



Research Article



Pengaruh Variasi Latihan Hurdles Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Anggota Klub Sabak Atletik

Effect of Hurdles Jump Exercise Variations on the Results of Long Jump Squatting Style of Sabak Athletic Club Members

M. Hidayat^{1*}, Palmizal A.², Fitri Khairunnisa³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : muhammad0710dayat@gmail.com¹

Informasi Artikel		ABSTRACT
Submit: 08 – 07 – 2024	<i>This study aims to evaluate the effect of variations in hurdles jump training on the improvement of squat style long jump results in senior members of the Sabak athletic club in East Tanjung Jabung. The research design used is Pretest and Posttest Design, where experiments are carried out on one group of athletes. The research was conducted on the training field of the Sabak Athletic club with a total of 12 participants. The data were collected using the squat-style long jump test as a research instrument, and analyzed using the t-test. The results of the analysis showed that there was a significant increase between the data before and after the application of the hurdles jump exercise, with a calculated t of 4.862 which was greater than the table t of 2.201 ($4.862 > 2.201$). An average increase of 0.1200 or around 2.70% was also observed. Based on these results, it is recommended to coaches to monitor more closely in managing training to improve the results of the long jump, as well as understand the obstacles that athletes may face during training.</i> Keywords: Hurdles jump, long jump, athletics	
Penerbit		ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia		Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh variasi latihan hurdles jump terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada anggota senior klub atletik Sabak di Tanjung Jabung Timur. Desain penelitian yang digunakan adalah Pretest and Posttest Design, di mana eksperimen dilakukan pada satu kelompok atlet. Penelitian dilakukan di lapangan latihan klub Sabak Atletik dengan jumlah partisipan sebanyak 12 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok sebagai instrumen penelitian, dan dianalisis dengan menggunakan uji-t. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah penerapan latihan hurdles jump, dengan t hitung sebesar 4,862 yang lebih besar dari t tabel sebesar 2,201 ($4,862 > 2,201$). Peningkatan rerata sebesar 0,1200 atau sekitar 2,70% juga teramati. Berdasarkan hasil ini, disarankan kepada pelatih untuk memantau dengan lebih cermat dalam mengatur latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh, serta memahami kendala-kendala yang mungkin dihadapi oleh atlet selama pelatihan. Kata Kunci : Hurdles jump, lompat jauh, atletik



PENDAHULUAN

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam cabang olahraga lompat jauh, karena kemampuan tolakan yang kuat dan cepat akan menentukan hasil lompatan yang maksimal. Untuk mendukung peningkatan daya ledak tersebut, diperlukan program latihan yang sesuai, salah satunya melalui latihan plyometric. Plyometric dikenal efektif dalam mengembangkan kekuatan eksplosif otot, sehingga sangat relevan diterapkan pada nomor lompat jauh. Secara umum, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi atau hiburan, tetapi juga sebagai media pendidikan, pembinaan kesehatan, peningkatan prestasi, bahkan kebanggaan bangsa. Dengan demikian, olahraga prestasi seperti atletik, khususnya nomor lompat jauh, membutuhkan pendekatan latihan yang tepat agar atlet mampu mengoptimalkan potensinya.

Menurut sajoto (1995:5) bahwa ada 4 tujuan utama manusia melakukan kegiatan olahraga, (1) mereka yang hanya melakukan olahraga untuk rekreasi, (2) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan, (3) mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesehatan jasmani, (4) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga berprestasi dengan dua tujuan yaitu: yang pertama sebagai upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan, kedua, untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Prestasi tersebut dicapai oleh atlet dalam bentuk dan kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Menurut Sukendro dan Yuliawan (2019:2-3) atletik merupakan cabang olahraga resmi yang dibentuk dalam olahraga resmi yang terbentuk bentuk dalam suatu organisasi internasional "*International Amateur Athletic Federation (IAAF)*". Atletik Juga bagian resmi di Indonesia dengan organisasi persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI). Atletik merupakan cabang olahraga salah satu bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, atletik merupakan komponen pendidikan umum yang menekankan pada aktivitas jasmani dan peningkatan hidup sehat serta perkembangan fisik mental, sosial, dan emosional yang serasi dan seimbang.

