

Analisis dan Kondisi Fisik Atlet Lompat Jangkit (*Triple Jump*) 400 Meter

Tymothy Pakpahan¹, Halim Hasibuan², Putri Sari³, Dicky Edwar Daulay⁴, Yan Indra Siregar⁵

Email: pakpahantymothy@gmail.com², halimahasibuan0102@gmail.com³, putrisari78mdn@gmail.com³,
dickydaulay@unimed4⁴, yanindra@unimed5

Universitas Negeri Medan^{1,2,3,4,5}

ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan mendapatkan data informasi hasil tes fisik atlet lompat jangkit TC Khusus Unimed, di samping itu untuk membandingkan hasil tes fisik, Serta sebagai bahan evaluasi hasil tes fisik atlet lompat jangkit. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif ex - post facto. Salah satu aspek penting dalam pencapaian prestasi adalah aspek kondisi fisik. Ada beberapa unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam lompat jangkit antaranya kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan otot, dan power. Berbagai unsur tersebut harus dikembangkan semaksimal mungkin untuk mendapatkan performa terbaik. Kualitas kondisi fisik atlet dapat dilihat dengan dilakukannya tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan studi eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik lompat dua terhadap keterampilan lompat jangkit. Populasi penelitian yaitu mahasiswa Unimed Pasundan Cimahi tingkat I yang berjumlah 196 orang. Sampel penelitian berjumlah 60 orang yang diperoleh dengan teknik cluster random sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan tes keterampilan (performance test) yaitu tes lompat jauh. Selanjutnya data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 16. Sebelum dianalisis, dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas menggunakan one-sample Kolmogorov-Smirnov test dan uji homogenitas menggunakan Levene's test. Hasil uji persyaratan analisis menunjukkan bahwa data pre test dan post test berdistribusi normal dan homogen. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis uji paired sample t test diperoleh simpulan bahwa terdapat pengaruh latihan plyometrik lompat dua terhadap keterampilan lompat jauh pada mahasiswa Unimed Pasundan Cimahi.

Kata kunci: Latihan *plyometric*, Lompat jangkit, Kondisi Fisik,

ABSTRACT

This study has the aim of obtaining information data on the physical test results of Unimed Special TC jump athletes, in addition to comparing the results of physical tests, as well as evaluating the physical test results of jump athletes. This type of research is quantitative with an ex-post facto descriptive approach method. One important aspect of achievement is the aspect of physical condition. There are several elements of physical condition needed in jumping including strength, speed, balance, flexibility, muscle endurance, and power. These various elements must be developed as much as possible to get the best performance. The quality of the athlete's physical condition can be seen by doing tests and measurements. This research uses an experimental study with the aim of knowing the effect of plyometric training on jumping skills. The research population was Unimed Pasundan Cimahi level I students totaling 196 people. The research sample amounted to 60 people obtained by cluster random sampling technique. The data collection technique used was the performance test, namely the long jump test. Furthermore, the research funds were analyzed using statistical analysis techniques using the SPSS version 16 application. Before being analyzed, the analysis requirements test was carried out, namely the normality test using the one-sample Kolmogorov-Smirnov test and the homogeneity test using Levene's test. The results of the analysis requirements test showed that the pre-test and post-test data were normally distributed and homogeneous. Based on the results of data analysis and hypothesis testing paired sample t test, it is concluded that there is an effect of plyometric training on long jump skills in Unimed Pasundan Cimahi students.

