (cm)	Posttest (cm)	Selisih (cm)
1	Siswa A	3.2	3.9	0.7
2	Siswa B	3.4	4.1	0.7
3	Siswa C	3.1	3.8	0.7
4	Siswa D	3.5	4.0	0.5
5	Siswa E	3.3	4.0	0.7
6	Siswa F	3.6	4.2	0.6
7	Siswa G	3.2	3.9	0.7
8	Siswa H	3.0	3.8	0.8

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji one sample t-test, diperoleh nilai thitung yang lebih besar dari ttabel, yang menunjukkan bahwa latihan plyometric box jump memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 19 Kota Bengkulu. Ini berarti bahwa latihan plyometric box jump efektif dalam meningkatkan performa lompat jauh, khususnya dalam gaya jongkok. Latihan plyometric box jump yang berfokus pada peningkatan kekuatan eksplosif dan koordinasi tubuh terbukti mampu meningkatkan jarak lompat jauh siswa secara signifikan.

Peningkatan hasil lompat jauh yang signifikan ini tercermin dalam selisih antara hasil pretest dan posttest yang menunjukkan angka kenaikan yang konsisten di antara sebagian besar siswa, dengan nilai selisih berkisar antara 0.5 cm hingga 0.8 cm. Sebagai contoh, siswa A yang sebelumnya mencatatkan jarak lompat 3.2 cm pada pretest, mengalami peningkatan menjadi 3.9 cm pada posttest, dengan selisih 0.7 cm. Begitu pula siswa lainnya yang menunjukkan hasil peningkatan yang serupa, yang menggambarkan bahwa latihan plyometric box jump memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Latihan plyometric box jump dikenal dapat meningkatkan kekuatan otot kaki dan daya ledak tubuh, yang merupakan komponen penting dalam lompat jauh. Menurut Siahkhouhian & Mahdavi (2013), latihan plyometric sangat efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan koordinasi tubuh yang diperlukan untuk gerakan yang membutuhkan ledakan energi tinggi, seperti lompat jauh. Kekuatan otot kaki yang meningkat ini akan membantu siswa dalam memaksimalkan tolakan pada saat melompat, sehingga jarak lompat jauh dapat diperpanjang.

Selain itu, latihan plyometric juga terbukti membantu meningkatkan kecepatan dan koordinasi tubuh yang sangat penting dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian oleh Fatmawati & Sulaiman (2015), yang menyatakan bahwa latihan plyometric efektif dalam memperbaiki aspek koordinasi dan kecepatan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk atletik.

Oleh karena itu, latihan plyometric box jump tidak hanya memberikan manfaat dalam meningkatkan kekuatan otot kaki, tetapi juga meningkatkan koordinasi tubuh dan kemampuan gerakan yang lebih cepat, yang semuanya sangat penting dalam mencapai hasil optimal dalam lompat jauh.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung penggunaan latihan plyometric box

jump dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok, terutama di tingkat sekolah dasar. Mengingat efektifitas latihan ini dalam meningkatkan kekuatan kaki, koordinasi tubuh, dan kecepatan ledakan tubuh, latihan plyometric dapat dijadikan bagian dari program latihan olahraga di sekolah dasar, guna mengembangkan keterampilan atletik dasar seperti lompat jauh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan plyometric box jump secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 19 Kota Bengkulu. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan dan koordinasi tubuh siswa, yang sangat diperlukan dalam cabang olahraga lompat jauh. Oleh karena itu, disarankan agar latihan plyometric box jump diterapkan dalam program latihan olahraga di sekolah dasar guna meningkatkan kualitas performa lompat jauh siswa.

Daftar Pustaka

- Asep, H. (2020). *Pengembangan Latihan Plyometric pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Penerbit Ilmu Olahraga.
- Iskandar, R. & Siti, A. (2019). *Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kekuatan Kaki Atlet Sekolah Menengah Pertama*. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 15(2), 112-118.
- Winarno, B., & Puspitasari, D. (2018). *Latihan Plyometric untuk Meningkatkan Kekuatan Eksplosif Atlet*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Siahkhouhian, M., & Mahdavi, M. (2013). The Effect of Plyometric Training on the Jumping Ability of Young Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2), 219–223.

Fatmawati, L., & Sulaiman, S. (2015). The Effect of Plyometric Training on the Improvement of Physical Fitness in Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 51-59.