

Perbedaan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Antara Dilatih *Speed Strenght* Dengan Menggunakan *Quarter Squat* dan *Half Squat* Pada Siswa MTs Negeri Palopo

Amir

MTs Negeri Palopo, Indonesia

amy1968@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil lompat jauh antara latihan kekuatan kecepatan dengan quarter squat dan half squat, dan jika demikian hasil mana yang lebih unggul. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen untuk mendapatkan data yang relevan. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa MTs Negeri Palopo berjumlah 40 siswa yang dibagi menjadi group eksperimen dan group kontrol. Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu Latihan Quarter Squat dan Latihan Half Squat, sedangkan variabel terikatnya yaitu Hasil lompat jauh gaya jongkok. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran. Sifat kuantitatif dari data yang diperoleh untuk penyelidikan ini mengharuskan penggunaan analisis statistik. Menurut data penelitian, tidak ada perbedaan substansial antara latihan Half Squat dan Quarter Squat dengan hasil lompat jauh gaya squat. Dari perhitungan di atas dapat disimpulkan bahwa: 1) Hasil lompat jauh putra kelas VII MTs Negeri Palopo yang dilatih Kekuatan Kecepatan menggunakan Half Squat tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan yang dilatih Quarter Squat, dan 2) Latihan Kekuatan Kecepatan menggunakan Quarter Squat dan Half Squat memiliki pengaruh yang sama dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya squat.

Keywords: *Lompat Jauh, Gaya Jongkok, Speed Strenght*

Introduction

Olahraga adalah salah satu bagian dari eksistensi manusia. Melalui keikutsertaan dalam olahraga, dimungkinkan untuk mengembangkan individu yang sehat secara fisik, disiplin, dan sportif, menciptakan individu yang berkualitas tinggi (Utami, 2015). Dengan berolahraga, kebugaran atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan hingga dapat melakukan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan (Oktiani, 2017). Selain perhatian dan dukungan pemerintah, keterlibatan masyarakat yang lebih mengetahui dan memahami arti dan peran dari kegiatan itu sendiri juga memberikan kontribusi bagi kemajuan olahraga di Indonesia (Priyono, 2012).

Manusia memiliki berbagai tujuan saat mengikuti olahraga karena setiap individu melakukan olahraga berdasarkan keinginannya (Muhtar & Lengkana, 2019). Ada empat alasan utama mengapa orang berpartisipasi dalam olahraga. Pertama, beberapa individu berpartisipasi dalam olahraga untuk bersantai atau mengisi waktu luang mereka. Lokasi, fasilitas, dan peraturan acara olahraga diselenggarakan secara informal dan dengan antusiasme yang luar biasa. Kegiatan dirancang untuk merevitalisasi tubuh dan pikiran. Kelompok kedua terdiri dari orang-orang yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah yang diawasi oleh instruktur olahraga. Tujuan diselenggarakannya olahraga adalah untuk memajukan tujuan

pendidikan nasional. Kegiatan olahraga ini termasuk dalam kurikulum sekolah dan memberikan tujuan pembelajaran umum dan khusus yang cukup berbeda. Ketiga, adalah mereka yang mengikuti olahraga untuk sembuh atau menyembuhkan penyakit. Olahraga untuk mengobati penyakit atau meringankan penderitaan. Tujuan ini disebut sebagai rehabilitasi olahraga. Orang yang sakit atau sembuh dari sakit mengikuti olahraga ini di bawah pengawasan petugas khusus (dokter) atau instruktur olahraga untuk penyembuhan. Mereka yang terlibat dalam olahraga untuk pencapaian paling signifikan berada di peringkat keempat. Atlet mendapatkan hadiah materi atau uang untuk tindakan mereka. Jenis olahraga ini membutuhkan bantuan atau keadaan tertentu (Fenanlampir, 2020).