Keywords: Exercise *Plyometric*, Triple Jump, Condition

Copyright © 2025 Tymothy Pakpahan¹, Halim Hasibuan², Putri Sari³, Dicky Edwar Daulay⁴, Yan Indra Siregar⁵

Corresponding Author : Universitas Negeri Medan^{1, 2, 3, 4, 5}

Email: pakpahantymothy@gmail.com², halimahasibuan0102@gmail.com³, putrisari78mdn@gmail.com³, dickydaulay@unimed4⁴,
yanindra@unimed5

PENDAHULUAN

Olahraga ialah kegiatan bergerak secara kontinyu dengan menggerakkan seluruh anggota badan, olahraga bisa dilaksanakan di luar ruangan ataupun di dalam ruangan dengan perlengkapan ataupun tanpa perlengkapan secara berirama (koordinasi mata, tangan serta kaki). Olahraga merupakan salah satu metode untuk menjaga kesehatan serta kebugaran jasmani. Secara universal yang di maksud dengan kebugaran jasmani merupakan kebugaran fisik (physical fitnes), ialah kemampuan seorang melaksanakan suatu aktivitas atau kerja sehari dengan efektif dan tidak mengalami kebosanan dan kelelahan yang berarti sehingga masih mempunyai cadangan energi buat menanggulangi pekerjaan dan aktivitas tambahan (Nurhasan, 2011). Menurut (Widiastuti, 2015) Berolahraga dapat membantu badan seseorang jadi sehat jasmani serta rohani yang pada kesimpulannya tercipta kualitas yang ideal. Serta tidak hanya itu berolahraga sebagai kebugaran jasmani yang bisa di dimainkan, di perlombakan serta aktivitas lainya untuk memperoleh kemenangan serta prestasi yang optimal. Di Indonesia berbagai macam cabang olahraga yang tersebar di berbagai wilayah. Menurut (Narbito, 2021) Salah satunya cabang olahraga atletik yang di mana di dalamnya ada gerakan yang simpel serta gerakan sehari-hari sehingga bisa di kenal dengan mudah.

Atletik ialah olahraga yang sudah ada sejak jaman Yunani kuno, sebutan atletik mempunyai arti kata dalam Bahasa Yunani, ialah Athlon ataupun Athlum yang mempunyai arti perlombaan atau pertandingan perjuangan serta pergulatan. Atletik bisa disebut “Mother of sport” di mana atletik merupakan induk dari seluruh olahraga, sebab atletik melakukan semua gerakan dasar di olahraga terdapat di dalamnya seperti gerakan lari, Gerakan lompat, dan Gerakan melempar. Seacara universal olahraga atletik di bagi menjadi berapa bagian yaitu pada nomor pada lari terbagi menjadi tiga, yang pertama lari(sprint), jarak pendek,(middele distance) lari jarak menengah, dan (long distance) lari jarak jauh. Sedangkan di nomor lompat dibagi menjadi empat terdiri dari, lompat jauh (long jump), lompat tinggi (high jump), (triple jump) lompat jangkit, (pole vault) lompat galah. Dinomor lapangan terdapat beberapa nomor di antaranya, nomor (shotput) tolak peluru, nomor (discus throw), lempar cakram, dan nomor (javelin). lempar lembing, serta (hammer throw) lontar martil. Dari sebagian nomor cabang olahraga atletik khususnya di nomor lompat peneliti mengkhususkan pada nomor lompat jangkit (triple jump).

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor yang ada di cabang olahraga atletik, di mana seorang atlet melakukan suatu melompat dalam usaha mencapai jarak sejauh mungkin (Wilson et al., 2008) .Untuk mengapai keberhasilan ataupun pencapaian prestasi seseorang sangat bergantung pada kondisi dan kemampuan fisik (kondisi fisik) yang telah dimiliki seseorang. Semakin bagus fisik yang dipunyai seorang, maka semakin bisa peluang buat berprestasi. Dan Begitu pula sebaliknya, semakin kecil tingkat keadaan fisiknya maka semakin susah untuk berprestasi. (Ridwan et al., 2020) Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan faktor-faktor kondisi fisik. Menurt (Muhammad Kharis Fajar, 2020) status gizi juga termasuk

