

Pengaruh Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Putra remaja klub atletik brawijaya athletics Center Kota Kediri

The Effect of Triple Jump Training on Long Jump Performance Among Male Adolescent Athletes at the Brawijaya Athletics Center Club, Kediri City

Ahmmad Naufal Athoullah¹, Weda², Redhitya Prima Putra³

¹ahmmadnaufal01@gmail.com, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²weda@unpkediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³rendhitya1407@gmail.unpkediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan lompat kijang terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada atlet putra remaja Klub Atletik Brawijaya Athletics Center Kota Kediri. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian ini berjumlah 34 atlet putra remaja yang ditentukan melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan lompat jauh sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan berupa program latihan lompat kijang selama kurang lebih dua bulan. Analisis data menggunakan uji-t (paired sample t-test) setelah sebelumnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lompat kijang terhadap kemampuan lompat jauh. Hal ini dibuktikan dengan nilai t-hitung sebesar 6,618 yang lebih besar dari t-tabel sebesar 2,043, serta nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Terjadi peningkatan kemampuan lompat jauh sebesar 3,63% dari rata-rata pretest sebesar 1,22 meter menjadi 1,44 meter pada posttest. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan lompat kijang secara efektif dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada atlet putra remaja.

Kata kunci: Latihan.lompat kijang. lompat jauh, atletik, atlet putra

Abstract

This study aimed to analyze the effect of bounding exercises on improving long jump performance among male adolescent athletes at the Brawijaya Athletics Center Club in Kediri City. An experimental method utilizing a One-Group Pretest-Posttest design was employed. The study sample consisted of 34 male adolescent athletes selected via total sampling. Data were collected through long jump performance tests administered before (pretest) and after (posttest) the intervention, which involved a bounding exercise program lasting approximately two months. Data analysis was conducted using a paired-sample t-test, following prerequisite normality and homogeneity tests. The results demonstrated a significant effect of bounding exercises on long jump performance. This was evidenced by a calculated t-value of 6.618—exceeding the critical t-value of 2.043—and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). Long jump performance improved by 3.63%, with the average distance increasing from 1.22 meters in the pretest to 1.44 meters in the posttest. The study concludes that bounding exercises are effective in enhancing long jump performance among male adolescent athletes.

Keywords: Triple jump training. long jump, athletics, male athlete

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui aktivitas olahraga, seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan lebih optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, olahraga juga mampu membentuk karakter disiplin, sportivitas, serta sikap mental yang positif sehingga dapat mendukung terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas.

Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi investasi jangka panjang dalam pembinaan kualitas sumber daya manusia. Di lingkungan sekolah maupun klub, pendidikan jasmani dilaksanakan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Kegiatan pembinaan ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan atlet melalui latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diminati, sehingga pembinaan prestasi olahraga di kalangan pelajar dapat berkembang secara optimal.

Pelaksanaan latihan fisik tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan secara umum, tetapi juga membentuk aspek mental, motivasi, dan keterampilan gerak spesifik. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur akan memberikan dasar kemampuan gerak yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga. Menurut M. Sajoto (1988), program latihan harus menerapkan prinsip “Specific Adaptation to Imposed Demands” (SAID), yaitu latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian, bentuk latihan yang diberikan harus spesifik sesuai kebutuhan kemampuan yang akan ditingkatkan.

Salah satu cabang olahraga yang populer dan fundamental adalah atletik. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan karena gerakannya meliputi aktivitas dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Salah satu nomor lompat yang sangat ditekankan pada pembinaan usia remaja adalah lompat jauh.

Pembelajaran lompat jauh bertujuan melatih atlet agar mampu melakukan gerakan melompat sejauh mungkin melalui tahapan awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat di bak pasir. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan, prestasi lompat jauh dipengaruhi oleh beberapa komponen biomotorik seperti kecepatan lari, akselerasi, daya ledak tungkai, koordinasi gerak lengan dan kaki, serta kemampuan menjaga irama gerakan. Lompat jauh terdiri atas empat fase utama, yaitu awalan lari, tolakan, fase melayang di udara, dan pendaratan, yang seluruhnya harus dilakukan secara

berkesinambungan (Soegito dkk., 1993).

