

## PENERAPAN PELATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SDN MENAWAN GROBOGAN

Hartini<sup>1</sup>, Muchhamad Sholeh<sup>2</sup>, Usmani Haryanti<sup>3</sup>

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

[Hartinifit76@gmail.com](mailto:Hartinifit76@gmail.com)

**Abstract** *To improve the performance of the squat-style long jump, especially for male students in grades IV and V at SDN 2 Menawan Grobogan in 2021, intensive training is needed. The coaching includes physical, technical, tactical and mental factors. So far, in the practice of sports subjects, the exercises given emphasize more on technical factors. While the physical condition has not been developed optimally, this could be due to the fact that physical factors are considered to have been represented during practical subjects so that physical conditions automatically improve. In general, the service activities that have been carried out have gone well, smoothly and in an orderly manner. The students of SDN Menawan were enthusiastic in listening to the explanation of the theoretical and demonstration material given. The enthusiasm of the students continued during the question and answer session about the squat-style long jump training.*

**Keywords:** *leg muscle power, long jump squat style*

**Abstrak** Untuk meningkatkan prestasi olahraga lompat jauh gaya jongkok khususnya pada Siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Menawan Grobogan Tahun 2021 diperlukan latihan yang intensif. Pembinaannya meliputi faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Selama ini pada praktik mata pelajaran olahraga, latihan yang diberikan lebih menekankan pada faktor teknik. Sedangkan kondisi fisik belum dibina secara maksimal, hal ini bisa disebabkan bahwa faktor fisik dianggap telah terwakili pada saat mata pelajaran praktik sehingga kondisi fisik secara otomatis meningkat. Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan secara umum berjalan dengan baik, lancar dan tertib. Siswa SDN Menawan antusias dalam menyimak penjelasan materi teori dan peragaan yang diberikan. Antusiasme siswa pun berlanjut saat sesi tanya jawab seputar pelatihan lompat jauh gaya jongkok.

**Kata kunci:** power otot tungkai, lompat jauh gaya jongkok

**Submitted:** 2021-06-10

**Revised:** 2021-07-12

**Accepted:** 2021-08-09

### Pendahuluan

Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Banyak orang melakukan olahraga atletik dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan olahraga prestasi. Sebagai cabang olahraga prestasi, lompat jauh gaya jongkok termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, gerakan berlari dan kecepatan dan juga membutuhkan gerakan melompat yang baik.

Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam pembinaan teknik, taktik serta mental selanjutnya. Semua komponen biomotor harus dapat dikembangkan untuk menunjang prestasi siswa. Dengan modal fisik yang prima tentunya siswa akan dapat menguasai tahap latihan selanjutnya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga lompat jauh gaya jongkok khususnya pada Siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Menawan Grobogan Tahun 2021 diperlukan latihan yang intensif. Pembinaannya meliputi faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Selama ini pada praktik mata pelajaran olahraga, latihan yang diberikan lebih menekankan pada faktor teknik. Sedangkan kondisi fisik belum dibina secara maksimal, hal ini bisa disebabkan bahwa faktor fisik dianggap telah terwakili pada saat mata pelajaran praktik sehingga kondisi

fisik secara otomatis meningkat. Anggapan tersebut kurang benar, karena lompat jauh gaya jongkok memerlukan unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat.

Permasalahan mitra yang dihadapi yaitu lemahnya kemampuan lompat jauh, pada Siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Menawan Grobogan, dari permasalahan tersebut maka pelaksana pengabdian perlu mengadakan suatu pelatihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa-siswa tersebut. Pelaksana pengabdian memilih menggunakan pelatihan power otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh karena dari berbagai sumber literatur power otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh khususnya gaya jongkok.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan April-mei 2021 bertempat di SD Menawan Grobogan yang diikuti oleh siswa putra kelas IV dan V yang berjumlah 30 siswa. Dalam pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab yang selanjutnya diadakan coaching clinic agar siswa dapat mempraktekkan langsung cara lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar sehingga hasil dapat maksimal.

