

Perbedaan Latihan *Weighted Squat* dan *Straddle Jump* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa PJKR UPGRIS Angkatan 2017

(Pandu Kresnapati)

**PERBEDAAN LATIHAN WEIGHTED SQUAT DAN STRADDLE JUMP
TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MAHASISWA
PJKR UPGRIS ANGKATAN 2017**

Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd.
Email: Gesangkresna@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

ABSTRAK

Pada latihan olahraga prestasi seperti halnya pada olahraga individu pada cabang Olahraga Atletik dibutuhkan pola dan model latihan yang tepat pada setiap nomornya, seperti halnya pada nomor lompat jauh. Pada pencapaian hasil prestasi yang maksimal dalam lompat jauh, perlu adanya dukungan latihan yang baik akan menghasilkan hasil yang maksimal. Permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini yaitu 1) Apakah latihan *weighted squat* dan *straddle jump* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa pjkr angkatan 2017.

Tujuan penelitian bertujuan untuk 1) mengetahui pengaruh latihan *weighted squat* dengan *straddle jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa pjkr angkatan 2017. 2) Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara model latihan *weighted squat* dengan *straddle jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok mahasiswa pjkr upgris angkatan 2017. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Sedangkan populasi yang digunakan adalah mahasiswa pjkr 4 terbaik dalam setiap kelasnya yang memiliki nilai lompat jauh terbaik. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 mahasiswa dan instrumen pengumpulan data dengan menggunakan metode test. Tehnik pengambilan sampel dengan *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara latihan dengan menggunakan *weighted squat* dan *straddle jump* terhadap hasil lompat jauh untuk mengetahui mana yang lebih baik untuk digunakan uji mean pada akhir untuk kelompok A dan uji mean untuk kelompok B. Pada uji perbedaan diperoleh kelompok A sebesar 4.137 dan kelompok B sebesar 4.015, sehingga hasilnya kelompok A lebih baik daripada kelompok B pada saat latihan.

Kata Kunci : Latihan *Weighted Squat*, *Straddle Jump*, Hasil Lompat Jauh

(Pandu Kresnapati)

PENDAHULUAN

Olahraga lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan dalam olahraga cabang atletik, Olahraga ini perlu dilatih dengan baik karena memadukan struktur gerakan antara lari, lompatan dan diakhiri dengan pendaratan pada bak pasir. Lompat jauh perlu dilatih sejak sedini mungkin yang kelak harapannya dapat meraih prestasi secara maksimal dikedien hari. Gerakan pada lompat jauh terutama pada saat seseorang melakukan lompatan yang pertama seseorang harus memiliki anjang-ancang yang baik untuk melakukan lari secara konsisten agar dapat jatuh tepat pada balok lompatan. Pada saat melompat seorang pelari harus memiliki kaki tumpuan yang kuat supaya ketika sampai dibalok lompat dapat mengambil moment untuk menolak sejauh-jauhnya di bak pasir untuk mendapatkan hasil secara maksimal.

Menurut (Dikdik Zafar sidik, 2014:65) lompat jauh merupakan

rangkaian gerakan yang terbagi dari beberapa fase yang dimulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Dalam fase awalan pelompat melakukan akselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat dikontrol. Kemudian menghasilkan kecepatan vertical dan meminimalisasi hilangnya kecepatan horizontal dan pada saat melayang pelompat melakukan persiapan untuk mendarat. Pada saat melayang dapat menggunakan teknik *sailing*, *hang*, dan *hithkick/walking in the air*. Dan yang terakhir pada saat mendarat pelompat memaksimalkan jarak potensi pada jalur melayang dan meminimalisasi hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendaratan.

Pencapaian prestasi yang baik untuk pelompat adalah dimana seorang pelompat mampu didukung dengan latihan yang baik dan terprogram, hal ini perlu didukung dengan pendekatan-pendekatan pada latihan yang dkombinasikan dengan pengetahuan secara ilmiah berdasarkan dari bidang

Perbedaan Latihan *Weighted Squat* dan *Straddle Jump* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa PJKR UPGRIS Angkatan 2017

(Pandu Kresnapati)

ilmu pengetahuan. Berkaitan dengan hal tersebut perlu diperhatikan dan harus dapat ditingkatkan. menurut M Suharjana (2013:37) latihan fisik atau olahraga yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem metabolisme, sistem syaraf dan otot maupun sistem hormonal. Perubahan yang terjadi pada saat latihan disebut respon, sedangkan perubahan suatu periode latihan disebut adaptasi. Dalam hal ini disebut dengan istilah “*exercise*” dan “*training*”.