Perkembangan fisik, perkembangan teknik, pertumbuhan mental, dan kematangan juara adalah keadaan atau faktor yang dibutuhkan untuk kinerja terbaik (Bekti & Pd14, 2022). Seperti olahraga lainnya, pembinaan atletik menuntut instruksi yang sistematis, terstruktur, dan terencana. Selain itu, harus mempertimbangkan aspek pendukung prestasi. Berbagai elemen membantu setiap pencapaian, variabel seperti (1) bakat, (2) bentuk gerakan dan latihan, (3) tingkat perkembangan faktor pencapaian dan kualitas gerak (energi, stamina, kecepatan, dan kelincahan), dan (4) niat dan kemauan sangat penting (Hidayat & Dinata, 2020).

Unsur-unsur tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet yang dibina dalam olahraga karena merupakan landasan dasar bagi pembinaan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal. Atlet dengan ciri-ciri di atas akan berkomitmen untuk melakukan kegiatan yang sudah dijadwalkan pelatIH atau pelatIHnya.

Dalam olahraga atletik terdapat berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah lompat jauh (Puspitasari, 2016). Lompatan jauh adalah komponen dari lompatan angka. Kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh dipengaruhi oleh daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan (Meriyanto dkk., 2016).

Kebugaran fisik adalah dasar dari atlet yang luar biasa. (1) Faktor kondisional (elemen): kecepatan, daya lompat, atau batu loncatan, diperlukan untuk sukses dalam lompat jauh. (2) unsur-unsur teknis: tendangan, persiapan untuk lompatan, dan transisi fase melayang dan mendarat. Setiap peserta lompat jauh harus memiliki unsur-unsur ini, sebuah benjolan (Seba dkk., 2019). Atlet juga harus memiliki kemampuan melompat (aspek teknis). Atlet harus menguasai teknik start, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat untuk melakukan lompat jauh (Pratama, 2021). Jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan dan kekuatan lompatan. Untuk meningkatkan kekuatan lompatan, diperlukan aktivitas penguatan otot.

Berbagai latihan squat dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan melompat. Quarter Squat dan Half Squat adalah jenis latihan kekuatan khusus lompat. Latih quarter squat dan half squat untuk melatih power jump dengan latihan yang meningkat setiap hari untuk menghasilkan gerakan long jump yang diperlukan untuk melatih power jump (Adhi dkk., 2017). Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang diangkat dari penelitian ini yaitu; 1) Apakah ada perbedaan hasil lompat jauh antara dilatih Quarter Squat dan Half Squat?. 2) Manakah yang lebih baik hasil lompat jauh antara dilatih Quarter Squat dan Half Squat?.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen untuk mendapatkan data yang relevan. Sebelum penelitian dilakukan, kelompok eksperimen dan kontrol dicocokkan, jadi membagi pasangan individu yang sesuai antara kelompok eksperimen dan kontrol secara otomatis menyeimbangkan kedua kelompok (Hasriadi, 2022). Yang menjadi kelompok eksperimen adalah latihan Half Squat sedangkan yang menjadi kelompok kontrol adalah latihan Quarter Squat. Penentuan sampel kelas kontrol dan eksperimen harus memperhatikan kesamaan karakter siswa dilihat dari aspek tingkatan dan jenis kelamin yang sama (Hasriadi, 2020). Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa MTs Negeri Palopo berjumlah 40 siswa yang dibagi menjadi group eksperimen dan group kontrol. Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu Latihan Quarter Squat dan Latihan Half Squat, sedangkan variabel terikatnya yaitu Hasil lompat jauh gaya jongkok. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran. Sifat kuantitatif dari data yang diperoleh untuk penyelidikan ini mengharuskan penggunaan analisis statistik.

Results

Data Awal hasil penelitian

Data penelitian ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Table 1. Data Hasil Penelitian

No	Quarter Squath	Half Squat
	Kelompok kontrol	Kelompok eksperimen
1	473	473
2	462	464
3	452	454
4	456	464
5	442	444
6	450	450
7	426	437
8	395	406
9	398	399
10	390	402
11	387	403
12	388	374
13	375	370
14	372	359
15	360	374
16	358	362
17	345	326
18	325	305
19	339	440
20	327	347
Jumlah	7920	8053
Rata-rata	396	402,65
SD	47,32	49,44

Kisaran nilai lompat jauh gaya jongkok yang dilatih dalam *Quarter Squat* adalah 325 sampai 473, dengan nilai terendah 325. Nilai tertinggi 473, nilai rata-rata 396, dan standar deviasi (SD)