### **Teknik dasar lompat jauh**

Teknik dasar dalam lompat jauh harus dilakukan secara optimal apabila mengharapkan hasil lompatan yang maksimal. Gerakan dasar dalam lompat jauh sangatlah sederhana tetapi harus dilakukan latihan secara intensif guna mencapai gerakan yang sempurna dan otomatis. Menurut International Association of Athletics Federations (2000: 87) menyebutkan bahwa lompat jauh dapat dilakukan dengan tahap-tahap: anjang-ancang, bertolak atau bertumpu, melayang dan mendarat.

#### **1. Awalan**

Awalan merupakan suatu gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu melakukan tolakan. Kecepatan yang diperoleh disebut kecepatan horizontal yang sangat berguna membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke depan atas. Lari awalan dalam lompat jauh biasanya berjarak antara 30-40 meter yang biasanya dilakukan dengan kecepatan maksimal sebelum melakukan lompatan. Jarak lari awalan tersebut bagi seorang siswa lompat jauh sudah mendapat kecepatan maksimal. Awalan dalam lompat jauh pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum kaki mencapai balok tumpuan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal yang digabungkan dengan kecepatan vertikal pada waktu melakukan tolakan yang menghasilkan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh. Tujuan awalan sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan mendatar secara maksimal tanpa menimbulkan hambatan sewaktu menolak. Meskipun kecepatan awalan itu sangat penting dalam lompat jauh, tetapi yang penuh itu digunakan pada saat menumpu pada balok tumpu.

Awalan lompat jauh harus dijalankan dengan lancar dan kecepatan tinggi, tanpa adanya gangguan dengan mengubah langkah diperkecil atau diperbesar untuk memperoleh ketepatan bertumpu pada balok. Sebab perubahan langkah tersebut dapat berakibat berkurangnya kecepatan dan terganggunya pembentukan momentum untuk melompat. Kalau ini terjadi jelas prestasi tertinggi tidak mungkin tercapai dengan awalan demikian. Lebih jelasnya pelaksanaan awalan lompat jauh dapat dilihat pada gambar 1.

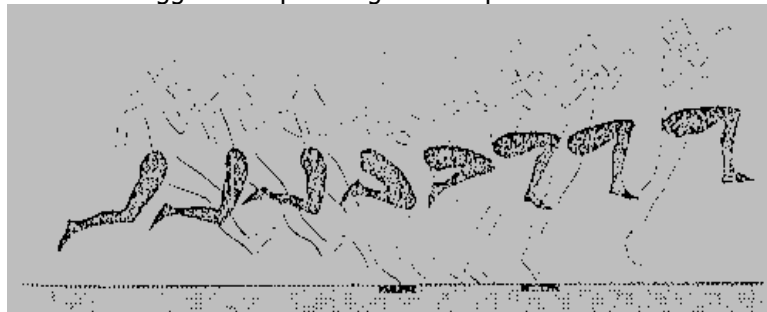


Gambar 1. Gerakan Awalan Lompat Jauh  
(**International Association of Athletics Federations**, 2000: 88)

## 2. Tolakan

Tolakan dalam lompat jauh memegang peranan sangat penting, sehingga untuk tolakan dibutuhkan tungkai untuk menolak yang kuat agar tercapai ketinggian lompatan yang kuat. Tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Tujuan dari tahap ini adalah untuk merubah arah lari dengan mengangkat titik berat badan ke atas. Selanjutnya menurut Estu Raharjo (1994: 29), tumpuan menggunakan tungkai yang kuat, pada waktu menumpu badan sedikit condong ke belakang. Tungkai ayun diangkat cukup tinggi ke depan atas, sudut tolakan 45 derajat. Tolakan merupakan gerakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan gerakan di udara. Dalam hal ini terjadi perubahan atau perpindahan gerakan mendatar atau horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan dengan cepat. Menurut Aip Syarifuddin (1997: 91) "Gerakan tolakan harus dilakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju". Dari kecepatan maju ke atas dengan sudut yang terbaik yaitu 45 derajat (Roji, 1996: 41).

Untuk mempertinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu menumpu tidak terlalu condong ke depan seperti pada waktu lari cepat, tetapi juga tidak menengadahkan seperti saat menolak pada lompat tinggi karena bisa menghambat jauhnya lompatan. Berat badan sedikit ke depan dengan gerakan tanpa membantu menambah ketinggian dan pandangan ke depan.



