**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KEMAMPUANLOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

**Riyan Pratama1, Martinus2**

**Dosen Universitas Bina Darma1,2**

**Jalan Jenderal Ahmad Yani No.3 Palembang**

**Sur-el:** **riyan\_pratama@binadarma.ac.id**

***Abstract:*** *This study aimed to determine the difference in improvement of tuck style long jump practice between of plyometric excersice depth jump and jump to box. This research method is experimental with two group pretest-posttests design. Population of this research is man students of class viii junior high schools 5 palembang amounting to 30 athletes.The samples were taken as many as these 30 with total sampling. All data were obtained through this study to test and measurement the jump using long jump test.The data analysis technique used is t test significance level α = 0.05..The results of this study indicate there is a significant difference in improvement of tuck style long jump e between between of plyometric excersice depth jump and jump to box ( p = 0.001 > 0.05). To increase ability of tuck style long jump accurately trained in plyometric excersice jump to box.*

***Keywords:*** *tuck style long jump, depth jump, jump to box.*

***Abstrak:*** *Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik Depth Jump dan Jump To Box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimental rancangan Two Group Pretest-Posttests Design. Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 5 Palembang yang berjumlah 30 atlet. Sampel penelitian ini 30 atlet yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen mengukur lompatan dengan menggunakan tes lompat jauh untuk mengetahui kemampuan lompatan siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t dengan taraf signifikan α = 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh latihan dalam peningkatan kemampuan lompat jauh menggunakan model latihan depth jump dan dan jump to box yang signifikan (p = 0.001 > 0.05). Untuk meningkatkan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok lebih tepat jika dilatih dengan pliometrik jump to box.*

***Kata Kunci:*** *lompat jauh, pliometrik depth jump, pliometrik jump to box*

1. **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Olahraga merupakan suatu wadah dalam pembangunan bangsa, khususnya dalam bidang jasmani dan rohani. Untuk mencapai hasil pembangunan yang baik perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, perlu adanya pembinaan yang diawali dari pembibitan, karena prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit unggul.

Sekolah merupakan sasaran atau tempat yang strategis untuk pencarian bibit-bibit olahragawan dengan dilakukannya pembinaan peningkatan prestasi olahraga untuk masa depan. Dengan kata lain bahwa sekolah merupakan sarana untuk menjaring bibit olahragawan yang nantinya diharapkan dapat berprestasi secara maksimal di masa mendatang.

Dalam lembaga sekolah atau dalam proses belajar mengajar, olahraga dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan disemua jenjang pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menegah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) ataupun di Perguruan Tinggi. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa, baik perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang dan keterampilan gerak siswa.

Salah satu cabang olahraga yang di ajarkan di sekolah adalah atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor, yaitu meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa nomor tersebut salah satunya adalah lompat jauh. Pada nomor lompat jauh, gaya yang paling sering digunakan di sekolah adalah lompat jauh gaya jongkok, hal ini dikarenakan lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah diantara gaya yang lain.

Untuk mendapatkan hasil lompat yang optimal dan maksimal dalam lompat jauh seseorang harus memiliki kemampuan fisik yang prima dan penguasaan teknik yang baik, karena tujuan dari lompat jauh yaitu melompat sejauh-jauhnya pada bak pasir. Jadi untuk mencapai dan meningkatkan prestasi lompat jauh harus dikembangkan unsur fisik terutama *power* otot tungkai untuk melakukan tolakan. Disamping itu harus memperhatikan pula keterampilan teknik-teknik dasar yang ada dalam lompat jauh.

Pada umumnya pelompat pemula, seperti siswa di SMP dalam melakukan lompat jauh hasilnya kurang maksimal. Sebagian besar kesalahan teknik dan fisik yang kurang menunjang. Selain itu karena terbatasnya waktu yang tersedia dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu perlu adanya langkah pemecahan yang harus dilakukan dengan memberikan latihan yang bertujuan untuk melatih kekuatan *power* otot tungkai.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 5 PALEMBANG didapatkan bahwa, hasil lompatan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok kurang baik, hal ini dikarenakan selama pelaksanaan pembelajaran lompat jauh di sekolah tersebut kurang memperhatikan faktor kondisi fisik yang tepat bagi seorang siswa. Selama ini pembelajarannya hanya bertumpu pada latihan teknik. Untuk itu perlu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Metode latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

1. **METODOLOGI PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam ini adalah eksperimen. Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan *Two Group Pretest-Posttests Design*. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik (Arikunto, 2005: 207). Dalam penelitian ini variabel bebas (*independent*) latihan pliometrik *depth jump* dan *jump to box* dan variabel terikat kempuan lompat jauh gaya jongkok.

