

PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH

Muhammad Zaenal Arwih
Universitas Halu Oleo
muh.zaenal.arwih.ikor@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan lompat jauh. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan rancangan *pre test post test one group design*. Sampel penelitian berjumlah 32 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui rata-rata, uji normalitas, homogenitas *pre test* dan *post test*, pengujian hipotesis dengan statistik uji-t. Berdasarkan pada hasil penelitian dengan menggunakan analisis uji-t dengan taraf signifikansi 0,05 menunjukkan $t_{hitung} = 5,00 > t_{tabel} = 2,039$. Hasil ini mempunyai makna bahwa ada perbedaan hasil lompat jauh antara *pre test* dan *post test* pada siswa setelah melakukan latihan *knee tuck jump*. Simpulan, ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan lompat jauh.

Kata Kunci: *Knee Tuck Jump*, Latihan, Lompat Jauh.

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of knee tuck jump training on long jump ability. This study used experimental research, using a pre-test and post-test one-group design. The research sample consisted of 32 students. The instrument used in this study was the extended jump ability test. Data analysis techniques used descriptive analysis to find out the average, normality test, homogeneity of the pre-test and post-test, and hypothesis testing with t-test statistics. Based on the results of the study, it can be concluded that the t-test with a significance level of 0.05 indicates $t_{count} = 5.00 > t_{table} = 2.039$. This result means a difference in the long jump results between the pre-test and post-test in students after doing the knee tuck jump exercise. In conclusion, there is an effect of knee tuck jump training on long jump ability.

Keywords: *Exercise, Knee Tuck Jump, Long Jump.*

PENDAHULUAN

Olahraga salah satu aktivitas yang dapat memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan, selain itu dapat membantu merangsang otot-otot dalam bergerak, untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga perlu adanya pembinaan dan perkembangan sebagai upaya peningkatan kualitas manusia dalam meraih prestasi, sehingga dengan adanya prestasi membanggakan yang di dapatkan oleh anak banyak orang tua yang sadar betapa pentingnya olahraga dan mendukung anak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau bergabung pada klub-klub olahraga untuk menciptakan atlet masa depan (Pratama et al., 2021). Pembinaan di bidang olahraga terus

dikembangkan dan digalakkan untuk menemukan tenaga yang terampil serta mempunyai kondisi fisik yang prima. Salah satu untuk mewujudkannya melalui pendidikan nasional yaitu jalur pendidikan sekolah dengan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang mempunyai peranan penting dalam membangun dan menciptakan bangsa. Kegiatan yang dilakukan disekolah dapat meningkatkan kemampuan dan pertumbuhan kognitif, afektif dan psikomotor (Rohendi & Budiman, 2020). Salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan prestasi olahraga yaitu dibidang atletik salah satunya lompat jauh (Rijaluddin, 2018).

Lompat jauh merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan kepada peserta didik mulai dari tingkat SD sampai tingkat SMA (Arianto, 2021). Olahraga ini banyak digemari oleh siswa, karena gerakannya mudah dilaksanakan dibandingkan dengan olahraga permainan (Ridwan & Sumanto, 2017). Gerakan lompat jauh dapat dilakukan dengan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan sebagai awal dari gerakan yang dilaksanakan (Diarto, 2018). Lompat jauh mempunyai tujuan yaitu untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya (Nur, 2019). Sehingga dapat diukur dari papan tempat awal melakukan tolakan sampai bagian tubuh terdekat pada saat pendaratan (Iskandar, 2021). Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh harus didukung dengan adanya latihan yang terstruktur dan terprogram. Latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Marsuna, 2022; Rusli et al., 2022). Latihan dapat menghasilkan kemampuan maksimal (Indrayana, 2018). Latihan salah satu penunjang untuk meningkatkan kemampuan teknik dan mental, jika kemampuan teknik dan mental baik maka akan mampu menguasai suatu cabang olahraga dengan sempurna (Mulyana, 2019). Latihan dapat dilakukan tiga kali dalam seminggu untuk menghasilkan kemampuan yang maksimal, serta ditunjang dengan set, repetisi, volume dan waktu istirahat. Salah satu latihan yang digunakan yaitu latihan *knee tuck jump* (Jud et al., 2022)

Latihan ini dilakukan dengan cara posisi badan berdiri, kedua kaki diregangkan selebar bahu dan telapak tangan menghadap ke bawah setinggi dada, kemudian melompat keatas dengan cepat dan gerakkan lutut ke atas ke arah dada dan usahakan menyentuh telapak tangan dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. Latihan *plyometrik knee tuck jump* tersebut, belum diketahui dengan pasti, sejauh mana dalam memberikan peningkatan *power* otot tungkai sehingga dapat menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan lompat jauh.