Gambar 2. Gerakan Tolakan pada Lompat Jauh  
(**International Association of Athletics Federations**, 2000: 2)

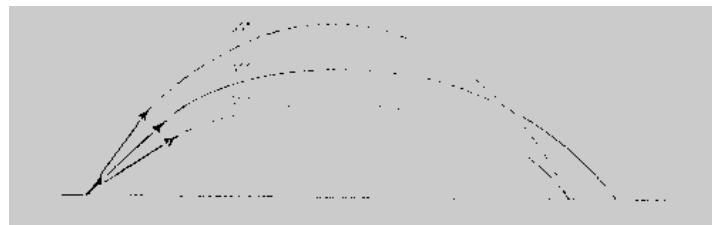
## 3. Melayang

Melayang adalah lanjutan dari tolakan pada papan tumpuan dan berakhir saat tumit menyentuh pasir pada bak lompatan. Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awal dan kekuatan tolakan. Seorang pelompat dapat melayang melintasi suatu garis para bola membutuhkan kecepatan dan kekuatan, karena tubuh mempunyai gaya gravitasi. Salah satu upaya untuk mampu bertahan sesaat di udara tungkai yang ada dibelakang di ayun ke depan atas dengan maksimal.

Sikap melayang di udara merupakan faktor penting dalam nomor lompat jauh. Gerakan saat melayang di udara berpengaruh terhadap pencapaian jarak lompatan. Dalam lompat jauh terdapat berbagai macam gaya atau sikap badan, pada saat melayang di udara. Menurut Soegito, Bambang Wijanarko dan Ismaryati (1993: 147) ada tiga macam gaya dalam lompat jauh, yaitu: "(1) gaya jongkok di udara (sit down in the air), (2) gaya berjalan di udara (walking in the air), gaya menggantung di udara (hanging in the air). Yang terakhir ini sering disebut pula sebagai gaya schnepper. Berdasarkan uraian di atas yang dimaksud dengan gaya dalam lompat jauh adalah posisi badan saat melayang di udara. Dalam lompat jauh dikenal tiga macam gaya yang masing-masing gaya mempunyai bentuk gerakan yang berbeda dalam melakukan gerakan melayang di udara. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu gaya jongkok, gaya tegak (schnepper) dan gaya berjalan di udara. Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terletak pada

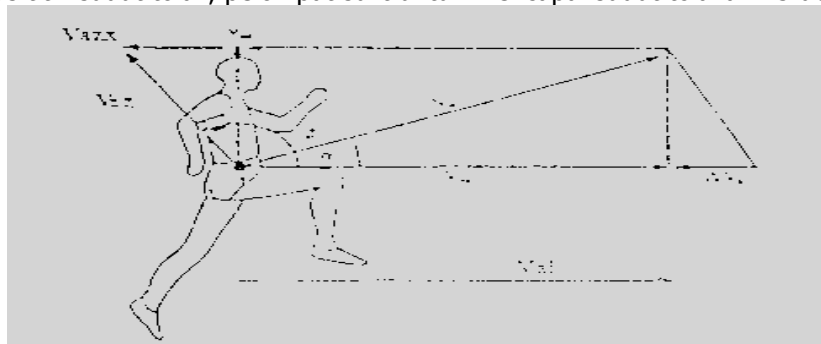
saat melayang di udara saja. Jadi yang menyebabkan perbedaan dari ketiga gaya dalam lompat jauh hanya terdapat pada saat melayang. Pada saat melayang di udara keseimbangan perlu diperhatikan agar dapat memaksimalkan jauhnya lompatan dan mempersiapkan pendaratan yang benar. Dari pendapat yang telah dikemukakan di atas tersebut jelaslah bahwa gaya dalam lompat jauh dilakukan pada saat melayang di udara. Tujuan dari ketiga gaya ini adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin, selain itu untuk membawa dan mempertahankan titik berat setinggi mungkin dan selama mungkin di udara sesudah melakukan awalan tolakan.

