

UPAYA MENINGKATKAN LOMPAT JAUH MELALUI LATIHAN SPRINT PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI KIUBAAT KAB TTS

Jeki D. Saefatu^a, Yoniel Y. Selan^b, Lukas D. Bili^c

^aUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: jhekyasfatujhekyasfatu@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: yonielselan@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: lukasdairobili@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Keywords:

sprint, long jump,
learning outcomes.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri Kiubaat Kabupaten TTS. Permasalahan yang ditemukan meliputi kurang optimalnya kecepatan awalan, lemahnya tolakan, serta teknik pendaratan yang belum baik. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa, salah satunya melalui latihan sprint. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sprint terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri Kiubaat Kabupaten TTS.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pre-test post-test. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa laki-laki kelas X. Data dikumpulkan melalui tes lompat jauh sebelum dan sesudah perlakuan latihan sprint selama 10 kali pertemuan. Analisis data menggunakan uji t (t-test).

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan lompat jauh setelah diberikan latihan sprint. Nilai rata-rata tes awal sebesar 4,6 meter meningkat menjadi 7,2 meter pada tes akhir. Hasil perhitungan uji t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 11,81 lebih besar dari t-tabel 1,812 pada taraf signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan sprint berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri Kiubaat Kabupaten TTS.

Abstract

This study was motivated by the low long jump ability of tenth-grade students at SMA Negeri Kiubaat, South Central Timor Regency (TTS). The problems identified included less optimal running speed during the approach, weak take-off power, and poor landing technique. Therefore, training that could improve students' physical abilities was needed, one of which was sprint training. This study aimed to determine the effect of sprint training on improving the long jump ability of tenth-grade students at SMA Negeri Kiubaat, South Central Timor Regency.

The research method used was an experimental method with a one-group pre-test post-test design. The sample consisted of 10 male tenth-grade students. Data were collected through long jump tests conducted before and after the sprint training treatment, which was carried out over 10 meetings. The data were analyzed using the t-test.

The results showed an improvement in long jump ability after the sprint training

was administered. The average pre-test score of 4.6 meters increased to 7.2 meters in the post-test. The result of the t-test calculation showed that the t-count value of 11.81 was higher than the t-table value of 1.812 at the significance level of 0.05. Based on the results of the study, it can be concluded that sprint training had a significant effect on improving the long jump ability of tenth-grade students at SMA Negeri Kiubaat, South Central Timor Regency.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki peranan penting dalam membentuk karakter, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mengembangkan keterampilan motorik peserta didik. Salah satu materi inti dalam pembelajaran PJOK adalah atletik, yang meliputi cabang lompat jauh. Dalam pembelajaran atletik, siswa tidak hanya diajarkan teknik dasar, tetapi juga dituntut untuk mengembangkan kemampuan gerak yang terkoordinasi, terkontrol, dan efisien. Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam nomor lompat jauh yang sering diajarkan di tingkat SMA karena dianggap paling sesuai untuk memperkenalkan konsep dasar lompat jauh. Teknik ini menuntut kemampuan dalam melakukan awalan cepat, tolakan kuat, posisi tubuh saat melayang yang stabil, serta pendaratan yang aman dan efektif. Meskipun tergolong gaya yang relatif sederhana, pada kenyataannya banyak siswa SMA yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok secara teknis dan menyeluruh. Berdasarkan observasi awal di kelas X SMA, ditemukan bahwa banyak siswa belum mampu menguasai teknik lompat jauh dengan baik. Beberapa kendala yang muncul antara lain kecepatan awalan yang tidak optimal, tolakan yang kurang kuat, posisi tubuh di udara yang kaku, serta teknik pendaratan yang menyebabkan kehilangan jarak lompatan. Permasalahan ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam penguasaan keterampilan dasar, yang berpotensi disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang kurang bervariasi dan tidak sesuai dengan kebutuhan siswa usia SMA yang memiliki kemampuan fisik dan kognitif lebih kompleks dibandingkan siswa SMP. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan menarik, salah satunya adalah melalui variasi pembelajaran.