Pada pencapaian prestasi terutama pada nomor lompat jauh diperlukan latihan-latihan yang sesuai dengan perkembangan program latihan seperti halnya latihan kekuatan, kecepatan, reaksi, kelentukan dan koordinasi gerak antara mata tangan dan kaki. Dalam latihan lompat jauh banyak variasi dan ragam dalam latihannya, seperti halnya latihan lompat tangga, lompat jongkok di kursi, latihan *squad jump* dan lain sebagainya. Dari banyak metode

yang dijelaskan diatas belum dapat diketahui dengan pasti metode atau cara mana yang lebih tepat dan efektif bagi pelompat dalam melakukan program latihan untuk meningkatkan hasil jarak lompat jauh.

Dalam menentukan kriteria latihan yang tepat, efektif, baik dan benar perlu dilakukan pemecahan permasalahannya dengan memberikan eksperimen untuk latihan *weighted squat* dan *latihan straddle jump* pada lompat jauh. Hal ini merupakan bentuk salah satu cara untuk melatih kekuatan otot tungkai, paha dan daya ledak. Latihannya dapat berupa latihan kekuatan otot tungkai dan latihan daya ledak otot tungkai, sehingga diharapkan dengan latihan tersebut dapat memberikan perbedaan pada peningkatan dalam hasil lompat jauh disini lompatan dengan menggunakan lompat jauh gaya jongkok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan populasi

Perbedaan Latihan Weighted Squat dan *Straddle Jump* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa PJKR UPGRIS Angkatan 2017

(Pandu Kresnapati)

yang digunakan dalam penelitian ini merupakan para mahasiswa yang mendapatkan nilai 4 terbaik dikelasnya yang berada pada mahasiswa pjkro upgris angkatan 2017. Sampel adalah sebagian dari populasi sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 mahasiswa

pjkro yang aktif pada perkuliahan atletik dan memiliki nilai terbaik tiap kelas mata kuliah atletik pada materi nomor lompat jauh di masing-masing kelas atau rombelnya dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

PEMBAHASAN

Tabel 1. Perhitungan t test awal dan akhir pada kelompok A

No	Nama	Xa2	Xa1	D	d	d ²
1	Adi Nugroho	4.4	4.1	0.3	-0.064	0.099856
2	Fahmi Iqbal	4.2	3.6	0.34	0.456	0.004096
3	Riza Azizi	4.2	3.71	0.2	-0.294	0.207936
4	Yoga Suka A	4.5	4.2	0.3	-0.064	0.086436
5	Deni Pribadi	3.6	3.53	0.82	0.456	0.026896
6	Firmansyah	4.2	3.7	0.05	-0.294	0.099856
7	Rizal Baehaqi	4.3	3.2	0.04	-0.164	0.004096
8	Wahyu Rozikin	3.8	3.9	0.3	-0.114	0.012996
9	Candra Prakosa K	4.2	3.5	0.5	-0.344	0.118336
10	Gilang Kencana T	3.8	3.7	0.2	0.286	0.081796
11	Muhammad Rizqi	4.2	3.4	0.65	-0.294	0.012996
12	Febri Nugroho	4.2	3.7	0.3	-0.064	0.086436
13	Roni Panji	4.4	3.3	0.15	-0.014	0.026896
14	Daniel Suparno	3.7	3.1	0.45	0.316	0.099856
15	Aji Prasetyo	4.1	3.7	0.85	-0.064	0.086436
16	Fandi Kharisma	4.4	3.32	0.07	-0.014	0.026896
JUMLAH		66.2	57.66	5.52	-0.274	1.081816
RATA-RATA		6.6	5.76	0.5	0	0.1
		t tabel = 3.017	t tabel = 4,84			