**

**Gambar 1. Rancangan Penelitian**

* 1. **Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto (2005: 130) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini siswa putra kelas VIII SMP Negeri 5 Palembang yang berjumlah 30 siswa Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang diambil menggunakan *total sampling.* Kemudian untuk membagi sampel menjadi tiga kelompok menggukan teknik MSOP *(Matched subject ordinal pairing)* agar lebih objektif.

Pembagian kelompok dengan cara ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian. Hal ini didasarkan atas kesempatan yang sama bagi semua objek untuk masuk ke dalam tiap kelompok. Setelah terbagi menjadi dua kelompok, selanjutnya setiap kelompok melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen tes lompat jauh gaya jongkoksebelum dilakukan eksperimen dengan pemberian perlakuan (*treatment*).

* 1. **Teknik Pengumpulan dan Analisis Data**

Pengumpulan data menggunakan instrumen tes lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 20 yaitu uji t pada taraf signifikansi α = 0,05 dengan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dengan *Kolmogrov Smirnov*  dan homogenitas dengan uji *uji F* menggunakan program *software* SPSS *version 20.0 for windows.*

* 1. **Tinjauan Pustaka**

Lompat jauh adalah gerakan yang dimulai dengan cara mengambil awalan, menolakan kaki pada balok tolakan kemudian melompat dan mendarat dengan dua kaki secara bersamaan. Jauh maksimal lompatan ditentukan oleh jalan atau lintasan pada pusat gravitasi hasil dari tolakan dan sudut tolakan. Waktu pelompat jatuh di sebelah kiri dia tidak akan merubah arah yang akan diinginkan yang tidak bisa dipungkiri saat melakukan tolakan

Dalam melakukan lompat jauh ada beberapa fase yang harus dilalui antara lain awalan, tolakan, melayang dan mendarat.. dalam melakukan awalan, semakin tinggi kecepatan lari awalan seorang pelompat maka akan sangat membantu ketika melakukan tolakan. Tingginya kecepatan pada lari awalan yang pelompat dapat gunakan pada saat tolakan tanpa besarnya penurunan dalam momentum, akan menghasilkan lebih baik. Gerakan lompat jauh dimulai dengan awalan atau ancang-ancang. Melakukan awalan atau ancang-ancang dengan lari secepatnya hingga melakukan tumpuan di balok lompat atau papan tumpuan.

Tolakan merupakan tahapan yang sangat penting dalam lompat jauh, tapi merupakan yang sangat sulit, karena dalam 0,2 detik semua gerakan pada tolakan harus dilengkapi dengan rangkaian yang benar. Gerakan menolak adalah tanggung jawab untuk proyeksi pelompat dalam sudut yang sebaik mungkin pada saat berada diudara dan dan dibuat sedikit melewati sepuluh detik. Selama period singkat, kaki tolak dengan aktif dipantulkan pada papan, tekanan diserap dengan segera tekukan pada pergelangan kaki, lutut dan pinggul, dan diikuti dengan segera pelususran pada semua sendi ini (Khomsin, 2011: 68).

Fase selanjutnya adalah fase melayang di udara. Fase ini merupakan fase akibat dari fase tolakan. Fase melayang merupakn fase antara fase tolakan dan mendarat. Pada fase ini pelompat harus dapat mempertahankan diri untuk dapat terus melayang agar tidak cepat jatuh ke tanah danmenjaga tubuh agar tetap seimbang. Pada tahap terahir pada fase ini elompat sudah harus mempersiapkan diri untuk mendarat.

Fase terakhir adalah mendarat. Fase ini merupakan fase penentu, karena ini lah yang di ukur. Pada waktu badan akan mendarat kedua tungkai harus diluruskan ke depan dan rapat, kedua lengan diayunkan ke depan bersamaan dengan membungkukkan badan ke depan. Pada saat jatuh di bak lompat, diusahakn jatuh pada kedua ujung kaki dan sejajar. Perlu dijaga dalam pendaratan jangan jatuh pada bagian pantat terlebih dahulu. Setelah mendarat dengan segera tubuh dibawa ke depan, agar tidak jatuh ke belakang.

