

Pengaruh Metode Latihan *Squat Jump* untuk Meningkatkan *Speed* pada Lari *Sprint* 100 Meter Siswa SMP Labschool FIP UMJ

Rezaldi Irfanto¹, Zaitun²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

zaitun.hateem@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *squat jump* untuk meningkatkan *speed* pada lari sprint 100 meter siswa SMP Labschool FIP UMJ. Penelitian ini menggunakan pengambilan data metode kuantitatif dengan melakukan eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 28 siswa. Data dikumpulkan melalui eksperimen dan pengamatan serta dianalisis untuk mengetahui efektivitas pengaruh metode latihan *squat jump* untuk meningkatkan kecepatan pada lari *sprint* 100 meter. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terlihat adanya peningkatan *speed* pada lari *sprint* 100 meter yang dilakukan pada periode latihan yang telah ditentukan. Mulai dari tahap kelompok eksperimen, yang mencatat kecepatan rata-rata sebelum latihan selama 14.5 detik, dan mencatat kecepatan rata-rata sesudah latihan 13.2 detik, serta mengalami peningkatan kecepatan selama 1.3 detik. Pada tahap kelompok kontrol, yang mencatat kecepatan rata-rata sebelum latihan 14.4 detik, dan mencatat kecepatan rata-rata sesudah latihan 14.1 detik, serta mengalami peningkatan kecepatan selama 0.3 detik, sehingga penelitian mendapatkan kesimpulan yang tepat sesuai dengan data yang diperoleh lapangan.

Kata kunci: *squat jump*, *speed*, lari *sprint*

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani (Penjas) merupakan pembelajaran yang terdapat mulai dari jenjang sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah atas (SMA). Mata pelajaran pendidikan jasmani bertujuan membantu peserta didik kearah kedewasaan, dengan intensitas pembelajaran yang meliputi pembentukan prestasi, pembentukan sosial, pembentukan tubuh, dan gerak. Adapun tujuan pembelajaran Penjas yaitu untuk kesehatan, kerjasama, moral, serta perkembangan keterampilan fisik. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis, terencana, terprogram, terukur, teratur dan dilakukan secara berulang-ulang, serta memiliki suatu tujuan yaitu untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih dari suatu komponen kebugaran jasmani dalam waktu yang tepat

Lari merupakan gabungan antara kemampuan gerakan langkah kaki dan ayunan tangan dengan jarak tertentu yang ditempuh dengan durasi waktu yang sangat singkat. Kecepatan lari yang maksimal memerlukan power tungkai yang besar sebagai daya dorong sehingga seirang pelari mampu melakukan lari dengan kecepatan tinggi (Sasongko, 2013). Kecepatan merupakan salah satu elemen kunci dalam cabang olahraga atletik, terutama dalam nomor lari sprint 100 meter. Faktor utama yang berperan dan perlu diperhatikan dalam lari 100 meter adalah kecepatan dari pelari itu sendiri. Bampa (1990: 314) mengemukakan bahwa kecepatan merupakan salah satu

kemampuan biomotorik yang sangat penting dilakukan dalam berolahraga yaitu: kecepatan atau kapasitas berpindah, bergerak secepat mungkin. Menurut Iskandar, dkk (1999: 8) kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat mungkin Harsono (1988:216) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkat.