Atletik juga merupakan olahraga tertua dan dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik adalah suatu kegiatan jasmani yang terdiri dari beberapa nomor pertandingan yang berbeda berdasarkan keterampilan gerak dasar manusia seperti jalan, lari, lempar, dan lompat balletris dalam petrus Y (2023) berlatih dalam cabang olahraga atletik memiliki fungsi tersendiri yang sangat besar untuk meningkatkan kondisi fisik, karena atlet memiliki gerak dasar seperti: kelincahan, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan.

Dalam dunia olahraga terdapat berbagai bentuk latihan, salah satunya adalah latihan plyometric yang banyak digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot. Namun, pada praktiknya, variasi gerakan plyometric yang dilakukan atlet umumnya masih terbatas dan cenderung monoton. Padahal, dalam cabang atletik khususnya nomor lompat jauh, latihan plyometric memegang peranan penting karena atlet dituntut memiliki kekuatan tolakan dan gaya ledak yang optimal agar mampu menghasilkan lompatan maksimal. Lompat jauh sendiri memiliki tiga gaya melayang, yaitu gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya berjalan di udara, yang semuanya

memerlukan kemampuan eksplosif dari otot tungkai. Oleh karena itu, diperlukan variasi latihan plyometric yang lebih spesifik dan relevan dengan kebutuhan atlet lompat jauh. Salah satu bentuk latihan tersebut adalah hurdle jump, yang didesain untuk meningkatkan power otot tungkai secara lebih terarah. Sayangnya, penelitian yang membahas efektivitas variasi latihan plyometric, khususnya hurdle jump, terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh masih terbatas, sehingga penelitian ini penting dilakukan.

Latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *hurdle jump* yang merupakan bentuk latihan dengan cara melompat sambil melewati beberapa gawang, dimana gawang tersebut juga merupakan sebagai rintangan dalam latihan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai agar hasil lompatan atlet *club* sabak atletik lebih maksimal.

Membahas seputar atletik berarti berkaitan dengan gabungan jenis olahraga fisik. Secara etimologis, istilah “Atletik” ini berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata *Athlon* yang artinya perlombaan atau kontes. Mengacu dari kata atletik, maka pengertian dari atletik yaitu suatu perlombaan cabang-cabang olahraga tertentu yang mencakup jalan, lari, lompat, dan lempar. Dapat disimpulkan bahwa, Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan. Pengertian Atletik Menurut Para Ahli Selain memahami atletik secara umum diatas, ternyata para ahli juga mengartikan tentang atletik itu berbeda-beda. Berikut ini penjelasan tentang pengertian atletik oleh para ahli.

Menurut Tamsir Riyadi (1985:38) atletik merupakan suatu cabang olahraga yang terdiri dari 3 nomor perlombaan, yaitu: nomor jalan dan lari, lompat dan lempar. Istilah atletik berasal dari kata *athlon* (bahasa Yunani) yang berarti lomba atau perlombaan. Induk dari semua cabang olahraga adalah atletik. Alasan dari pendapat itu adalah mengingat, bahwa sejak zaman purba semua gerakan yang terdapat dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang selalu dilakukan oleh semua orang pada waktu itu. Dalam usaha mempertahankan hidup maupun untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya.

Menurut Mochamad Djuminar A Widya (2004) pengertian atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan. Atletik adalah komponen dalam pendidikan yang secara keseluruhan mengutamakan aktivitas jasmani dan adanya pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang selaras, serasi, dan seimbang.

Menurut Purnomo & Dapan (2011:1) atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar serta lompat. Bila dilihat dari arti atau istilah “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa atletik adalah olahraga tertua sebagai induk dari cabang olahraga lainnya. Hal ini dikarenakan setiap cabang olahraga lain seperti menggunakan, lari, berjalan, lompat, dan lempar yang mana terdapat pada cabang olahraga atletik.

Hakikat dari lompat jauh adalah satu kesatuan yang alami dan dirasakan sebagai satu kesatuan, pisahan yang dibuat-buat dalam hal awalan, tumpuan, lompatan dan pendaratan. Menurut Harsuki, (2003: 40) bahwa pada kegiatan lompat, yang harus dicapai adalah ketinggian, seperti juga pada lompat jauh. Saat melayang serta pendaratan sama, serta berusaha tetap menjaga dengan baik keseimbangan serta mengangkat kaki ke atas sampai detik terakhir.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011:93) bahwa lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan

lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh. Yudha (2004: 47) menambahkan bahwa lompat jauh merupakan keterampilan gerak pindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin.