Lompat Jauh Gaya Jongkok (*Tuck Style*) merupakan salah satu gaya yang digunakan pada nomor lompat jauh. Gaya ini sangat populer di tingkat sekolah karena gaya ini yang diajarkan di sekolah. Lompat jauh gaya jongkok adalah gerakan untuk mengayunkan tungkai kanan kedepan dan diikuti tungkai kiri lalu dirapatkan lurus ke depan seolah-olah melakukan sikap jongkok di udara, lalu diteruskan dengan persiapan untuk mendarat dengan kedua kaki ditekuk dengan posisi sikap badan dalam keadaan jongkok kedua tangan dijulurkan kedepan, agar anggota tubuh tidak jatuh ke belakang.

Dalam melakukan lompat jauh perlu dilakukan latihan (*practice*)*.* Sukadiyanto dan Muluk (2011: 5) menyatakan bahwa *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri. Dengan latihan, di mungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan- gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prisip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematik, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

Latihan pliometrik merupakan salah satu opsi latihan yang dilakukan dapat oleh pelatih untuk cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan. Pliometrik adalah latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Latihan pliometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin Chu & Myer (2013:13).

Untuk dapat berlatih pliometrik ada beberapa prinsip yang harus di pegang antara lain: pemanasan dan pendinginan, intensitas tinggi, beban lebih progresif, memaksimalkan gaya atau meminimalkan waktu, mengulang-ulang, istirahat yang cukup, kontruksi dasar yang benar, dan program latihan individualitas

Latihan *power* dapat memberikan hasil yang maksimal, maka harus direncanakan secara dinamik dengan mempertimbangkan aspek-aspek yang menjadi komponen-komponenya. Berikut ini aspek-aspek yang menjadi komponen dalam latihan pliometrik:

1. Volume

Volume adalah ukuran yang menunjukan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang di tempuh. Dalam volume latihan ini menyangkut repetisi dan set. Untuk meningkatkan *power* anggota gerak bawah maka memiliki pedoman pedoman yaitu jangka waktu kerja 4-15 detik, jarak yang ditempuh tidak lebih dari 30 meter, dikerjakan dengan intensitas sedang sampai tinggi dan repetisi antara 15-30 dalam 2-4 set dengan istirahat 2 menit.

1. Intensitas

Pelaksanaan latihan pliometrik adalah dengan melompat-lompat dengan memantul, sehingga hampir tidak ada waktu istirahat antar lompatan yang dilakukan. Dengan demikian latihan pliometrik ini dilakukan dengan intensitas yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Bompa dan Carrera (2015: 139) bahwa latihan pliometrik dilakukan dengan intensitas *submaximal*.

1. Frekuensi

Frekunsi adalah jumlah waktu ulangan berapa kali latihan dikerjakan setiap sesi atau minggunya. Frekuensi untuk latihan pliometrik di sarankan dilakukan 5-6 per sesi latihan dan 2-4 kali per minggu.

1. Pulih Asal

Pulih asal yang dilakukan pada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* menggunakan ratio pertandingan antara kerja dan istirahat.

*Depth jump* membutuhkan berat tubuh atlet dan gravitasi untuk menggunakan kekuatan yang berlawanan dengan tanah. *Depth jump* dilakukan dengan melangkah keluar dari kotak dan menjatuhkan ke tanah, kemudian berusaha untuk melompat kebelakang hingga setinggi kotak. *Depth jump* memerlukan intensitas yang ditentukan, maka seharusnya gerakan *depth jump* dilakukan dengan melompat bukan melangkah diatas kotak, sebagai tambahan tinggi dan peningkatan tekanan saat mendarat. Pengendaliaan ketinggian untuk mengukur intensitas juga diperlukan asal tidak mengurangi manfaatnya, dan gerakan ini dilakukan secepat mungkin Chu & Myer (2013: 139).