Penerapan variasi dalam pembelajaran gerak akan mempermudah siswa memahami gerakan secara bertahap, meningkatkan motivasi, serta memperkaya pengalaman belajar motorik mereka. Metode ini juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar secara aktif, kreatif, dan menyenangkan. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup dan sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Lompat jauh merupakan cabang dari atletik. Nomor lompat jauh berupa lompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh (Sugito, dkk, 1994:59). Adanya beberapa gaya yang terdapat dalam lompat jauh, yakni: (1) gaya jongkok (gaya orthodox), (2) gaya berjalan di udara (walking in the air), dan (3) gaya mengantung (gaya snapper). Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan,

dan teknik untuk melompat sejauh mungkin dari garis tolakan (papan tumpuan) ke arah depan dan mendarat di bak pasir.

Menurut Aip Syarifuddin bawah suatu prestasi atletik lompat jauh bergantung pada kecepatan dari pada awalan ancang-ancang. Oleh karena itu, di samping memiliki kemampuan sprint yang baik juga harus di dukung dengan kemampuan dari tolakan kaki.

Para pelompat, di antaranya gaya jongkok, gaya menggantung atau gaya lenting, dan gaya jalan diudara. Dalam hal melakukan teknik lompat jauh, seperti awalan, menumpu, perbedaan dari ketiga gaya ini dapat dilihat dari kondisi sikap tubuh pelompat pada saat melayang diudara. Kendalah yang sedang dialami siswa SMA NEGERI KIUBAAT adalah kurangnya prestasi salah satu nomor lompat atletik yaitu lompat jauh. Selama adanya turnamen /perlombaan SMA NEGERI KIUBAAT dalam mengikuti perlombaan tidak terlalu dominan dalam prestasi karna pada umumnya prestasi lebih baik dalam olahraga yang berkaitan dengan permainan seperti permainan bola tangan (bola voli) dan bola kaki (sepak bola) dan lebih banyak prestasi yang cukup baik dalam cabang bola kaki (sepak bola). Atletik lompat jauh merupakan olahraga yang kurang berprestasi bagi atlet lompat jauh kelas X dan kurang membanggakan, berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi dalam meningkatkan lompat jauh.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk siswa kelas X SMA Negeri Kiubaat Kab. TTS kelompok eksperimen (sampel), pretest, posttest. Penelitian ini di lakukan di SMA Negeri Kiubaat yang berlokasi di Oeupun.

Metode dapat di artikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan data instrument penelitian, analisis data menggunakan data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan. Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang sudah di uraikan dalam proposal ini, maka jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu one group pre-post test design. Penelitian ini di lasanakan di Tempat penelitian sesuai dengan permasalahan yang diteliti yaitu di lapangan Sma Negeri Kiubaat. Kab TTS. Penelitian ini di laksanakan selama kurang lebih 2 Bulan.

Dalam melakukan penelitian untuk mengetahui karakteristik suatu objek yang kita teliti, kita harus menemukan populasi terlebih dahulu. Menurut Arikunto (2017:173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Jika peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas x Sma Negeri Kiubaat. Menurut Arikunto (2019:109), sampel sebagian atau wakil dari populasi yang akan adalah diteliti. Jika penelitian hanya dilakukan pada sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Apabila subjeknya dapat diambil antara 20-35%. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sampel sejenis yaitu jenis kelamin laki-laki siswa kelas X Sma Negeri Kiubaat yang berjumlah 10 orang.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen ini harus valid dan reliabel agar data yang diperoleh akurat

dan dapat dipercaya. Menurut Arikunto (2019:203): Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, akurat, dan lengkap. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan keterampilan lompat jauh yang baik dari aspek teknik maupun jarak lompatan yang dicapai oleh siswa.

Teknik pengumpulan data melalui observasi, tes keterampilan, dan dokumentasi.

Teknik analisis data menggunakan rumus t-test untuk mengetahui apakah ada peningkatan yang signifikan antara pretest dan posttest.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan:

$$\sum_n D = \text{selisih tes awal dan tes akhir}$$

$$n = \text{Jumlah sampel}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Adapun tahap-tahap yang dijalankan untuk memperoleh data antara lain:

Tahap Pengambilan Data Tes Awal

Pada tahap ini sebelumnya peneliti menyiapkan sampel dalam bentuk barisan serta memimpin dalam DOA dan dilanjutkan dengan pemanasan. Kemudian sampel diberikan sedikit penjelasan mengenai lompat jauh. Para sampel berbaris dan melakukan lompat jauh sesuai urutan yang dibuat oleh peneliti. Setiap sampel mendapatkan 3 kali kesempatan. Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan DOA. Sesuai dengan tahapan yang sudah dilakukan maka data tes awal yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Mentah Tes Awal

