

## **IMPLEMENTASI PENINGKATAN LOMPAT JAUH MELALUI MODEL LATIHAN PLYOMETRIK**

**Risa agus teguh W<sup>1</sup>, Muh. Ikhwan Iskandar<sup>2</sup>, Pipit Fitria Yulianto<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

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

### **Abstract**

*Exercise plyometrics seeks to use body weight alone or use several tools to increase exercise stimulation. Plyometrics exercises are thought to stimulate changes in the neuromuskuler, enlarging muscle groups to provide a faster and stronger response to changes in lightness and muscle length. One important feature of plyometrics training appears to be neuromuscular conditioning allowing for faster and stronger directional changes. Activities in the form of delivering material and direct practice of the skills of coaches and long jump athletes at the ADIOS UTP Surakarta club. Meanwhile, the addition of facilities and infrastructure through the delivery of material, FGD (focus group discussion) and a joint discussion between the implementers of community service activities is terminated. As well as the delivery of material from the resource person (community service team) This activity results in: 1. The basic skills of training long jump athletics run well. 2. Practical skills. Plyometric exercises to improve the performance of athletes in the appropriate long jump numbers. 3. The implementation of modification of facilities and infrastructure to support the long jump athletes' achievements runs smoothly.*

**Keyword:** long jump, training program, plyometrics.

### **Abstrak**

Latihan plyometrics berusaha menggunakan berat badan itu sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk meningkatkan rangsangan latihan. Latihan-latihan plyometrics diperkirakan menstimulasi berbagai perubahan dalam neuromuskuler, memperbesar kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat dan lebih kuat terhadap perubahan-perubahan yang ringan dan panjangnya otot. Salah satu ciri penting latihan plyometrics tampaknya adalah pengkondisian neuromuskuler sehingga memungkinkan adanya perubahan-perubahan arah yang lebih cepat dan lebih kuat. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung skill pelatih dan atlet lompat jauh pada klub ADIOS UTP Surakarta. Sedangkan untuk penambahan fasilitas sarana dan prasarana melalui penyampaian materi, FGD (*focus group discussion*) dan diakhiri musyawarah bersama antara pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Serta penyampaian materi dari narasumber (tim pengabdian masyarakat) Kegiatan ini menghasilkan: 1. Skill dasar melatih atletik nomor lompat jauh berjalan dengan baik. 2. Skill praktek Latihan plyometrik dalam peningkatan prestasi atlet nomor lompat jauh yang sesuai. 3. Implementasi modifikasi sarana dan prasarana pendukung prestasi atlet lompat jauh berjalan dengan lancar.

**Kata Kunci:** lompat jauh, program latihan, plyometrik.

**Submitted:** 2021-06-27

**Revised:** 2020-07-03

**Accepted:** 2021-07-05

### **Pendahuluan**

Pembinaan prestasi adalah usaha sistematis yang dilakukan guna memperoleh hasil yang lebih baik dalam meraih prestasi. Pembinaan prestasi pada cabang olahraga atletik melalui beberapa tahapan pembinaan yaitu salah satunya adalah pembibitan atlet. Proses pembibitan atlet ini dilakukan melalui pemantauan prestasi atlet pada kejuaraan daerah, provinsi hingga nasional. Tahap perlombaan atletik khususnya nomor lompat jangkit ini merupakan tahapan yang sangat rumit dalam menentukan atlet, karena tahapan ini adalah tahapan yang memerlukan kecermatan dalam memilih atlet yang memiliki potensi prestasi ke masa depan, agar dapat berprestasi sehingga sangat jelas perlunya adanya suatu latihan.