Perbedaan Latihan Weighted Squat dan Straddle Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa PJKR UPGRIS Angkatan 2017

(Pandu Kresnapati)

Dari tabel 1 perhitungan data diatas dapat dilihat bahwa pada perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan t tabel < t hitung yang berarti hipotesis dapat 'diterima' sehingga setelah diberikan perlakuan

dengan menggunakan latihan *weighted squat jump* pada mahasiswa pjkr upgris angkatan 2017 pada kelompok A terjadi perubahan dan perbedaan terhadap hasil lompat jauh mahasiswa pjkr upgris angkatan 2017.

Tabel 2. Perhitungan t test awal dan akhir pada kelompok B

No	Nama	Xa2	Xa1	D	d	d ²
1	Rizal ardiantoro	4.2	3.68	0.17	-0.164	0.01392
2	Adi prakoso	4.5	3.63	0.1	-0.114	0.00027
3	Wisnu wijaya	4.0	3.6	0.2	-0.344	0.02822
4	Muhammad nur qolis	4.5	3.5	0.2	0.286	0.00102
5	Fajar nur samsi	3.7	3.48	0.13	-0.164	0.01004
6	Pradipta tyas martani	3.8	3.15	0.17	-0.121	0.01392
7	Chamdani lukman B	4.2	3.68	0.1	-0.032	0.086436
8	Ikhsan mutaqin	4.1	3.75	0.2	-0.102	0.026896
9	Valdy bayu kelana	3.9	3.52	0.5	-0.002	0.012996
10	Rudal Pradini	4.0	3.63	0.2	-0.032	0.118336
11	Kristyadi arif W	3.8	3.75	0.65	-0.102	0.086436
12	Irpan kusnendar	3.7	3.63	0.3	-0.002	0.026896
13	Kristiyadi andhi N	3.8	3.64	0.82	-0.014	0.004096
14	Arya kusuma	3.65	3.6	0.07	-0.122	0.207936
15	Ricky Hermawan A	4.2	3.45	0.2	0.118	0.086436
16	Fahmi Yuli	4.2	3.35	0.25	-0.052	0.004096
JUMLAH		64.25	57.04	4.26	-0.963	0.72795
RATA-RATA		6.4	5.7	0.4	0	0.7

t tabel =3.017

t hitung = 5.78

Dari tabel 2 data perhitungan diatas dapat dilihat bahwa untuk perhitungan menggunakan t tabel < t hitung yang berarti hipotesis dapat

"diterima" sehingga setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan *stradlle jump* pada mahasiswa pjkr upgris angkatan 2017 pada

Perbedaan Latihan Weighted Squat dan *Straddle Jump* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa PJKR UPGRIS Angkatan 2017

(Pandu Kresnapati)

kelompok B terjadi perubahan dan perbedaan terhadap hasil lompat jauh

gaya jongkok mahasiswa pjkR upgris angkatan 2017.

Tabel 3. Perhitungan rumus menggunakan t test

No	No Pasangan	Xa	Xb	D	d ²
1	A/6 – A/4	4.1	4.2	0.03	0.0009
2	A/8 - A10	4.5	4.5	0.21	0.0441
3	A/10 - B/1	4.3	3.3	0.5	0.0025
4	A/12 - A/8	4.3	3.8	-0.3	0.0009
5	B/1 - A/2	4.1	4.3	0.14	0.0196
6	B/3 - B/11	4.0	4	-0.02	0.0004
7	B/5 - B/3	4.2	3.6	-0.01	0.0001
8	A/14 – A/6	3.7	3.8	0.3	0.0009
9	A/16 – A/16	3.9	4.2	0.26	0.0676
10	B/7 – B/5	3.6	3.5	0.5	0.0025
11	B/9 – A/10	4.2	3.5	0.4	0.0016
12	B/11 – B/9	4.2	4.1	0.7	0.0049
13	B/13 – A/12	3.5	3.3	0.01	0.0001
14	B/15 – A/14	3.4	3.7	0.18	0.0324
15	A/2 – B/7	3.8	3.8	0.1	0.0001
16	A/4 – B/15	3.8	3.6	0.8	0.0064
JUMLAH		63.64	61.2	3.8	0.185
RATA-RATA		6.364	6.12	0.38	0.0185