KAJIAN TEORI

Latihan *knee tuck jump* merupakan latihan yang dilakukan dengan menekankan melompat setinggi-tingginya yang dilaksanakan dengan kaki yang rapat satu sama lainnya dan membengkokkan lutut sehingga dapat menyentuh tangan di depan dada dan diharapkan dapat dilakukan dengan kaki yang rapat satu sama lain dan membengkokkan meningkatkan kekuatan dan daya ledak dan akan meningkatkan kemampuan lompat jauh (Abduh & Lahai, 2020). Kemampuan Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang gerakannya menggunakan satu tumpuan kaki dengan melakukan awalan dengan melompat sejauh mungkin ke arah yang sudah ditentukan. jarak lompatan diukur dari tumpuan lompatan sampai batas tubuh yang sangat terdekat pada saat melakukan pendaratan (Lesmana et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong penelitian eksperimen yang ingin mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan lompat jauh menggunakan rancangan *pre-test post-test one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 10 Konawe Selatan yang berjumlah 175 orang yang terdiri dari 96 siswa putri dan 79 siswa putra. Sampel diambil atau diseleksi dengan teknik *purposive random sampling* atau variabel kendali berdasarkan jenis kelamin, kemudian dilakukan random sehingga diperoleh 32 orang siswa yang menjadi sampel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui rata-rata, uji normalitas, homogenitas *pre test* dan *post test*, pengujian hipotesis dengan statistik uji-t.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis statistik deskripsi yang dimaksud adalah mean, deviasi standar, maksimum dan minimum dari variabel penelitian.

Tabel 1.
Deskriptif Kemampuan Lompat Jauh *Pre-Test* dan *Post-Test*

	Mean	Standar deviasi	Maksimum	Minimum
<i>Pre-Test</i>	3,12	0,06	3,22	2,70
<i>Post-Test</i>	3,24	0,08	3,40	2,82

Berdasarkan tabel 1 di atas maka dapat diketahui bahwa kemampuan lompat jauh *pre test* yaitu mean = 3,12, standar deviasi = 0,06, nilai maksimum = 3,22, nilai minimum = 2,70. Data kemampuan lompat jauh *post test* yaitu mean = 3,24, standar deviasi = 0,08, nilai maksimum = 3,40, nilai minimum = 2,82.

Uji prasyarat

Normalitas Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 2.
Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	n	α	F _{hitung}	Sig.	Ket.	Distribusi
<i>Pre Test</i>	32	0,05	0,144	0,090	Sig > α	Normal
<i>Post Test</i>	32	0,05	0,128	0,198	Sig > α	Normal

Hasil uji normalitas variabel penelitian dapat diketahui bahwa semua variabel penelitian mempunyai nilai sig lebih besar dari α 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal.

Homogenitas Varians Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 3.
Uji Homogenitas

Sampel	S ₁	S ₁ ²	F _{hitung}
Pre-test	0,16	0,025	
Post-test	0,17	0,028	1,12

Berdasarkan tabel 3 bahwa $F_{hitung} = 1,12 < F_{tabel(1:30)} = 4,17$ maka data antara pre-test dan post-test adalah homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan dengan uji -t.

Uji -t

Tabel 4.
Rangkuman Uji-t *Pre-Test* dan *Post-Test*

Variabel	Hasil Uji-t	t_{tabel}
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	5,00	2,039