NO	NAMA	KESEMPA TAN(M)		JARAK LOMPATAN
		I	II	
1	NS	2	2	4
2	RS	2	3	5
3	OT	3	2	5
4	ET	2	2	4
5	DM	3	2	5
6	DB	2	3	5
7	WT	2	3	5
8	BB	3	2	5
9	EB	2	2	4
10	EP	2	2	4

Perlakuan

Pada Tahap ini sampel diberikan perlakuan berupa latihan sprint yang bertujuan untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Latihan ini diberikan selama 8 pertemuan (2 bulan) dengan 1 minggu 1 kali Pertemuan pada setiap minggunya ada peningkatan repetisi dalam latihan.

Pengambilan data Tes Akhir

Untuk mengetahui hasil setelah melalui tahap perlakuan sampel diberikan tes akhir. Pada tahap ini sebelumnya peneliti menyiapkan sampel dalam bentuk barisan serta memimpin dalam DOA dan dilanjutkan dengan pemanasan. Kemudian sampel diberikan sedikit penjelasan mengenai lompat jauh. Para sampel berbaris dan lompat jauh sesuai urutan yang dibuat oleh peneliti. Setiap sampel mendapatkan 3 kali kesempatan. Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan DOA. Sesuai dengan tes akhir yang dilakukan maka data yang didapatkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Data Mentah Tes Akhir

NO	NAMA	KESEMPATAN (m)		Total jarak lompat (m)
		I	II	
1	NS	3	3	6
2	RS	3	4	7
3	OT	4	4	8
4	ET	4	3	7
5	DM	4	4	8
6	DB	3	4	8
7	WT	4	4	7
8	BB	3	4	7
9	EB	4	4	8
10	EP	3	3	6

Pengolahan Data

Berdasarkan hasil data tes awal dan tes akhir yang didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menghitung mean dari perbedaan tes awal dan tes akhir menggunakan rumus t-test untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan benar-benar berhasil meningkatkan hasil lompat jauh.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada Siswa Kelas X SMA Negeri Kiubaat dengan waktu penelitian (± 2 bulan), seminggu 3 kali pertemuan. Dibawah ini, hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data lompat jauh siswa kelas X SMA Negeri Kiubaat yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3: Pengolahan Data

No	Tes Awal (m)	Tes Akhir (m)	D	D^2
1	4	6	2	4

2	5	7	2	4
3	5	8	3	9
4	4	7	3	9
5	5	8	3	9
6	5	8	3	9
7	5	7	2	4
8	5	7	2	4
9	4	8	4	16
10	4	6	2	4
Σ	46	72	26	72
M	4,6	7,2	2,6	7,2

Setelah mengetahui nilai mean dari tes awal dan tes akhir maka selanjutnya angka-angka dalam tabel pengolahan data diterapkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$= \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}}$$

$$t = \frac{26}{\sqrt{\frac{10 \times 72 - (26)^2}{10 - 1}}}$$

$$t = \frac{26}{\sqrt{\frac{720 - 676}{9}}}$$

$$t = \frac{26}{\sqrt{\frac{44}{9}}}$$

$$t = \frac{26}{\sqrt{4,88}}$$

$$t = \frac{26}{2,20}$$

$$t = 11,81$$

Jadi hasil t-hitung adalah 11, 81

Interpretasi Data

Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan $df; N - 1$ ($10 - 1$), dalam t-tabel pada tarif signifikansi 1,812 (0, 05%), maka di dapatkan t-hitung adalah $11,81 > 1,812$.

Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Peningkatannya dapat diketahui dengan Cara sebagai berikut:

$$\begin{aligned} p &= \frac{MD}{M_{pre}} \times 100\% \\ &= \frac{2,6}{4,6} \times 100\% \\ &= 0,56 \times 100\% \\ &= 56\% \end{aligned}$$

Artinya latihan Sprint secara signifikan meningkatkan hasil lompat jauh 45%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa latihan sprint memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri Kiubaat Kabupaten TTS. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan hasil antara tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) yang telah dilakukan setelah pemberian perlakuan berupa latihan sprint.