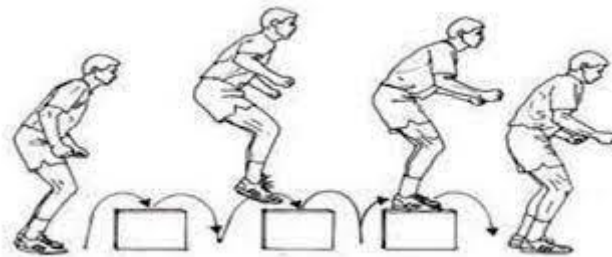
Prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan waktu dan proses serta pembinaan yang cukup lama. Oleh karena itu, usaha untuk mencapai

prestasi yang tinggi di bidang olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan (melalui jalur pendidikan) sedini mungkin (Kosasih, 2008). Dan salah satu lembaga pendidikan adalah sekolah, khususnya yang menaungi atau relevan dengan bidang olahraga adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, dimana pelajaran pendidikan jasmani atau sering disebut PJOK ini merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki tujuan untuk menumbuhkembangkan semua aspek yang ada dalam diri siswa, yakni pengetahuan, sikap dan juga keterampilan geraknya (Sobarna, Hambali, Rizal, & Sevtiadzi, 2019).

ompat jauh adalah gerakan yang pelaksanaannya membutuhkan kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan. Yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik siswa melewati beberapa tahapan gerak yang perlu diperhatikan sebelum melakukan lompatan yaitu: awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Tentunya agar hasil lompatan mendapatkan hasil yang maksimal, maka setiap tahapan gerak tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar oleh siswa. Maka dari itu, diperlukan metode pengajaran yang sesuai agar teknik lompat jauh ini dapat disampaikan dengan optimal. Berkaitan dengan metode latihan kesegaran fisik umum dan khusus, dapat dikemukakan beberapa metode latihan fisik seperti latihan berbeban, latihan interval, latihan sirkuit, dan latihan plyometrics. Masing-masing metode latihan tersebut mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda. Dalam pengabdian masyarakat ini tujuan dari pada peningkatan kondisi fisik melalui peningkatan plyometric dapat meningkatkan hasil lompatan yang lebih maksimal dalam cabang olahraga lompat jauh, bahkan prospek kedepan para mahasiswa yang tergabung dalam klub ADDIOS Surakarta bisa berprestasi dikancah nasional maupun internasional.

Latihan plyometrics berusaha menggunakan berat badan itu sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk meningkatkan rangsangan latihan. Latihan-latihan plyometrics diperkirakan menstimulasi berbagai perubahan dalam neuromuskuler, memperbesar kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat dan lebih kuat terhadap perubahan-perubahan yang ringan dan panjangnya otot. Salah satu ciri penting latihan plyometrics tampaknya adalah pengkondisian neuromuskuler sehingga memungkinkan adanya perubahan-perubahan arah yang lebih cepat dan lebih kuat, misalnya dari gerakan turun naik pada lompat dan gerakan kaki anterior dan kemudian arah posterior pada waktu lari. Dengan mengurangi waktu yang diperlukan untuk perubahan arah ini, maka kekuatan dan kecepatan dapat ditingkatkan (Radcliffe & Farentinos 1985 : 8-9).

Berbagai analisis yang ditempuh oleh seorang pelatih untuk memaksimalkan Teknik lompatan akan tetapi masih terkendala oleh adanya fisik yang kurang, maka sangatlah perlu untuk meningkatkan fisik atlet secara ekstra. Selain itu klub ADIOS tersebut belum pernah diterapkan latihan-latihan plyometrics untuk meningkatkan prestasi lompat jauh serta kurang mempertimbangkan pengembangan prestasi khususnya lompat jauh. Padahal dengan latihan-latihan khusus seperti plyometrics, lompat jauh bisa menjadi olahraga prestasi atlet.