Berdasarkan tabel 4 Setelah dilakukan uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 5,00 > t_{tabel} = 2,039$ dan t_{hitung} pada distribusi nilai uji-t yaitu taraf signifikan $0,05 = 2.039$ terbukti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil lompat jauh antara *pre-test* dan *post-test* setelah melakukan latihan *knee tuck jump*. Berdasarkan hasil analisis statistic maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara pre-test dan post-test perlakuan latihan *knee tuck jump* dimana setelah pree-test lebih meningkat kemampuan sampel dalam melakukan lompat jauh dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan latihan *knee tuck jump*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian latihan *knee tuck jump* dengan kemampuan lompat jauh bahwa ada peningkatan latihan *pre test* dan *post test*, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan. hasil tersebut dikarenakan latihan yang dilaksanakan secara terus menerus sesuai dengan program latihan yang diberikan. Hasil penelitian ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohendi & Budiman, (2020), bahwa latihan *knee tuck jump* sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh, karena dengan latihan ini dapat meningkatkan daya ledak atau *power* yang digunakan dalam latihan. Menurut Wibawa et al., (2017), bahwa latihan *knee tuck jump* yang yang digunakan merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kesehatan fisik, disiplin serta sportivitas dan merupakan kemampuan yang adapat meningkatkan *power* otot tungkai yang terjadi melalui pelatihan pliometrik, dengan cara perlakuan satu kali lompatan ke atas menggunakan 2 tungkai, diangkat setinggi dada, sehingga dengan latihan ini terdapat pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kemampuan lompat jauh melalui latihan *knee tuck jump*.

Latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh menggunakan latihan pliometrik *knee tuck jump* merupakan latihan dengan memanfaatkan berat badan itu sendiri untuk membantu merangsang peningkatan latihan yang dilaksanakan secara terukur, latihan ini dapat menstimulasi dengan berbagai perubahan dalam neurumuskuler serta memperbesar otot-otot dalam mmberikan respon cepat terhadap perubahan-perubahan dalam Latihan (Wibowo et al., 2021). Upaya pencapaian dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh yang maksimal memerlukan komponen kondisi fisik yang mendukung, salah satunya daya ledak yaitu gabungan antara kecepatan dan kekuatan yang sangat diperlukan dalam pengambilan awalan untuk tumpuan di papan loncatan (Burhan, 2020). Sehingga dari hasil penelitian yang dilakukan dapat memberikan sumbangsi bahwa penelitian latihan *knee tuck jump* dapat memberikan pengaruh yang baik dalam kemampuan lompat jauh.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan antara *pre-test* dan *post-test* pada kemampuan lompat jauh melalui latihan *knee tuck jump*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., & Lahai, M. J. S. (2020). Efek Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump dan Scissors Jump Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Atas. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 122–130.
- Arianto, A. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa SMP UT Ibnu Al Mubarroq*. Universitas Islam Riau.
- Burhan, Z. (2020). Hubungan Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Praya Barat Daya Kabupaten Lombok Tengah. *JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION*, 134–140. <https://doi.org/10.55681/jige.v1i2.46>
- Diarto, A. (2018). Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Berorientasi Bermain dengan Latihan terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(3), 311–318. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v3i3.16>
- Indrayana, B. (2018). Perbedaan pengaruh latihan knee tuck jump dengan latihan double leg bound terhadap peningkatan power otot tungkai dan kemampuan smash pada ekstrakurikuler bola voli putra smkn 1 kota jambi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 1–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19977>
- Iskandar, I. (2021). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Putra. *PODIUM: Siliwangi Journal of Sport Science*, 1(2), 49–55.
- Jud, J., Sariul, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 54–64. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2540>
- Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie, D. (2020). Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3), 848–859. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.675>
- Marsuna, M. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 4(02), 131–139. <http://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical/article/view/4231>
- Mulyana, D. (2019). Perbandingan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 22–28. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.754>
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1–8. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/200>
- Pratama, A. E., Hariadi, I., & Widiawati, P. (2021). Pengaruh latihan plyometric depth jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan power otot tungkai pada ekstrakurikuler futsal SMA Mazraatul Ulum Lamongan. *Prosiding Seminar*

Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 1(2), 126–140.

- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga, 2(01)*, 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Rijaluddin, K. (2018). Pengaruh Metode Latihan Split Jump, Box Jump dan Kelentukan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas Tinggi. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation, 2(1)*, 25–33. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i1.9396>
- Rohendi, A., & Budiman, A. (2020). Pengaruh metode pliometrik barrier hops, pliometrik knee tuck jump, dan daya ledak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. *Journal of Physical and Outdoor Education, 2(1)*, 86–96. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.27>
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(1)*, 125–131. <https://doi.org/https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/7414>
- Wibawa, R., Sudiarta, N., & Santika, N. A. (2017). Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia Dan Lukis Tradisi Smk Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 3(1)*, 34–41.
- Wibowo, T., Risa, A., Iskandar, M. I., & Fitria Yulianto, P. (2021). Implementasi Peningkatan Lompat Jauh Melalui Model Latihan Plyometrik. *Proficio, 2(02)*, 17–21. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i02.1520>