Menurut Sukendro dan Yuliawan (2019:47) Lompat Jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan Lompat Jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke daerah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Lompat Jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat Jauh dapat diartikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Latihan adalah suatu proses pengelolaan atau penerapan materi latihan seperti keteampilan keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang ulang dan memulai tuntunan yang bervariasi (syafudin 2013:21). *Hurdles jump* adalah latihan menlompati gawang-gawang kecil dan gawang –gawang besar secara bergantian dan divariasikan gerakanya dengan ketinggian gawang 50-110 cm. Dan cara melakukannya dengan melompat kedepan tanpa hambatan dengan kaki bersama sama. Gerakan berasal dari pinggul dan lutut, menjaga tubuh vertikal dan lurus dan jangan biarkan lutut bergerak terpisah antara kedua sisi. gunakan lengan untuk mengayun dan menjaga keseimbangan. hurdle jump adalah bentuk latihan dengan cara berdiri pada kedua kaki selebar bahu, kemudian melakukan lompatan kedepan dengan melewati beberapa rintangan dengan kaki ditekuk dan mendarat kepada kedua kaki (Sugiharto: 2014).

Menurut Shodiqin et al. (2019) *Hurdle jump* adalah latihan yang berfungsi membantuk otot power otot tungkai dan kecepatan gerak dalam permainan. Gawang dengan ukuran 70 cm alat ini berfungsi sebagai rintangan dan tantangan agar atlet terpacu untuk mengatasinya. Sedangkan menurut Amin (2014), hurdle jump adalah latihan melompat yang pada setiap lintasannya diselingi gawang, di mana gawang tersebut harus dilewati atau dilompati oleh atlet. Berdasarkan beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa latihan hurdle jump merupakan bentuk latihan yang memanfaatkan lintasan lari dengan rintangan berupa gawang yang harus dilompati, sehingga mengandung unsur sprint, tolakan, melewati gawang, dan mendarat. Latihan ini diyakini mampu meningkatkan power otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam cabang lompat jauh. Namun, penelitian mengenai efektivitas latihan hurdle jump dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh masih terbatas, sehingga penelitian ini penting dilakukan.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada pentingnya pengembangan bentuk latihan yang lebih spesifik dan bervariasi untuk mendukung peningkatan kemampuan lompat jauh atlet. Keterbatasan variasi latihan *plyometric* yang diterapkan secara rutin dapat menyebabkan proses latihan menjadi monoton dan kurang memberikan rangsangan gerak yang sesuai dengan tuntutan nomor lompat jauh. Kondisi tersebut menjadi penting untuk dikaji karena keberhasilan lompat jauh tidak hanya ditentukan oleh teknik, tetapi juga oleh kemampuan menghasilkan tolakan yang kuat dan cepat. Latihan *hurdles jump* memiliki karakteristik gerak yang melibatkan tolakan, lompatan melewati rintangan, koordinasi, keseimbangan, dan pendaratan sehingga secara teoritis relevan dengan kebutuhan fisik atlet lompat jauh. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai penerapan variasi latihan