Gambar 1: Latihan *plyometrics*  
(Sumber : Radcliffe dan Farentinos 1995)

Lompat jauh memerlukan unsur-unsur dasar yakni unsur fisik dan teknik. Unsur fisik yang berkaitan dengan kecepatan, tenaga lompat serta tujuan yang diarahkan pada ketrampilan sedangkan unsur teknik berkaitan dengan awalan, tumpuan atau tolakan, saat melayang dan waktu mendarat (Gunter Benhart 1993:45). Latihan plyometric dapat ditingkatkan melalui periodisasi Latihan yang tepat dengan menerapkan prinsip-prinsip Latihan serta ditunjang intensitas yang maksimal. Pengaruh Latihan plyometrik akan berdampak pada power dan Kekuatan seringkali disebut sebagai eksplosive strength dan perwujudan dari hasil usaha dibagi waktu (*force* dibagi *time*). Kekuatan dan kecepatan ini merupakan menghasilkan power yang optimal dan merupakan unsur fisik yang paling menentukan dalam lompat jauh. Kombinasi dari kekuatan dan kecepatan yang mengarah ke power ditunjukkan pada aktivitas anak yang membutuhkan melompat yang jauh dan usaha maksimal lainnya. Tergabung di dalamnya, kontraksi dari kecepatan otot, selain itu juga kekuatan dan koordinasi dari pemakaian otot-otot ini, menentukan tingginya kekuatan dari masing-masing anak. Hal yang mendasar dalam optimalisasi peningkatan lompat jauh adalah keserasian dan komunikasi yang tepat antara pelatih dan atlet. Sarana dan prasarana juga merupakan factor penting dalam menunjang prestasi atlet, maka hal sekecil ini sangat penting untuk diperhatikan. Untuk itu lompat jauh dalam pengabdian ini diberikan kepada mahasiswa lompat jauh di klub adios. Pada mahasiswa usia muda, didalam melakukan kegiatan fisiknya, terutama dalam bentuk ketrampilan gerak lebih cepat dalam mengambil suatu keputusan. Jaringan-jaringan tubuh anak usia muda mempunyai fleksibilitas yang tinggi.

Prestasi tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan yang tepat seperti latihan plyometrics. Oleh karena itu perlu adanya pengembangan latihan yang terprogram dengan menggunakan latihan plyometrics dan faktor penentunya serta pengaruhnya terhadap peningkatan prestasi lompat jauh.

### **Metode**

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi klub atletik adios surakarta dalam mengembangkan prestasi atlet lompat jauh. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung pelatih dan atlet yang mendalami nomor lomba lompat jauh cabang olahraga atletik. Sedangkan untuk penambahan fasilitas sarana dan prasarana melalui penyampaian materi, FGD (*focus group discussion*) dan diakhiri musyawarah bersama antara pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, pengurus praktek Latihan lompat jauh dan plyometrik dengan metode program latihan yang tepat. Serta penyampaian materi dari narasumber. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah ditetapkan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung atlet dan pelatih adios Surakarta klub atletik. Peserta dibagi dalam 2 kelompok terdiri dari 5 orang anggota. Lokakarya praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pemateri pengabdian masyarakat dari Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

### 1. *Skill* dasar melatih atletik nomor lompat jauh.

Palatih dan atlet diberikan implementasi teknis melatih lompat jauh. Tinjauan secara teknis pada lompat meliputi empat masalah yaitu : cara melakukan awalan, tumpuan, melayang diudara, dan cara melakukan pendaratan". Lompat jauh terdiri dari gerakan teknik awalan atau tahap lari, tolakan (take off), melayang diudara dan pendaratan (landing) yang dilakukan secara simultan dalam rangkaian gerakan yang tidak terputus-putus. Keempat tahapan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan teknik yang benar supaya hasilnya mencapai maksimal. Namun syarat utamanya adalah pengembangan daya atau power. Daya atau power ini dikembangkan dari awalan yang cepat dan lompatan keatas yang kuat dari balok tumpuan atau tolakan. Karena kecepatan itu sangat penting, maka tidaklah mengherankan kalau kebanyakan pelari cepat menjadi pelompat ulung.

### 2. *Skill* praktek Latihan plyometrik dalam peningkatan prestasi atlet nomor lompat jauh.

Berdasarkan pada fungsi anatomi dan hubungannya dengan olahraga Bentuk-bentuk latihan ini meliputi :

(a) Bounding (meloncat-melambung), merupakan bentuk latihan untuk mendapatkan ketinggian dan jarak horisontal. Latihan-latihan ini mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Secara umum latihan "bounds" memiliki aplikasi yang sangat luas dalam aktivitas olahraga. Macam-macam "bounds" ini adalah : double leg bound, alternate leg bound, double leg box bound, alternate leg box bound, incline bound, lateral bound.