Di Klub Brawijaya Athletics Center Kota Kediri, atlet diwajibkan mengikuti pembelajaran atletik nomor lompat jauh. Namun, berdasarkan hasil pengamatan selama proses latihan, kemampuan atlet dalam melakukan lari awalan masih kurang maksimal sehingga memengaruhi kekuatan tolakan dan hasil lompatan. Bentuk latihan yang diberikan selama ini masih bersifat umum dan belum menitikberatkan pada aspek-aspek tertentu yang menjadi penentu keberhasilan lompat jauh, seperti peningkatan daya ledak otot tungkai secara spesifik. Latihan cenderung berupa pengulangan gerakan lompat jauh secara keseluruhan tanpa adanya variasi latihan khusus.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, perlu adanya pendekatan latihan yang lebih efektif. Salah satu bentuk latihan yang diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh adalah latihan lompat kijang (bounding). Latihan ini melibatkan fase hop, step, dan jump yang dapat meningkatkan kecepatan, koordinasi, serta daya ledak tungkai. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada “Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Putra Remaja Klub Atletik Brawijaya Athletics Center Kota Kediri”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan memberikan perlakuan secara langsung kepada atlet melalui tahapan tes awal (pretest), pemberian treatment atau program latihan, serta tes akhir (posttest). Menurut Sutrisno Hadi (1988), metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk mengkaji hubungan sebab-akibat, sehingga sangat relevan digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan atlet.

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design, yaitu desain eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol (Suharsimi Arikunto, 2006). Dalam desain ini, subjek diberikan pretest untuk mengetahui kondisi awal, kemudian diberikan perlakuan latihan lompat kijang, dan selanjutnya dilakukan posttest untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Banaran Sport Center yang terletak di wilayah Kelurahan Banaran, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri. Waktu pelaksanaan penelitian dijadwalkan selama kurang lebih dua bulan, dimulai dari tanggal 15 Januari 2026 hingga 10 Maret 2026.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra remaja di klub

Brawijaya Athletics Center Kota Kediri yang berjumlah 34 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh anggota kelompok dijadikan sampel agar data yang diperoleh lebih representatif. Subjek berada pada rentang usia 15-17 tahun (Remaja) yang sehat jasmani dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Instrumen dan prosedur pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran kemampuan lompat jauh. Sebelum pelaksanaan, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak klub BAC Kota Kediri. Tahap pengumpulan data dimulai dengan tes awal lompat jauh, dilanjutkan dengan pemberian program latihan lompat kijang sebanyak tiga kali seminggu selama enam minggu, dan diakhiri dengan tes akhir lompat jauh.

Teknik analisis data menggunakan pendekatan statistik kuantitatif. Uji prasyarat meliputi uji normalitas menggunakan metode Chi-Kuadrat (Kolmogorov-Smirnov) dan uji homogenitas varians. Setelah data dinyatakan normal dan homogen, dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Selain itu, dilakukan perhitungan persentase peningkatan untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil latihan dari pretest ke posttest.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan melalui pretest pada 15 Januari 2026 dan posttest pada 7 Maret 2026, diperoleh data deskriptif kemampuan lompat jauh dari 34 atlet putra remaja Klub Atletik Brawijaya Athletics Center Kota Kediri.

Pada tahap pretest, distribusi data menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memperoleh nilai pada interval 1,30–1,37 meter dengan jumlah 11 orang (32,5%). Sebanyak 7 responden (25,7%) berada pada interval 1,46–1,53 meter, sementara interval terendah 1,22–1,29 meter dan 1,38–1,45 meter masing-masing diisi oleh 6 responden (17,7%). Interval tertinggi pada pretest yaitu 1,54–1,61 meter hanya dicapai oleh 4 orang (11,8%).

Tabel 1. Data Pretes

Inte rval Nilai	Fre kue nsi	Pe rse ntase ¹
1,22 – 1,29	6	17,7%
1,30 – 1,37	11	32,5%
1,38 – 1,45	6	17,7%
1,46 – 1,53	7	25,7%
1,54 – 1,61	4	11,8%
Jumlah	34	100%

Tabel 2. Data Postes

Inte rval Nilai	Fre kue nsi	Pe rse ntase (%)
1,26 – 1,33	5	14,8
1,34 – 1,40	7	25,7
1,41 – 1,48	10	29,5
1,49 – 1,56	6	17,7
1,57 – 1,61	6	17,7
Jumlah	20	100

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan lompat kijang, hasil posttest menunjukkan peningkatan. Nilai terendah pada posttest adalah 1,26 meter dan nilai tertinggi mencapai 1,63 meter. Distribusi data posttest menunjukkan 10 responden (29,5%) berada pada interval 1,41–1,48 meter, dan 6 responden (17,7%) berhasil mencapai interval 1,57–1,61 meter. Nilai rata-rata yang dicapai atlet pada posttest adalah 1,44 meter dengan median dan modus sebesar 1,46 meter, serta standar deviasi 0,103.

Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Pada data pretest diperoleh nilai Chi-Kuadrat hitung (10,472) < Chi-Kuadrat tabel (27,59) dengan $p=0,884$. Pada data posttest diperoleh nilai hitung (17,883) < tabel (31,42) dengan $p=0,596$. Uji homogenitas juga menunjukkan bahwa varians data bersifat homogen dengan F hitung (0,349) < F tabel (2,90) dan sig 0,558.