hurdles jump sebagai alternatif program latihan dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada anggota Klub Sabak Atletik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan *hurdle jump* memiliki potensi dalam meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas eksplosif. Setyawan dan Yunus (2020) menemukan bahwa latihan *hurdle jump* dapat meningkatkan keterampilan *jump heading* pada pemain sepak bola, sedangkan Hammami et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan *hurdle jump* memberikan respons positif terhadap kemampuan *vertical jump*, *reactive strength*, dan *leg stiffness* pada pemain bola voli usia muda. Selanjutnya, Yuliantika et al. (2024) mengembangkan model pembelajaran lompat jauh dengan aktivitas *hurdle jumping* yang bervariasi dan menunjukkan bahwa model tersebut valid, praktis, dan efektif digunakan dalam pembelajaran lompat jauh. Meskipun demikian, ketiga penelitian tersebut belum secara khusus menguji pengaruh variasi latihan *hurdles jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet klub atletik. Dengan demikian, masih terdapat celah penelitian berupa keterbatasan bukti empiris mengenai efektivitas latihan *hurdles jump* yang diterapkan secara terstruktur untuk meningkatkan performa lompat jauh gaya jongkok pada atlet yang mengikuti pembinaan klub. Penelitian ini diarahkan untuk mengisi celah tersebut dengan menguji penerapan variasi latihan *hurdles jump* pada anggota Klub Sabak Atletik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *hurdles jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada anggota senior Klub Sabak Atletik. Penelitian ini secara khusus diarahkan untuk mengetahui perubahan kemampuan hasil lompat jauh setelah atlet diberikan program latihan *hurdles jump* secara terencana. Melalui latihan yang melibatkan gerakan melompat melewati rintangan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penerapan bentuk latihan tersebut dalam mendukung kemampuan fisik dan keterampilan yang diperlukan dalam lompat jauh. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam memilih dan mengembangkan variasi latihan yang sesuai untuk meningkatkan hasil lompat jauh atlet.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen perlu dipilih sesuai desain atau pola yang tepat dan sesuai dengan tuntutan variabel-variabel yang terdapat pada masalah serta hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan. Dalam model ini seluruh dimulai dari penilaian diberi tes atau *pre-test* untuk mengukur kondisi awal (01) selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) setelah itu diberikan tes akhir (02).

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili keseluruhan anggota populasi yang bersifat representatif terhadap setiap anggota populasi, berapapun ukuran sampel itu, tidak dapat digenerasikan untuk menjelaskan sifat populasi dan sampel yang diambil (Duli, 2019:108).

Menurut Arikunto (2018:108) sampel adalah sebagian atau mewakili populasi yang diteliti. Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lompat jauh klub sabak atletik yang merupakan atlet senior berjumlah 12 atlet. Mengingat jumlah atlet keseluruhan terbilang dalam populasi kecil, maka penarikan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan total *sampling*.

Instrument penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh para ahli dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih efisien, akurat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah, menurut Heru Kurniawan (2021:1) instrument penelitian adalah alat apapun yang digunakan untuk melihat dan mengukur suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes pada atlet klub sabak atletik yang menjadi sampel sesuai dengan kebutuhan penelitian yaitu tes awal dan tes akhir dengan instrumen tes lompat jauh. Tes awal diberikan sebelum perlakuan yang bertujuan untuk melihat tes awal atlet klub sabak atletik. Langkah pertama yang diambil adalah mula-mula individu harus didaftarkan terlebih dahulu, lalu dipilih beberapa sampel yang dibutuhkan dengan cara yang dibutuhkan sendiri.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling utama dalam sebuah penelitian, tujuan penelitian ini adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013:308). Pengumpulan data dalam penelitian ilmiah adalah prosedur sistematis untuk memperoleh data yang diperlukan.

Dalam Sugiyono (2013:332) mengemukakan bahwa teknik analisis data merupakan hal yang kritis dalam proses penelitian kuantitatif. Analisis yang digunakan untuk memahami hubungan dan konsep dalam data sehingga hipotesis dapat dikembangkan dan dievaluasi.

Kuantitatif merupakan analisis data yang menggunakan data dalam bentuk angka. Kemudian untuk mengolah data tentang pengaruh latihan *hurdles jump* terhadap hasil lompatan pada atlet lompat jauh pada anggota *club* sabak atletik.

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal maupun tidak. Uji *Kolmogorov-Smirnov* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Agus Irianto, 2009: 272). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai *Asymp. Sig* > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* < 0.05 maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009: 93).

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009: 92). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *One Way ANOVA (Analysis of Variance)* atau yang sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variasi dari dua sampel atau lebih (Suharsaputra, 2014: 170). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen (Nurjanah, 2015: 64). Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji (*t-test*). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *one sample T-test* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *analyze, Compare Means* kemudian *One Sample T-test* (Nisfiannoor, 2009: 112). Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai *Sig. (2 – tailed)* atau $p < 0.05$, maka terdapat Pengaruh Variasi Latihan *Hurdles jump* Terhadap hasil lompatan pada atlet lompat jauh Anggota *Club Sabak Atletik*. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai *Sig. (2 – tailed)* atau $p > 0.05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan Variasi

Latihan *Hurdles jump* Terhadap hasil lompatan pada atlit lompat jauh Anggota Klub Sabak Atletik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik. Dengan waktu pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan Mei–Juni 2024. Untuk subjek disini adalah anggota klub sabak atletik yang berjumlah 12 atlet. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan, maka dapat dideskripsikan pada Tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1 Deskripsi Statistik Hasil Tes Awal Lompat Jauh