Kemampuan seorang atlet untuk mencapai kecepatan maksimum dalam waktu singkat sangat menentukan hasil akhir perlombaan. Oleh karena itu, berbagai metode pelatihan telah dikembangkan untuk meningkatkan kecepatan lari sprinter. Salah satu metode yang populer dan efektif adalah latihan *squat jump*. *Squat Jump* merupakan sikap jongkok sebelah kaki didepan, melompat keatas sampai kaki lurus dan kembali bersikap semula dengan menukar kaki di depan ganti kebelakang. *Squat jump* merupakan bentuk latihan dengan merendahkan posisi tubuh sampai setengah jongkok, kedua tangan saling berkait dibelakang kepala, bergerak keatas dengan kuat, dan menjaga kepala tetap tegak, menurut Sajoto 1988 (dalam Rokhman, 2011:7). Latihan ini bermula dari posisi tubuh yang sedikit jongkok dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua tangan saling berkait dibelakang kepala. Gerakan dari latihan *squat jump* ini dengan meloncat vertikal sekuat mungkin, usahakan posisi kaki lurus ketika melayang di udara, pendaratan kembali ke posisi awal dan lakukan secara berulangulang tergantung set dan repetisi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh metode latihan *squat jump* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 meter. Meskipun banyak studi telah mengungkap manfaat latihan plyometrik, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana latihan jump squat khususnya dapat meningkatkan performa *sprint*. Dengan demikian, penggunaan metode latihan *squat jump* untuk meningkatkan *speed* pada lari *sprint* 100 meter pada siswa SMP Labschool FIP UMJ tidak hanya memberikan efek peningkatan peforma lari sprint 100 meter, tetapi juga membuktikan bahwa pengaruh metode latihan squat jump memiliki potensi untuk meningkatkan kecepatan lari pada siswa SMP Labschool FIP UMJ untuk pengalaman pembelajaran yang lebih baik.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Labschool FIP UMJ Tangerang Selatan. Subjek penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas SMP Labschool FIP UMJ Tangerang Selatan yang berjumlah 28 siswa. Berdasarkan jenis data yang akan dikumpulkan, maka analisis data penelitian dilakukan dalam beberapa kualifikasi, yakni menggunakan data kuantitatif. Data kuantitatif digunakan pada hasil tes penilaian latihan lari *sprint* 100 Meter. Pada penelitian ini, teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa, dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses pengajaran teknik dasar lari *sprint* 100 Meter dengan menerapkan metode latihan *squat jump* dalam proses meningkatkan *speed*. Hasil tes kemudian dianalisis untuk memperoleh nilai rata-rata yang dapat memberikan gambaran tentang pengaruh metode latihan squat jump untuk meningkatkan speed pada lari sprint 100 Meter.

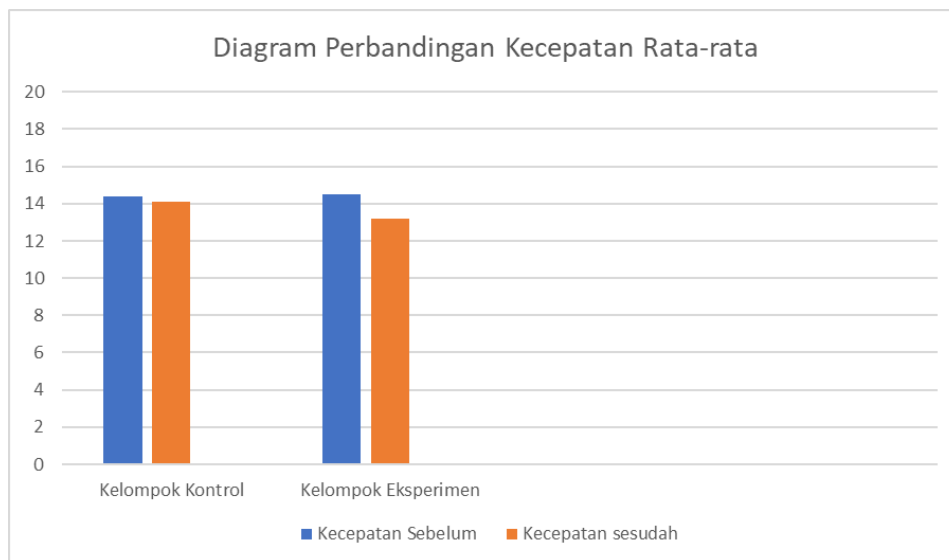
3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam tahap ini, peneliti melakukan eksperimen dan pengamatan yang dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh metode latihan *jump squat* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 Meter pada siswa SMP. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh metode latihan *squat jump* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 Meter pada siswa SMP. Penelitian ini melibatkan 30 siswa SMP yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang menjalani latihan *squat jump* dan kelompok kontrol yang menjalani latihan rutin tanpa *squat jump*. Selama periode penelitian, kelompok eksperimen menjalani latihan *squat jump* selama 8 minggu dengan frekuensi 1 kali seminggu. Pengukuran kecepatan lari 100 Meter dilakukan sebelum dan sesudah periode latihan untuk menilai peningkatan kecepatan lari. Hasil pengukuran menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok eksperimen. Berikut adalah tabel dan diagram rata-rata dari hasil pengukuran kecepatan lari 100 meter:

Tabel 1.