47,32; 2) Standar deviasi (SD) lompat jauh gaya *squat* yang dilatih di *Quarter Squat* adalah 47,32, 3) Standar deviasi (SD) lompat jauh gaya *squat* yang diperkenalkan di *Quarter Squat* adalah 47. Kisaran skor untuk lompat jauh tipe *squat* yang diajarkan pada *Half Squat* adalah 326 hingga 473, dengan skor terendah 326 dan skor tertinggi 473. Skor rata-rata 402,65, sedangkan standar deviasi 49,44.

Data peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok

Tabel berikut mengilustrasikan dampak latihan *Quarter Squat* dan *Half Squat* pada performa lompat jauh gaya *squat*.

Table 2. Data Hasil Penelitian

No	Kelompok kontrol			Kelompok eksperimen		
	Tes awal	Tes akhir (cm)	Peningkatan (cm)	Tes awal (cm)	Tes akhir (cm)	Peningkatan
1	460	473	13	455	473	18
2	440	462	22	450	464	14
3	430	452	22	430	454	24
4	420	456	36	430	464	34
5	415	442	27	415	444	29
6	410	450	40	410	450	40
7	405	426	21	400	437	37
8	390	395	5	400	406	6
9	390	398	8	385	399	14
10	375	390	15	375	402	27
11	375	387	12	370	403	33
12	370	388	18	370	374	4
13	370	375	5	365	370	5
14	360	372	12	360	359	-1
15	355	360	5	350	374	24
16	340	358	18	350	362	12
17	340	345	5	330	326	-4
18	320	325	5	325	305	-20
19	320	339	19	315	440	125
20	310	327	17	310	347	37
Jml	7595	7920	325	7595	8053	458
Rata-rata	379,75	396	16,25	379,75	402,65	22,9

Tabel diatas menjelaskan: 1) Peningkatan performa lompat jauh tipe *squat* yang diajarkan pada *Quarter Squat*. Latihan *Half Squat* Rata-rata prestasi awal kelompok eksperimen adalah 379,25, rata-rata pencapaian akhir adalah 402,65, dan rata-rata perolehan prestasi adalah 22,9.

Temuan berikut diperoleh dari analisis data menggunakan uji-t pada tingkat signifikansi 5%:

Table 3. Data Hasil Penelitian

thitung	ttabel	Kesimpulan
1,19	2,09	Tidak ada perbedaan yang signifikan

Setelah dilakukan tes akhir untuk kelompok kontrol dan eksperimen, data yang dikumpulkan dari masing-masing kelompok dimasukkan ke dalam tabel perhitungan statistik.

Hasil perhitungan statistik memberikan nilai t statistik sebesar 1,19. Kita mendapatkan nilai t sebesar 2,09 setelah mencari t pada tabel dengan derajat kebebasan (db) = 19 dan tingkat signifikansi 5%. Berdasarkan perhitungan di atas, nilai t statistik lebih kecil dari nilai t tabel, yaitu $1,19 < 2,09$.

Hasil tes lompat jauh gaya jongkok diketahui bahwa rata-rata peningkatan prestasi kelompok kontrol adalah 3,96, sedangkan peningkatan prestasi rata-rata kelompok eksperimen adalah 4,03. Menurut temuan ini, *Quarter Squat* dan *Half Squat* memiliki dampak yang sama pada performa lompat jauh gaya squat.

Berdasarkan temuan analisis uji-t ini, dapat ditunjukkan bahwa nilai t statistik lebih kecil dari nilai t tabel, $1,19 < 2,09$. Dengan demikian hipotesis (H_a) bahwa “ada perbedaan hasil latihan lompat jauh antara latihan *quarter squat* dan *half squat* pada siswa putra kelas VII MTs Negeri Palopo” ditolak.