Dalam penelitian ini gaya yang dipakai adalah gaya jongkok di udara, mengingat gaya ini mudah untuk dipelajari. Selanjutnya dikatakan bahwa untuk dapat melakukan gerakan melayang sesaat di udara dengan baik harus ditopang oleh daya ledak otot tungkai yang tinggi. Menurut Soedarminto (1995: 36) menyatakan sudut yang paling baik saat melayang di udara mengusahakan sudut titik berat pada awal 45 derajat, karena sudut yang terbaik untuk mencapai jarak lompatan terjauh pada gerak parabola adalah 45 derajat.

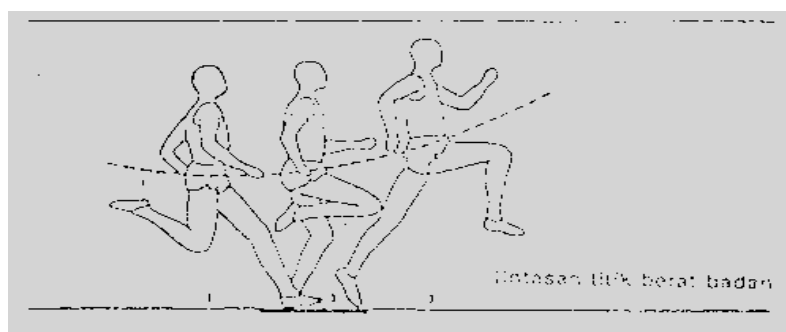


Gambar 3. Sudut Elevasi 45 Derajat  
(Soedarminto, 1995: 36)

Selanjutnya letak titik berat badan atau *center of gravity* seorang pelompat jauh yang berada di atas titik sudut tolak, pelompat sulit untuk mencapai sudut tolakan 45 derajat.



Gambar 4. Letak Titik Berat Badan pada Saat Tolakan  
(Soedarminto, 1995: 37)



Gambar 5. Lintasan Titik Berat Badan Sewaktu Tolakan

(Soedarminto, 1995: 37)

#### **4. Mendarat**

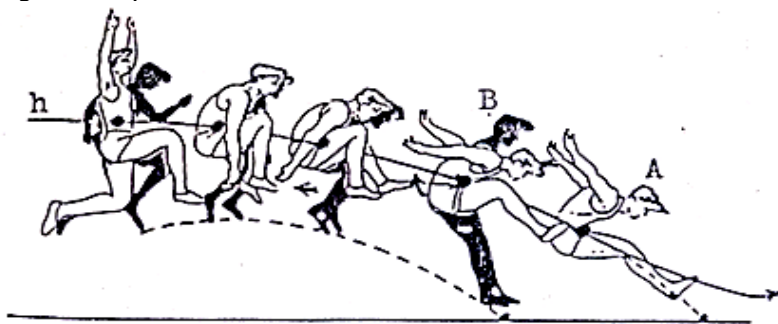
Mendarat merupakan kelanjutan dari rangkaian gerak yang penting untuk mendapatkan momentum yang diperoleh dari awalan dan tolakan. Selanjutnya gerakan yang masih biasa dilakukan oleh seorang pelompat ialah menjulurkan tungkai ke depan sejauh mungkin dan menundukkan kepala, gunanya untuk membantu titik berat badan maju ke depan.

Salah satu prinsip yang harus dipahami dalam mendarat adalah untuk mencapai sejauh mungkin jarak lompatan. Seorang pelompat harus meraih jarak dengan lutut setiap inci yang dapat diraihnya, tetapi raihan jangan terlalu jauh, karena dapat mengakibatkan hilangnya kontrol pada saat akhir pendaratan. Menurut Edward Fox (1988) hal-hal yang harus dihindari dalam melakukan lompat jauh adalah:

1. Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak.
2. Bertolak dengan tumit dengan kecepatan yang tidak memadai.
3. Badan miring jauh ke depan atau ke belakang.
4. Fase melayang yang tidak seimbang.
5. Salah satu kaki turun mendahului kaki lain pada pendaratan.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam lompat jauh menurut Jonath & Krempel (1987: 55) adalah:

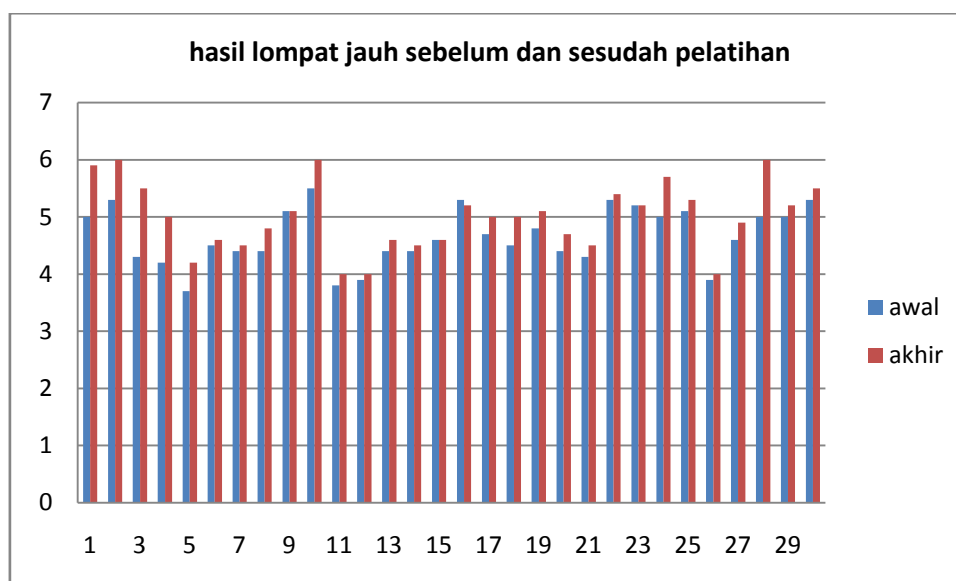
1. Pelihara kecepatan sampai saat menolak.
2. Capailah dorongan dengan cepat dan dinamis dari balok tumpuan.
3. Rubahlah sedikit posisi lari, bertujuan mencapai posisi tegak.
4. Gunakan gerakan kompensasi lengan dengan baik.
5. Capailah jangkauan gerak yang baik.
6. Gerak akhir agar dibuat dengan menggunakan lebih besar daya kepadanya.
7. Latihlah gerakan pendaratan.
8. Kuasai gerak yang betul dari lengan dan kaki dalam meluruskan dan membengkokkannya.



Gambar 6. Posisi Mendarat pada Lompat Jauh  
(Soedarminto, 1995: 37)

#### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan secara umum berjalan dengan baik, lancar dan tertib. Siswa SDN Menawan antusias dalam menyimak penjelasan materi teori dan peragaan yang diberikan. Antusiasme siswa pun berlanjut saat sesi tanya jawab seputar pelatihan lompat jauh gaya jongkok. Kegiatan ini dinilai berjalan efektif karena tingkat ketertarikan siswa cukup tinggi terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Permasalahan lain yang timbul yaitu tidak adanya media pembelajaran yang memadai untuk menjelaskan suatu konsep di luar praktikum. Hal ini akan mempersulit siswa dalam memahami konsep sehingga tak jarang memahami diluar konsep yang seharusnya, oleh sebab itu guru dan pelatih pun harus kreatif dan inovatif.



### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan secara umum berjalan dengan baik, lancar dan tertib. Siswa SDN Menawan antusias dalam menyimak penjelasan materi teori dan peragaan yang diberikan. Antusiasme siswa pun berlanjut saat sesi tanya jawab seputar pelatihan lompat jauh gaya jongkok.

### Daftar Pustaka

Aip Syarifuddin 1997. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Cv Baru.

Estu Raharjo 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Fox, **Edward L., Bowers, Richard W., and Foss, Merle L. 1988. *The Psysiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: WB. Saunders Company.**

International **Association of Athletics Federations. 2000. *Jumping Events Texts Book. Development Program IAAF PM*.**

Jonath, U, Hagg E, and Krempel E, 1987. *Atletik I*. Alih bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya.

Roji. 1996. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Soedarminto. 1991. *Kinesiologi*. Surakarta: FKIP-UNS.

\_\_\_\_\_. 1995. *Biomekanik Olahraga II*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Soegito, Bambang Wijanarko dan Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.