Hasil Pengukuran Kecepatan Lari 100 meter

Kecepatan rata-rata	Kelompok eksperimen	Kelompok kontrol
Sebelum latihan	14.5 detik	14.4 detik
Sesudah latihan	13.2 detik	14.1 detik
Peningkatan kecepatan	1.3 detik	0.3 detik



Berdasarkan analisis data yang terdapat dalam tabel di atas, menunjukkan bahwa peningkatan kecepatan pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol, terlihat adanya peningkatan speed pada lari *sprint* 100 Meter yang dilakukan pada periode latihan yang telah ditentukan. Mulai dari tahap kelompok eksperimen, yang mencatat kecepatan rata-rata sebelum latihan selama 14.5 detik, dan mencatat kecepatan rata-rata sesudah latihan 13.2 detik, serta mengalami peningkatan kecepatan selama 1.3 detik.

1966

Pada tahap kelompok kontrol, yang mencatat kecepatan rata-rata sebelum latihan 14.4 detik, dan mencatat kecepatan rata-rata sesudah latihan 14.1 detik, serta mengalami peningkatan kecepatan selama 0.3 detik. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan penelitian pengaruh metode latihan *squat jump* untuk meningkatkan *speed* pada lari *sprint* 100 Meter mengalami keberhasilan pengaruh metode latihan *squat jump* dan peningkatan dalam kecepatan lari *sprint* 100 Meter yang diterapkan.

3.1 Efektivitas penggunaan metode latihan *squat jump* dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 Meter pada siswa SMP Labschool UMJ

Kecepatan adalah salah satu kemampuan tubuh untuk mengarahkan semua sistem berkaitan dengan jarak dan waktu, dan melawan beban. Menurut Bompa (1990) kecepatan dapat dibedakan menjadi dua yaitu: 1) kecepatan asiklis, berkaitan dengan kecepatan gerak otot, yang dipengaruhi oleh kerja antagonis peregangan sehingga massa, panjang tuas, dan kerja otot dapat mempengaruhi kecepatan, dan 2) kecepatan umum, berkaitan dengan macam gerakan dengan cepat, yang dipengaruhi oleh persiapan fisik. Metode latihan *squat jump* merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kecepatan *sprint*. *Squat jump* merupakan semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian berjongkok hingga posisi *squat*, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi mungkin, dan Saat turun, segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi *squat* dan melompat lagi (Ansori, 2011).

Latihan *squat jump* bertujuan untuk meningkatkan *strength*, hal tersebut terjadi karena pada saat latihan *squat jump*, ketika gerakan naik dan turun kompleksitas otot lebih banyak. Jika hal tersebut dilaksanakan dengan baik, maka akan memberikan dampak pada kondisi fisik suatu individu terutama pada kekuatan otot kaki. Namun, latihan *squat jump* pada lompat jauh harus dilakukan secara rutin. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *squat jump* dapat melatih kondisi fisik individu sehingga berdampak pada keberhasilan lari *sprint* 100 Meter peserta didik.

Pada latihan *squat jump* atlet melompat keatas secara berulang-ulang tanpa menggunakan media, sehingga kadang kala yang nampak adalah variasi ketinggian lompatan yang berbeda-beda. Diawal-awal latihan lompatan atlet bisa maksimal tapi setelah beberapa menit selanjutnya menjadi terbatas. Begitu juga dengan irama gerakan pada saat melompat juga mempengaruhi, karena atlet hanya fokus pada waktu yang tersedia dan melupakan irama gerakan pada saat melompat (tidak terkontrol).