Selain itu, latihan sprint juga melatih koordinasi gerak, keseimbangan, serta ritme langkah saat melakukan awalan. Hal ini sangat penting dalam lompat jauh karena keberhasilan lompatan tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tolakan, tetapi juga oleh teknik awalan yang baik dan konsisten. Siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengatur langkah awalan, setelah diberikan latihan sprint secara terprogram menunjukkan peningkatan dalam hal kontrol gerakan dan kepercayaan diri saat melakukan lompatan.

Latihan sprint dapat meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai sehingga membantu siswa melakukan tolakan yang lebih kuat dan efektif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa metode latihan yang bervariasi dan terarah dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa menjadi lebih aktif, antusias, dan tidak mudah bosan karena latihan sprint yang diberikan dapat dikombinasikan dengan berbagai bentuk permainan atau variasi latihan. Selain itu, penelitian oleh Sugiono (2018) menyatakan bahwa pengembangan variasi latihan atlet lompat jauh menjelaskan bahwa latihan yang mengombinasikan unsur kecepatan, kekuatan, power, dan keseimbangan sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa latihan sprint menjadi salah satu bentuk latihan penting karena mampu meningkatkan kemampuan fisik atlet, khususnya pada fase awalan dan tolakan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan sprint merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat. Safaruddin, Iqbal, dan Chan (2020) yang menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh.

Namun demikian, terdapat beberapa faktor yang juga mempengaruhi hasil penelitian, seperti kondisi fisik awal siswa, tingkat kehadiran, serta keterbatasan waktu latihan. Oleh karena itu, pelaksanaan latihan perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terprogram agar hasil yang diperoleh dapat lebih maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Keimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan sprint memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri Kiubaat Kabupaten TTS.

Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil lompat jauh antara tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) setelah diberikan perlakuan berupa latihan sprint. Latihan sprint terbukti mampu meningkatkan kecepatan lari awalan, kekuatan, serta daya ledak otot tungkai, yang merupakan komponen penting dalam melakukan lompat jauh. Dengan meningkatnya komponen-komponen tersebut, siswa dapat melakukan tolakan dengan lebih maksimal sehingga menghasilkan lompatan yang lebih jauh.

Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa penggunaan latihan sprint merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: 1). Bagi Guru Pendidikan Jasmani Disarankan untuk menggunakan latihan sprint sebagai salah satu metode pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa, karena terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar. 2). Bagi Siswa Siswa diharapkan dapat mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh dan disiplin agar kemampuan fisik, khususnya kecepatan dan kekuatan otot tungkai, dapat berkembang secara optimal. 3). Bagi Sekolah Sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan pembelajaran atletik, khususnya lompat jauh, agar proses latihan dapat berjalan dengan baik. 4). Bagi Peneliti Selanjutnya Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu latihan yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh, seperti latihan plyometric atau kekuatan otot.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Manajemen Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2020). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Cahyadi, A., Nurrochmah, S., & Adi, S. (2018). Hubungan kemampuan sprint 60 meter terhadap hasil lompat jauh. *Jurnal Gelora Pendidikan Olahraga*, 5(2), 45–52.
- Hasan, S. (2022). *PTK & Inovasi Guru*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Hidayat, T. (2020). *Metodologi Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta:Penerbit Widina.
- Muhajir, A. (2022). *Metodologi Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Oxfeldt, M., Overgaard, K., & Hvid, L. G. (2019). Effects of sprint and plyometric training on jumping and sprint performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(10), 2767–2776.

- Permadi, A., & Yuliastrid, D. (2020). Pengaruh latihan sprint terhadap hasil lompat jauh pada atlet pelajar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 101–108.
- Pait, Y., & Sukendro. (2020). Pengaruh latihan sprint pendek dan box skip terhadap kemampuan lompat jauh siswa. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1), 23–31
- Riyadi, R., & Syarifah, T. J. (2021). Profil keterampilan pemecahan masalah siswa berdasarkan pendekatan empat langkah Polya. *European Journal of Educational Research*, 10(4), 1625–1638.
- Soegito. (2022). *Metodologi Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Soeharto. (2022). *Metodologi Penelitian Tindakan Kelas*. Madiun:UNIPMA Press.
- Sartono, S. (2017). *Metodologi Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Athletics. (2022). *Peraturan Kompetisi dan Teknis World Athletics Edisi 2022*
- Yahya, A. S. (2017). *Ngaji Toleransi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- .