(b) Hopping (meloncat-loncat), selain merupakan bentuk latihan untuk mencapai kecepatan dan ketinggian maksimum dari gerakan tungkai, juga untuk menambah jarak horizontal tubuh. Latihan-latihan ini untuk mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Macam-macam latihan "hops" ini adalah : double leg speed hop, single leg speed hop, incremental vertical hop, decline hop, side hop, angle hop.

(c) Jumping (melompat), merupakan bentuk latihan untuk mendapatkan tinggi maksimal kearah vertical. Latihan ini berguna untuk mengembangkan power otot-otot fleksor panggul. Macam-macam latihan "jumps" ini adalah : squat jump, knee tuck jump, scissor jump, box jump, dept ump, single leg stride jump, stride jump crossover, side jum /sprint.

(d) Leaping (melonjat), merupakan bentuk latihan untuk mencapai ketinggian maksimal dan jarak horisontal. Latihan ini berguna untuk mengembangkan power otot pinggul dan tungkai. Macam-macam latihan "leaps" ini adalah : quick leap, depth jump leap.

(e) Skipping (melangkah-meloncat), merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan "hop-step" dengan menekankan pada tinggi dan jarak horizontal. Latihan ini berguna untuk mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Macam-macam latihan "skip" ini adalah : skip jump, skipping, box skip.

(f) Ricochets (memantul-mengambur), merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak tungkai dan kaki, memperkecil jarak horizontal dan sebaliknya memanfaatkan jarak horizontal untuk membentuk kecepatan yang tinggi. Latihan ini selain untuk mengembangkan pinggul dan tungkai, juga untuk melatih refleks. Macam-macam latihan "ricochet" adalah incline ricochet, decline ricochet.



Gambar 2: pelatihan plyometrik

3. Implementasi modifikasi sarana dan prasarana pendukung prestasi atlet lompat jauh.

Penerapan implementasi ini merupakan kegiatan yang paling membutuhkan waktu dan diskusi secara sederhana. Teknis pelaksanaan ini bertempat di area diskusi UTP Surakarta. Dimana dihasilkan secara musyawarah bahwa banyak alat latihan sangat minim digunakan dalam pengembangan latihan. Sehingga hasil dari musyawarah ini diteruskan dalam wujud FGD (*focus group discussion*) antara pelatih, atlet dan pelaku kegiatan pengabdian masyarakat. Menghasilkan penembahan alat Latihan kondisi fisik dan plyometric untuk keperluan peningkatan kemampuan lompat jauh ada yang bersifat original dan modifikasi.

Berikut faktor pendukung dan faktor penghambat kegiatan pengabdian masyarakat pada ADIOS UTP Surakarta:

1. faktor mendukung: besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif.
2. Faktor penghambat: keterbatasan waktu implementasi dan pelatihan skill serta masih kurangnya ketersediaan sarana dan prasarana penunjang lain untuk merealisasikan hasil kegiatan pasca kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. *Skill* dasar melatih atletik nomor lompat jauh berjalan dengan baik.
2. *Skill* praktek Latihan plyometrik dalam peningkatan prestasi atlet nomor lompat jauh yang sesuai.
3. Implementasi modifikasi sarana dan prasarana pendukung prestasi atlet lompat jauh berjalan dengan lancar.

### Daftar Pustaka

- Andi Suhendro. 1999. Dasar-Dasar Kepeleatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bernhard, G. 1993. Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, lompat Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah. Semarang: Dahara Prize.
- Fleishman, Edwin A. 1965. The Structure and Measurement of Physical Fitness. Washington, DC : Prentice Hall Inc.
- Radcliffe, J.C, and Farentinos, R.C. 1985. Plyometrik Untuk Meningkatkan Power. Alih Bahasa : Sugiyanto. 1994. Surakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan. Program Pasca Sarjana.