Strategi dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 Meter dengan menggunakan metode latihan metode latihan *squat jump* pada siswa SMP Labschool FIP UMJ

Dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 Meter dengan menggunakan metode latihan *squat jump* diperlukannya strategi yang efektif, untuk memastikan bahwa penggunaan metode tersebut memberikan dampak yang maksimal. Latihan *squat jump* membantu memperkuat otot-otot kaki, termasuk *quadriceps*, *hamstring*, dan *gluteus*. Kekuatan yang lebih besar dalam otot-otot ini dapat menghasilkan dorongan yang lebih kuat saat berlari. Latihan *squat jump* melibatkan gerakan melompat dari posisi *squat*, memungkinkan atlet untuk memperbaiki teknik melompat dan mendarat dengan benar. Teknik yang baik sangat penting dalam meningkatkan kecepatan dan mencegah cedera.

Squat merupakan gerakan sederhana yang dimulai dengan posisi berdiri kemudian jongkok dan

kembali seperti semula secara berulang-ulang. Sandler (2010) berpendapat bahwa gerakan squat memiliki kekuatan dasar yang tepat, dan jika individu masih memiliki kekuatan yang buruk maka gerakan *squat* terlebih dahulu tidak menggunakan beban. Menurut Setiawan (2019) *squat jump* merupakan latihan untuk melatih otot seperti hamstring dari belakang tungkai sebelah atas. Pelaksanaan latihan squat jump meliputi posisi satu kaki ke depan dan satu kaki ke belakang, turunkan tubuh kemudian melompat ke udara, saat berada pada udara ganti posisi kaki bagian belakang ke depan dan begitu juga sebaliknya, usahakan mendarat dengan ujung kaki, berat badan ditumpukan pada tumit, dan tekuk lutut untuk menghindari bahaya berupa cedera.

Latihan *squat jump* bertujuan untuk membentuk kemampuan pada unsur kecepatan dan kekuatan otot sehingga terbentuknya daya ledak otot. Contoh program latihan yang menggunakan variasi latihan *squad jump* untuk siswa SMP Labschool FIP UMJ terdapat dua variasi yaitu, *Split squat jump*, yang dilakukan dengan posisi split satu kaki kedepan dan satu kaki lagi ke belakang. Adapun pengaruh dari latihan tersebut pada kemampuan otot yang merupakan pemegang peranan penting dalam melaksanakan lompat jauh serta *Sumo Squad Jump*, dilakukan dengan posisi berdiri, kaki dilebarkan sesuai bahu dan menghadap keluar, kedua tangan diletakkan pada pinggang dan lakukan squat dengan melompat ke udara, serta lakukan secara terus-menerus. Strategi dengan metode latihan yang tepat akan meningkatkan kecepatan dalam lari sprint, salah satunya dengan menggunakan metode latihan *squat jump*.

4. Simpulan dan Saran

Terdapat peningkatan yang signifikan dalam hasil pengaruh metode latihan *squat jump* untuk meningkatkan *speed* pada lari 100 Meter pada siswa SMP Labschool FIP UMJ Oleh karena itu, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penelitian ini dapat dikatakan berhasil, karena terbukti adanya peningkatan yang signifikan. Saran kepada para guru PJOK, bahwa setiap lingkungan sekolah memiliki beragam masalah sesuai dengan daerah masing – masing. Untuk itu para guru harus menyesuaikan metode pembelajaran dengan kebutuhan yang murid perlukan. Pada dasarnya guru hanya memfasilitasi serta membuat para murid memahami materi pada saat kegiatan pembelajaran.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Dengan demikian pula penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu: Bapak Dindin Rosyidin, M.Pd., Kepala Sekolah SMP LABSCHOOL FIP UMJ, yang telah memberikan kesempatan bagi kami untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut, Ibu Zaitun M.Pd., dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam proses penyusunan artikel, Ibu Noviya Andhayani, selaku guru pamong di UPTD SDN Serua 01 Tangerang Selatan, yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

Arifin, H., (2014). Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Perguruan Pencak. *Jurnal Multilateral*.
<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v13i2.2488>

- Hasibuan, U. Z.,. (2022). Pengaruh Latihan Variasi *Sprint* dan *Squat Jump* terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2). <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19576>
- Nur, M. (2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Lari 80 Meter pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 MARAWOLA. *Journal Sports Sciences and Physical Education*. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/3479> E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation, Volume 1, 1-5.
- Sarwita, T. (2019). Pengaruh Latihan *Squat Jump* terhadap *Jump Service* dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Penjaskesrek*. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i2.894>