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	4,43
<i>Median</i>	4,22
<i>Mode</i>	4,11
<i>Std. Deviation</i>	0,64
<i>Minimum</i>	3,47
<i>Maximum</i>	5,81

Dari data diatas dapat dideskripsikan hasil tes awal lompat jauh anggota klub sabak atletik dengan rerata sebesar 4,43, nilai tengah 4,22, nilai sering muncul 4,11, dan simpangan baku 0,64. Sedangkan skor terendah sebesar 3,47 dan skor tertinggi sebesar 5,81. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut :

Tabel 2 Kelas Interval Hasil Tes Awal Lompat Jauh

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	> 5,39 m	1	8,3%
2	Tinggi	4,75 m – 5,39 m	2	16,7%
3	Sedang	4,11 – 4,75 m	4	33,3%
4	Rendah	3,47 m – 4,11 m	5	41,7%
5	Sangat Rendah	< 3,47 m	0	0%
Jumlah			12	100%

Dari tabel 2 diatas diketahui bahwa hasil tes awal lompat jauh anggota klub sabak atletik yang masuk kategori sangat tinggi sebesar 8,3% (1 atlet), kategori tinggi sebesar 16,7% (2 atlet), kategori sedang sebesar 33,3% (4 atlet), kategori rendah sebesar 41,7% (5 atlet) dan kategori sangat rendah sebesar 0% (0 atlet).

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan, maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Deskripsi Statistik Hasil Tes Akhir Lompat Jauh

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	4,55
<i>Median</i>	4,30
<i>Mode</i>	4,21
<i>Std. Deviation</i>	0,61
<i>Minimum</i>	3,75
<i>Maximum</i>	5,86

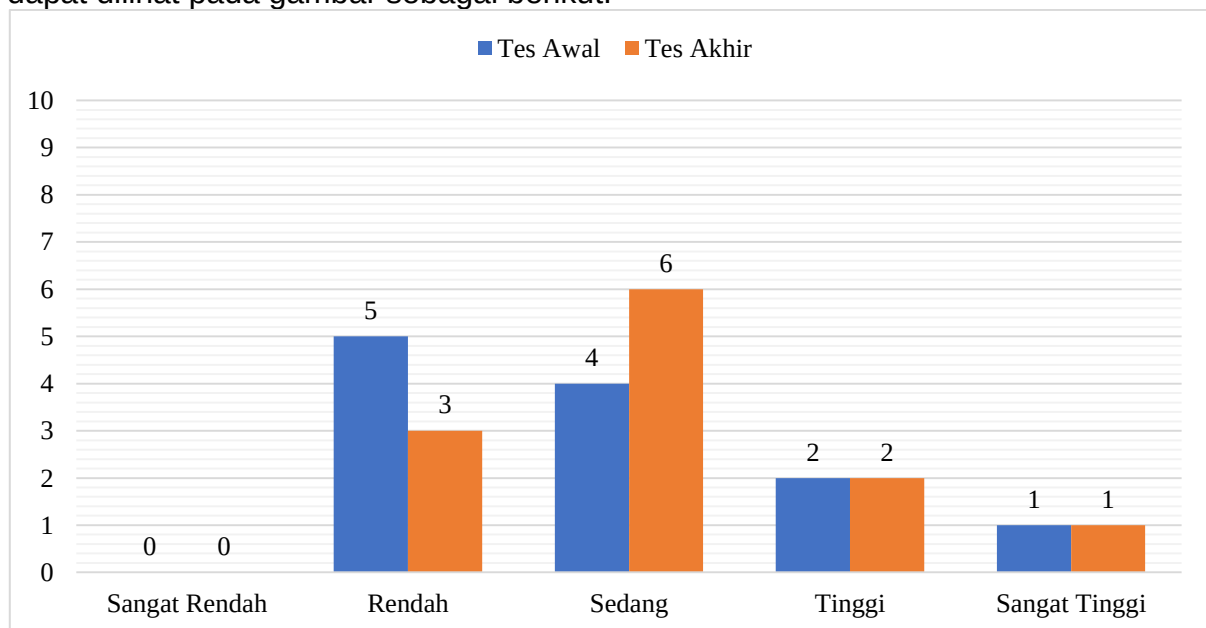
Dari data diatas dapat dideskripsikan hasil tes awal lompat jauh anggota klub sabak atletik dengan rerata sebesar 4,55, nilai tengah 4,30, nilai sering muncul 4,21, dan simpangan baku 0,61. Sedangkan skor terendah sebesar 3,75 dan skor tertinggi sebesar 5,86. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut :

Tabel 4 Kelas Interval Hasil Tes Akhir Lompat Jauh

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	> 5,55 m	1	8,3%
2	Tinggi	4,88 m – 5,55 m	2	16,7%
3	Sedang	4,21 – 4,88 m	6	50%
4	Rendah	3,54 m – 4,21 m	3	25%
5	Sangat Rendah	< 3,54 m	0	0%
Jumlah			12	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa hasil tes akhir lompat jauh anggota klub sabak atletik yang masuk kategori sangat tinggi sebesar 8,3% (1 atlet), kategori tinggi sebesar 16,7% (2 atlet), kategori sedang sebesar 50% (6 atlet), kategori rendah sebesar 25% (3 atlet) dan kategori sangat rendah sebesar 0% (0 atlet).

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram, hasil tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Jauh

Sebelum dilakukan analisis statistik terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, Sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang homogen.

Pengujian normalitas menggunakan uji *Komogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriteria menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Tes Awal Lompat Jauh	0,831	Normal
2	Tes Akhir Lompat Jauh	0,653	Normal

Dari tabel diatas harga *Asymp. Sig* dari hasil tes awal dan tes akhir lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal yang dimana tes awal $0,831 > 0,05$ dan tes akhir $0,653 > 0,05$. Dari keterangan tersebut, maka data sampel dan populasi dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Tabel 6 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Lompat Jauh	0,983	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $0,983 > 0,05$, berarti varian sampel tersebut dinyatakan homogen, maka hipotesis yang menyatakan varian dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varian populasi homogen.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik, maka pengujian hipotesis dengan teknik analisis uji t dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis

Variabel	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T Hitung	T-Tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Lompat Jauh	4,862	2,201	0,00	0,1200

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $4,862 > 2,201$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh ditolak dan H_a yang menyatakan terdapat variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik diterima.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,1200, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 2,70% untuk hasil lompat jauh dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan *hurdles jump*.

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat dan jalan. Saat ini, atletik menjadi satu diantara olahraga paling umum yang dimainkan diberbagai penjuru dunia. Atletik berasal dari Bahasa Yunani, yakni *Athlon* yang artinya berlomba atau bertanding. Atletik juga memiliki istilah lain yang berasal dari beberapa Bahasa, antara lain *athletics* (Bahasa Inggris), *Athletiek* (Bahasa Belanda), *Athletique* (Bahasa Perancis) dan *Ahtletik* (Bahasa Jerman).

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik lompat yang bertujuan untuk melompat dan mencapai jarak sejauh mungkin. Saat melompat jauh,

atlet akan terlebih dahulu melakukan awalan lari lalu lepas landas, melayang dan mendarat. Dalam lompat jauh sangat dibutuhkan Namanya daya ledak otot tungkai. Menurut Harsono (2001: 24) Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. *Hurdles jump* bertujuan untuk menguatkan kaki dan betis, memperbaiki keseimbangan dan daya tahan otot tungkai. Manfaat *hurdles jump* yaitu untuk melatih kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan otot. Latihan ini dapat memaksimalkan kekuatan otot dan mempengaruhi peningkatan otot. *Hurdles jump* adalah metode latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang berfungsi untuk meningkatkan stamina, koordinasi, kelincahan dan kecepatan. Latihan *hurdles jump* digunakan untuk menyempurnakan *power*, kecepatan, kelincahan, koordinasi kaki dan memperbaiki teknik olahraga.

Seorang atlet yang berprestasi diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh maupun persiapan secara mental. Pola hidup seorang atlet juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, waktu makan dan waktu istirahat pun perlu diatur dengan baik. Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu atlet dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan.

Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $4,862 > 2,201$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh ditolak. Dengan demikian H_a diterima, hal ini berarti terdapat pengaruh variasi latihan *hurdles jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,1200, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 2,70% untuk hasil lompat jauh dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan *hurdles jump*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *hurdles jump* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada anggota Klub Sabak Atletik. Penerapan latihan tersebut menunjukkan bahwa program latihan yang melibatkan gerakan melompat melewati rintangan dapat mendukung pengembangan kemampuan fisik yang berkaitan dengan pelaksanaan lompat jauh, khususnya kekuatan eksplosif, kemampuan tolakan, koordinasi gerak, keseimbangan, serta kemampuan menghasilkan gerakan secara cepat dan terarah. Latihan *hurdles jump* memberikan rangsangan yang relevan terhadap kebutuhan gerak dalam lompat jauh karena melibatkan aktivitas tolakan dan pendaratan yang dilakukan secara berulang dengan tuntutan kontrol tubuh yang baik. Dengan demikian, variasi latihan *hurdles jump* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk latihan yang digunakan pelatih dalam program pembinaan atlet lompat jauh, terutama untuk membantu mengoptimalkan kemampuan fisik yang mendukung pencapaian jarak lompatan. Meskipun demikian, penerapan latihan perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan masing-masing atlet agar proses latihan berlangsung efektif dan aman. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa pemilihan variasi latihan yang spesifik terhadap karakteristik gerak cabang olahraga menjadi salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan performa atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, W. (2008). *Seri olahraga atletik: Lari, lompat, dan lempar*. Madadi.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. PT Rineka Cipta.
- Asriah, D., & Agustiyanto, A. (2018). Pengaruh senam aerobik mix impact terhadap penurunan berat badan pada ibu-ibu obesitas di Desa Pengkol Kecamatan Karanggede Kabupaten Boyolali tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 4(3).
- Carr, G. A. (2003). *Atletik untuk sekolah*. PT Raja Grafindo Persada.
- Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: Beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan SPSS*. CV Budi Utama.
- Hammami, R., Ben Ayed, K., Abidi, M., Werfelli, H., Ajailia, A., Selmi, W., Negra, Y., Duncan, M. A., Rebai, H., & Granacher, U. (2022). Acute effects of maximal versus submaximal hurdle jump exercises on measures of balance, reactive strength, vertical jump performance and leg stiffness in youth volleyball players. *Frontiers in Physiology*, 13, Article 984947. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.984947>
- Indarto, P., Sistiasih, V. S., & Nurhidayat, S. P. (2018). Jurnal pengertian olahraga. Universitas Atma Jaya Yogyakarta. <https://e-journal.uajy.ac.id/2930/2/2TA11200>
- Isdayu, A. M., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Alfabeta.
- Kurniawan. (2021). *Pengantar praktis penyusunan instrumen penelitian*. Deepublish.
- Meidiansya, P., Syamsuramel, S., & Destriana, D. (2021, Desember). Latihan lompat gawang terhadap kemampuan tendangan sepak bola. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Vol. 1, No. 1, pp. 365–375).
- Petrus, Y. (2023). Upaya meningkatkan hasil belajar lempar lembing menggunakan media modifikasi alat pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Sengah Temila Kabupaten Landak [Doctoral dissertation, IKIP PGRI Pontianak].
- Prabowo, W. N. (2018). Pengaruh latihan plyometric hurdles jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai MBO bola voli POR UMS.
- Purnomo, D. E. (2013). *Dasar-dasar atletik*. Alfamedia.
- Purnomo, E. (2011). *Gerak dasar atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Riza, I. (2012). Pengaruh latihan plyometric terhadap tinggi loncatan jump smash dan kecepatan smash atlet putra usia 13–17 tahun Gelora Muda Sleman.
- Setyawan, A. D., & Yunus, M. (2020). Pengaruh latihan *plyometric squat jump* dan *hurdle jump* terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain PS UM. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 10–20. <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p10-20>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-dasar atletik*. Salim Madia Indonesia
- Sulistiyastuti. (2018). *Metode penelitian kuantitatif untuk administrasi publik dan masalah-masalah sosial*. Gaya Media.
- Widya, M. D. (2011). *Gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. PT Raja Grafindo Persada.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. PT Raja Grafindo Persada.
- Yuliantika, I., Usra, M., Bayu, W. I., Hartati, H., Syafaruddin, S., & Yusfi, H. (2024). Development of a long jump learning model with varied hurdle jumping activities. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.26858/cjpk.v16i1.57954>