penunjang prestasi olahraga karena gizi merupakan salah satu faktor kondisi fisik. Menurut (Sidik, 2019) menerangkan kondisi fisik ialah salah satu bagian dari komponen – komponen fisik yang tidak boleh dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik kenaikan serta pemeliharaannya. Menurut (Hay & Miller, 2016) Beberapa komponen-komponen kondisi fisik yang butuh dicermati dalam nomor lompat jangkit adalah kekuatan (strenght), kelentukan (fleksibility), kecepatan (speed), keseimbangan (balance), serta power. Ada beberapa latihan kondisi fisik yang harus dilakukan secara sistematis, tertib dan meningkat dengan penyusunan program latihan yang teliti, teratur dan mengikuti prinsip – prinsip latihan serta metode latihan yang benar serta akurat. Menurut (Block et al., 2020) Tujuan dari program latihan itu sendiri ialah meningkatkan kualitas serta kuantitas keahlian, kebugaran otot serta kebugaran tenaga atlet ataupun olahragawan. Sehingga bisa memberikan dampak yang positif buat jangka waktu yang panjang demi kenaikan kualitas fungsional.

Menurut (Widiastuti, 2015) Untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kondisi fisik seorang atlet dapat dilakukan Tes dan Pengukuran pada atlet tersebut. Tes adalah instrumen atau alat yang di pakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek. Tes dan Pengukuran merupakan istilah yang sering digunakan secara beriringan yang tentunya memiliki makna masing masing. Tes merupakan instrumen yang digunakan dengan tujuan mendapatkan informasi mengenai individu atau objek, sedangkan pengukuran merupakan proses mengumpulkan suatu informasi, di mana dari proses pengumpulan tersebut terkumpul informasi berupa angka. Tes dan Pengukuran sendiri memiliki tujuan sebagai berikut: menentukan status, klasifikasi dalam kelompok, seleksi, motivasi, menjaga standar, mikanisme, intropeksi dan kepentingan penelitian. Kebutuhan fisik setiap cabang olahraga pastinya berbeda, jadi perlu dilakukan Tes dan Pengukuran yang berbeda pada masing-masing cabang Olahraga. Tes dan Pengukuran menjadi sarana dalam membantu pelatih, atlet maupun organisasi olahraga untuk menganalisa tingkat kondisi fisik.

Menurut Syafrudin dalam Dahrial (2021: 75) Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga panahan. Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang menentukan hasil dari tembakan atlet ke sasaran target sehingga mendapatkan hasil yang maksimal sehingga mencapai tingkat prestasi yang tertinggi. Kemampuan kondisi fisik ini sangat sangat menentukan dalam setiap cabang olahraga, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan dalam lomba, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik

Wirianto (2011: 45-46) mengatakan lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan dengan teknik awalan (sprint), berjingkat (hop), melangkah(step), dan melompat (jump) dalam usaha untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat rangkap adalah lintasan dan medan yang tujuannya adalah untuk mencapai jarak horizontal maksimum. Tidak seperti dalam lompat jauh, di mana tujuannya adalah untuk mengerahkan upaya maksimal untuk mencapai jarak terbesar, lompat ganda

adalah gerakan kompleks yang terdiri dari tiga fase terpisah namun terpisah yang dilakukan dalam upaya untuk memaksimalkan jarak gabungan dari ketiganya (Wilson, 2009: 4-5).

Tes dan Pengukuran yang struktur serta terencana akan sangat membantu pelatih, Guna mendapatkan data fisik yang sesuai, diperlukan alat tes yang terpercaya, serta tester yang kompeten. Tes dan Pengukuran merupakan salah satu cara yang sangat penting dalam menunjang prestasi olahraga Indonesia, khususnya di setiap kota maupun kabupaten. Minimnya data ilmiah terkait dengan kondisi fisik atlet, merupakan masalah yang terjadi di setiap kabupaten. Sehingga perlu adanya perubahan terhadap masalah tersebut. Untuk mendapatkan data yang reliabel membutuhkan alat-alat tes pengukuran yang memiliki tingkat validitas terpercaya. Achilles Sport Science and Fitness Center Unesa merupakan laboratorium olahraga yang memiliki tingkat validitas terpercaya.