Sumber: Chu & Myer (2013: 140)

**Gambar 2. *Depth Jump***

*Depth jump* adalah jenis latihan pliometrik, yang melibatkan produksi cepat, gerakan kuat secara berulang untuk periode waktu yang singkat. Latihan ini penting untuk cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket, bola voli, gulat dan atletik. Metode ini tidak hanya membantu meningkatkan stamina otot tetapi, juga untuk meningkatkan metabolisme setelah latihan, sehingga tubuh akan terus menggunakan lemak sebagai sumber utama energi tiga sampai enam jam.

Latihan *jump to box* adalah latihan meloncat ke atas kotak balok kemudian meloncat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama Chu & Myer (2013: 141).



Sumber : Chu & Myer (2013: 141)

**Gambar 3. *Jump to Box***

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 5 Palembang pada tanggal 3 Maret sampai dengan 3 April 2015 didapatkan data yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Berikut ini deskripsi statistik hasil dari tes awal dan tes akhir kelompok yang diberiukan perlakuan berupa latihan pliometrik *depth jump* dan *jump to box.*

**Tabel 1. Deskripsi Data Statistik Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Latihan Pliometrik** |  | ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| *Depth jump* | *Mean* | 2.88 | 3.16 |
| *Std. Deviasi* | 0.05 | 0.06 |
| *Jump to box* | *Mean* | 2.84 | 3.82 |
| *Std. Deviasi* | 0.19 | 0.07 |

Berdasarkan data tersebut diketahui untuk kelompok ekperimen yang berlatih dengan latihan pliometrik *depth jump* memiliki *mean* pada *pretest* sebesar 2,88 dan *posttest* 3,16, sedangkan untuk standar deviasi *pretest* sebesar 0,05 dan *posttest* 0,06. Pada kelompok eksperimen yang berlatih dengan latihan pliometrik *jump to box* memiliki *mean* pada pretest sebesar 2,84 dan *posttes*t 3,82 sedangkan standar deviasi *pretest* sebesar 0,19 dan *posttest* sebesar 0,07.

Selanjutnya dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui apakah analisis data untuk uji hipotesis dapat dilakukan. Hasil uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas data dihasilkan bahwa data penelitian normal dan homogen dan selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Berikut hasil dari penghitungan analisis uji t pertama disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2. Uji t Kelompok Eksperimen *Depth Jump***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kelom-pok** | **Mean** | **t-test for Equality of means** |
| **t****hitung** | **t** **tabel** | **Sig.** | **Mean Defference** |
| *Pre-Test*  | 2.88 | 23.735 | 1.76 | 0.00 | 2.7667 |
| *Post-Test* | 3.16 |

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 23.735 dan df= n - 1 = 15-1 = 14, sehingga diperoleh nilai t tabel sebesar 1,76 (dilihat dari tabel t). sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Karena t hitung = 23.735 > t tabel = 1.76 dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan pliometrik depth jump terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok”, dapat diterima. Artinya latihan menggunakan pliometrik depth jump memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa. Dari data pretest memiliki *mean* sebesar 2.88, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 3.16. Besarnya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 2.7667, dengan kenaikan persentase sebesar 9.58%.

Tabel 3 berikut ini adalah hasil uji t hipotesis kedua untuk kelompok eksperimen *jump to box.*

**Tabel 3. Uji t Kelompok Eksperimen *Jump to Box***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kelom-pok** | **Mean** | **t-test for Equality of means** |
| **t****hitung** | **t** **tabel** | **Sig.** | **Mean Defference** |
| *Pre-Test*  | 2.84 | 25.19 | 1.76 | 0.00 | 9,80 |
| *Post-Test* | 3.82 |

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 23.735 dan df = n - 1 = 15-1 = 14, sehingga diperoleh nilai t tabel sebesar 1,76 (dilihat dari tabel t). sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Karena t hitung = 25.192 > t tabel = 1.76 dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan pliometrik jump to box terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok“ dapat diterima. Artinya latihan menggunakan pliometrik jump to box memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Dari data pretest memiliki rerata sebesar 2.8407, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 3.1613. Besarnya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 9.8000, dengan kenaikan persentase sebesar 34.49%.