Tabel 3. Uji Normalitas

Data	Df	χ^2 Tabel	χ^2 Hitung	P	Ke te ran gan
Pre te st	18	27,59	10,472	0,884	Normal
Postte st	21	31,42	17,883	0,596	Normal

Tabel 4. Uji Homogenitas

Test	Df	F Tabel	F Hitung	P	Ke te ran gan
Hasil Lompat Jauh	1:67	2,90	0,349	0,558	Homoge n

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t berpasangan menghasilkan nilai t-hitung sebesar 6,618 yang lebih besar dibandingkan t-tabel sebesar 2,043, dengan nilai probabilitas (p) sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil ini menegaskan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh atlet putra remaja. Perhitungan persentase peningkatan juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara keseluruhan sebesar 3,63% dari sebelum hingga sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 5. Uji Paired Sample T-test

Variabel	Df	t _{Tabel}	t _{Hitung}	P	Sig. 5%
Pre test–Posttest Lompat Jauh	34	2,043	6,618	0,000	0,05

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa latihan lompat kijang secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh pada atlet putra remaja. Prestasi dalam nomor lompat jauh sangat dipengaruhi oleh komponen biomotorik, seperti kecepatan berlari, kekuatan saat melakukan tolakan, serta koordinasi gerakan tangan dan kaki, sebagaimana dikemukakan oleh Eddy Purnomo (2011). Lompat jauh membutuhkan titik berat badan berada selama mungkin di udara, yang sangat bergantung pada daya dorong (power) otot tungkai saat melakukan tolakan.

Latihan lompat kijang memaksa atlet untuk aktif menggerakkan anggota tubuh bagian bawah secara berulang dan dinamis. Menurut Garry A. Carr (1997), gerakan lompat kijang (yang meliputi fase hop, step, dan jump) sangat relevan untuk mengembangkan sikap memantul, sikap melompat, dan sikap mendarat yang krusial dalam lompat jauh. Aktivitas melompat hambatan atau kardus yang disusun berjajar dengan jarak tertentu melatih kekuatan otot tungkai secara spesifik. Hal ini mendukung tercapainya tolakan yang lebih eksplosif, yang terlihat dari peningkatan rata-rata jarak lompatan atlet dari pretest ke posttest.

Keberhasilan program latihan ini juga sejalan dengan prinsip Specific Adaptation to Imposed Demands (SAID) yang dikemukakan oleh M. Sajoto (1988). Otot tungkai yang diberikan beban secara progresif akan beradaptasi dengan meningkatkan kemampuannya. Penambahan beban latihan secara bertahap pada setiap sesi (progressive overload) memastikan peningkatan kekuatan otot tanpa menimbulkan cedera atau kelelahan berlebihan pada atlet remaja.

Selain aspek fisik, bentuk latihan lompat kijang yang dikemas seperti permainan (menggunakan kardus sebagai rintangan) juga meningkatkan motivasi dan antusiasme atlet selama latihan. Suasana latihan yang menyenangkan membuat atlet tidak mudah bosan dan lebih disiplin. Frekuensi latihan sebanyak tiga kali seminggu selama enam minggu terbukti memberikan waktu yang cukup bagi tubuh untuk pemulihan dan adaptasi fisiologis (Tohar, 2004).

Dengan demikian, temuan ini memperkuat penelitian-penelitian terdahulu, seperti

yang dilakukan oleh Safiq (2012) mengenai pengaruh latihan plyometrik, serta Reza Adhi Nugroho (2014) mengenai bermain lompat balok. Latihan yang terstruktur, spesifik, dan disesuaikan dengan kebutuhan motorik cabang olahraga terbukti efektif meningkatkan prestasi, dalam hal ini daya ledak otot tungkai untuk lompat jauh

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan lompat kijang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh atlet putra remaja Klub Atletik Brawijaya Athletics Center Kota Kediri. Hal ini dibuktikan secara statistik melalui uji-t yang menunjukkan t-hitung (6,618) lebih besar dari t-tabel (2,043) dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Latihan lompat kijang berhasil meningkatkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi gerak atlet, yang berkontribusi pada peningkatan hasil lompatan sebesar rata-rata 3,63%.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Carr, Garry A. (1997). *Atletik Edisi Terjemahan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hadi, Sutrisno. (1988). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Nugroho, Reza Adhi. (2014). *Pengaruh Bermain Lompat Balok terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Piri 3 Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Purnomo, Eddy. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Riyadi, Tamsir. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Safiq. (2012). *Pengaruh Latihan Plyometrik terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet SMP N Mungkid Kabupaten Magelang*. Magelang: Jurnal Olahraga.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saputra, Yudha M. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Soegito, dkk. (1993). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno, HP. (1986). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharto. (1998). *Kesegaran Jasmani dan Peranannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Tohar. (2004). Olahraga Pilihan Atletik. Semarang: UPT UNNES Press.