Discussion

Dari sampel homogen tujuh minggu dari latihan yang sama, ditemukan bahwa kedua aktivitas dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok (kelompok kontrol 3,96 m dan kelompok eksperimen 4,03 m). Karena ada peningkatan maka sangat penting untuk dicari apakah ada perbedaan pertumbuhan antara latihan lompat jauh menggunakan *quarter squat* dan *half squat* yang dapat dilihat dari perhitungan uji t sebesar 1,19 sedangkan t tabel sebesar 2,09. Hal ini karena jenis latihan dan program latihan juga berdampak pada peningkatan hasil, seperti yang disebutkan (Mawardi & Wahyudi, 2021) bahwa diperlukan pelatihan selama tujuh minggu (M. Sajoto, 1988: 48). Dengan demikian, kurikulum pelatihan sudah sesuai. Mengingat bahwa kedua jenis latihan tersebut dapat meningkatkan kinerja lompat jauh, sangat penting untuk mengidentifikasi mana yang lebih unggul.

Untuk melakukan lompat jauh secara efektif, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan: 1) Latihan: Latihan secara teratur dan intensif akan membantu meningkatkan kemampuan lompat jauh, 2) Teknik Lompat: Belajar teknik lompat yang benar, termasuk memperhatikan posisi awal, tindakan pengapit, dan gerakan badan saat melakukan lompat, 3) Kondisi Fisik: Memiliki kondisi fisik yang baik, termasuk kekuatan otot, kelenturan, dan kecepatan, akan membantu dalam melakukan lompat jauh, 4) Mental: Konsentrasi dan fokus mental yang baik sangat penting untuk melakukan lompat jauh dengan efektif, dan 5) Nutrisi: Memastikan bahwa asupan nutrisi adalah seimbang dan memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi penting untuk menjaga kondisi fisik yang baik. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, pelaksanaan lompat jauh akan menjadi lebih efektif dan menghasilkan hasil yang lebih baik. Setelah analisis uji-t, ditentukan bahwa ada

peningkatan. Dengan demikian, kedua jenis latihan tersebut dapat secara signifikan meningkatkan hasil gaya jongkok lompat jauh.

Conclusion

Menurut data penelitian, tidak ada perbedaan substansial antara latihan *Half Squat* dan *Quarter Squat* dengan hasil lompat jauh *gaya squat*. Dari perhitungan di atas dapat disimpulkan bahwa: 1) Hasil lompat jauh putra kelas VII MTs Negeri Palopo yang dilatih Kekuatan Kecepatan menggunakan *Half Squat* tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan yang dilatih *Quarter Squat*, dan 2) Latihan Kekuatan Kecepatan menggunakan *Quarter Squat* dan *Half Squat* memiliki pengaruh yang sama dalam meningkatkan hasil lompat jauh *gaya squat*.

References

- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Bekti, R. A., & Pd14, M. (2022). Pendampingan Olahraga Pilihan Bagi Siswa Disabilitas Bagi Guru Penjas SLB Di Kabupaten Kediri. *Idealisme Pendidikan Jasmani, Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat*, 103.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Hasriadi, H. (2020). Pengaruh E-Learning Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *IQRO: Journal of Islamic Education*, 3(1), 59–70.
- Hasriadi, H. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Minat Mahasiswa Pendidikan Agama Islam terhadap Mata Kuliah Teknik Pembelajaran Berbasis IT. *Jurnal Konsepsi*, 10(4), 371–381.
- Hidayat, Y., & Dinata, W. W. (2020). Tinjauan Teknik Dasar Pada Atlet Bolabasket Klub Batavia Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 3(6), 335–342.
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 321–330.
- Meriyanto, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Oktiani, I. (2017). Kreativitas guru dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal kependidikan*, 5(2), 216–232.
- Pratama, S. A. (2021). Pengaruh Jarak Awalan dalam Lompat Jauh terhadap Hasil Lompatan pada Siswa Putra Kelas IV. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 212–216.
- Priyono, B. (2012). Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2).
- Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh permainan tradisional karetan terhadap pembelajaran motorik kasar atletik lompat jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 3(1), 9–18.

- Seba, L., Maryati, S., & Rohendi, A. (2019). Pembelajaran psikomotorik dalam pendidikan jasmani dan olahraga. CV. Salam Insan Mulia.
- Utami, D. (2015). Peran fisiologi dalam meningkatkan prestasi olahraga Indonesia menuju sea games. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).