T-tabel 3.017

T-hitung 4,831

Berdasarkan dari hasil perhitungan pada tabel diatas dapat dilihat bahwa data untuk perhitungan median sebesar 0,38, dan T-hitung 4,831. Perhitungan didapatkan nilai t

hitung = 4,831 dengan memiliki taraf signifikansi sebesar 5% dengan derajat kebebasan untuk tes signifikan ini dengan jumlah dikurangi satu (N-16) =16-1=15. Dan dari perhitungan

Perbedaan Latihan *Weighted Squat* dan *Straddle Jump* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa PJKR UPGRIS Angkatan 2017

(Pandu Kresnapati)

statistik terdapat nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu $4,831 > 3,017$, dengan hal ini maka dapat dikatakan terdapat signifikansi dari hasil perhitungan.

Untuk dapat mengetahui hasil yang lebih baik antara hasil latihan *weighted squat* dengan *straddle jump* digunakan dengan menggunakan uji mean pada hasil akhir antara kelompok A dan hasil akhir dari kelompok B.

Tabel 4. Perbedaan Latihan *Weighted Squat* dan *Straddle Jump*

Nama	Rumus	Hitungan	Hasil
Mean Xa	Xa/N	66.2/16	4.137
Mean Xb	Xa/N	64.25/16	4.015

Berdasarkan hasil uji perbedaan yang dihitung diatas terdapat hasil antara kelompok A dan kelompok B dengan hasil 4.137 untuk kelompok A, dan 4.015 sebagai hasil dari kelompok B. Sehingga dapat dikatakan untuk kelompok A mendapatkan hasil yang lebih baik dari hasil kelompok B.

PEMBAHASAN

Hasil dari pola latihan antara *weighted squat* dan *straddle jump* terdapat hasil yang didapatkan dengan adanya perbedaan pengaruh dari hasil latihan tersebut. Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis

orang yang latih. Giri Wiarto (2013:153) istilah latihan dalam bahasa Inggris dapat mengandung beberapa makna seperti practice, exercises dan training. Dalam istilah bahasa Indonesia artinya sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Sistematis yang dimaksud di sini yaitu setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari

Perbedaan Latihan *Weighted Squat* dan *Straddle Jump* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa PJKR UPGRIS Angkatan 2017

(Pandu Kresnapati)

setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

Dari kedua latihan yang dilakukan dengan menggunakan latihan *weighted squat* dan *stardlle jump* yang sebenarnya memiliki cara latihan yang hampir sama, akan tetapi dari kedua jenis latihan tersebut terdapat perbedaan dalam model latihannya, dimana dalam setiap latihan mempunyai keunggulan dari masing-masing latihannya. Untuk *weighted squat* penekanan latihannya lebih pada bagaimana cara ketika atlet melakukan tolakan yang bertumpu pada kaki terkuat, sehingga latihan yang cocok untuk melatih hal tersebut dengan menggunakan program latihan *squad* dengan beban ringan dan secara bertahap semakin lama bisa juga dengan menambah beban latihan dengan menggunakan latihan *squad* dengan beban berat. Sedangkan untuk latihan *stardlle jump* penekannya lebih pada saat melakukan tolakan dan melompat kearah depan untuk menghasilkan hasil lompatan yang maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil dari pembahasan dapat

disimpulkan sebagai berikut: bahwa dalam latihan lompat jauh gaya jongkok mahasiswa pjkr upgris angkatan 2017 dengan menggunakan model latihan *weighted squat* dan *srtadlle jump*, dihasilkan bahwa latihan dengan menggunakan *weighted squat* memberikan kontribusi yang lebih baik daripada latihan dengan menggunakan pola jenis latihan *stradlle jump* pada latihan olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok.

Perbedaan Latihan Weighted Squat dan *Straddle Jump* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa PJKR UPGRIS Angkatan 2017

(Pandu Kresnapati)

DAFTAR PUSTAKA

- Didik Zafar Sidik, 2017. Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan Metodologi Malatih Fisik* Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.