**Tabel. 4 Uji t Kelompok Eksperimen *Depth Jump* dan *Jump To Box***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Mean** | **t hitung** | **t tabel** | **Sig** |
| Dept jump | 3.16 | 26.59 | 1.76 | 0.001 |
| Jump to box | 3.82 |

Berdasarkan hasil tabel penghitungan diketahui ada perbedaan pengaruh latihan pliometrik *depth jump* dan *jump to box* dalam meningkatkan kemampuan lomat jauh gaya jongkok. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi sebesar 0,001 < 0,05 yang berarti bahwa lebih kecil dari taraf signifikan. Dengan demikian berarti latihan pliometrik *depth jump* dan *jump to box* memiliki pengaruh yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat diterima. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata metode latihan latihan *jump to box* memiliki peningkatan yang paling baik dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Hasil penelitian memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah di kemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis yang berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh latihan pliometrik *depth jump* dan *jump to box* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok”. Dari kedua latihan pliometrik secara teknik memiliki perbedaan. Perbedaan tersebut adalah *depth jump* dilakukan melompat kebawah dasi kotak, sedangan kan *jump to box* melompat keatas kotak. dari perbedaan teknik ini lah yang menyebabkan perbedaan pengaruh latihan yang dihasilkan dari kedua latihan pliometrik ini.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Gaya ini merupakan gaya yang paling sering digunakan pada tingkat pelajar khususnya siswa smp. Pada nomor lompat diketahui bahwa otot tungkai adalah yang paling dominan digunakan.

*Power* otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang terdapat pada bagian tubuh anggota gerak bawah yaitu terdiri dari paha,betis sampai ujung kaki untuk dapat bekerja secara maksimal dalam waktu yang cepat. Dalam melatih *power* otot tungkai dilakukan secara bertahap agar latihan tersebut aman dan terhindar dari cedera. Dalam melatih otot tungkai opsi yang dapat digunakan adalah dengan berkatih pliometrik dengan model *depth jump* *dan jump to box.*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa latihan pliometrik *jump to box* memiliki pengaruh yang lebih baik dibanding latihan pliometrik *dept jump*. Hal ini di sebabkan oleh pada latihan *jump to box* dilakkan dengan cara melompat keatas box. Dengan melompat keatas, otot tungkai berkontraksi untuk mengantar kan tubuh ketas melawan gravitasi. Hal ini sangat sesuai untuk lompat jauh gaya jongkok yang pada saat pelaksanaannya kontraksi otot tungkai yang sama-sama melawan gravitasi. Selain itu pada latihan ini beban yang diterima oleh persendian lebih sedikit dibanding *depth jump*. Hal ini menyebabkan kontraksi otot pada tungkai dapat fokus dan maksimal tanpa ada rasa takut akan sakit pada persendian. Sehingga pada proses latihan atlet tidak merasa takut akan menerima rasa sakit pada persendian yang menyebabkan atlet lebih fokus berlatih dan memiliki hasil latihan lebih baik.

*Depth jump* dilakukan dengan melangkah keluar dari kotak dan menjatuhkan ke tanah, kemudian berusaha untuk melompat kebelakang hingga setinggi kotak. Latihan ini menitik beratkan pada tekanan yang diperoleh dari bantuan gaya gravitasi yang dihasilkan pada saat melompat kebawah dan kemudian melompat lagi. Apabila pada saat pemberian latihan menggunakan *depth jump* pelatih harus mengatur intensitas latihan sedemikian rupa, karena apabila latihan dilakukan sembarangan maka akan membahayakan persendian atlet yang dapat menyebabkan cedera.

1. **SIMPULAN**

Terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan *depth jump* dan *jump to box* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Metode latihan yang memiki hasil yang paling baik dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah *jump to box****.***

Hasil penelitian menunjukan bahwa penerapan latihan jump to box lebih baik dibanding latihan depth jump. Hal ini memberikan petunjuk bahwa dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok lebih tepat menggunakan latihan jump to box. Latihan pliometrik jump to box terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 5 palembang.

Secara praktis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, guru maupun pembina cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapat hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

**DAFTAR RUJUKAN**

Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rieneka Cipta. Jakarta.

Bompa, T.O. & Carrera, M. 2015. Coditioning Young Athletes. Kendal/Hunt Publishing Company. Toronto.

Khomsin. 2011. *Atletik I.* Universitas Negeri Semarang Press. Semarang.

Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Penerbit Lubuk Agung. Bandung.

Chu.D.A & Myer.G.D. 2013. *Plyometrics*. Kendal/Hunt Publishing Company. Toronto.