Kontak-kontak tanah yang mendahului fase-fase hop, step, dan jump sebagian besar menentukan jarak penerbangan dalam setiap fase dan telah disarankan bahwa transisi, atau kontak, antara fase hop dan fase adalah elemen paling penting dalam keberhasilan lompat ganda yang sukses. Latihan adalah untuk membantu dan meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono, 2017). Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan (Kalfi, 2013: 39 40).

Ada empat aspek utama yang perlu di persiapkan dalam melakukan pelatihan keterampilan cabang olahraga, yaitu (1) persiapan fisik: (1) persiapan teknik, (2) persiapan taktik, (3) persiapan psikologis (Azahra, 2015: 68-69). Ke empat aspek tersebut memiliki kedudukan yang sama penting meskipun masing masing aspek memiliki persentase yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan tingkat kemampuan masing-masing individu. Aspek aspek tersebut tersusun secara hierarkhi, sehingga aspek fisik merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan pertama sekali. Dari pengertian para ahli di atas dapat dipahami dan di simpulkan bahwa latihan hendaknya sistematis, berurutan dari beban yang ringan hingga beban yang berat. Jadi latihan tidak bisa langsung kepada beban yang berat, akan tetapi harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang baik dan benar. Latihan plyometric melatih serabut otot cepat dan saraf mengaktifkan mereka serta refleks karenanya itu adalah salah satu alat utama yang meningkatkan baik itu kekuatan dan kecepatan.

Dalam metode plyometric semua latihan atau kegiatan yang tujuannya adalah untuk meningkatkan reaksi ledakan pemain melalui kontraksi otot yang kuat. Peningkatan reaksi eksplosif terjadi sebagai akibat dari kontraksi eksentrik yang cepat (Harmandeep, 2011: 3-4). Latihan plyometric yang diberikan pada seorang atlet secara kuantitatif dapat meningkatkan kekuatan vertical lompatan, daya ledak otot tungkai, kemampuan melompat lebih tinggi dan merubah arah dengan cepat (Morre, 2017). Melompat, berlari, dan melompat-lompat yang menggunakan siklus peregangan peregangan dari unit otot secara konsisten telah ditunjukkan untuk meningkatkan produksi kekuatan otot dan kekuatan. Secara khusus, produksi kekuatan cepat dari otot

yang terlatih membaik, ditambah dengan peningkatan yang lebih kecil dalam kekuatan isometrik maksimum. Oleh sebab itu siswa harus mengetahui cabang-cabang beberapa cabang olahraga atletik. Penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang pengaruh plyometrik terhadap hasil lompat jangkit pada perkuliahan pembelajaran atletik di STKIP Pasundan, karena siswa diperkuliahan atletik hasil lompat jangkit kurang begitu bagus.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan adalah metode penlitian eksperimen dengan desain *pre test post control grup* (Tabel)

Tabel 1 Rancangan Penelitian *pre test-post test group design*.

Kelompok	<i>Pre-Test</i>	Perlakuan (X)	<i>Posttest</i>
Eksperimen	Y^1	X^1	Y^2
Kontrol	Y^2	X^2	Y^2

Penelitian eksperimen ini bermaksud untuk mengetahui dan memperoleh gerak dasar lompat jangkit antara kelas yang menerapkan latihan pliometrik denag lompat dus dan tanpa lompat dus pada mahasiswa Unimed.

Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa tingkat I yang mengikuti perkuliahan atletik sebanyak 196 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling* sehingga diperoleh 60 orang sebagai sampel penelitian (30 orang Kelas D sebagai kelompok eksperimen, dan 30 orang Kelas A sebagai kelompok kontrol).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur lompat jauh adalah tes lompat jauh yang sudah di uji keterbacaan, uji validitas dan uji reliabilitas. Adapun hasil uji terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil uji reliabilitas instrumen lompat jauh

Corbach's	Cronbach's alpha based On standardizes items	N of items
0,838	0,720	91

Dari hasil uji reliabilitas dapat menunjukan bahwa nilai $p = 0,720$, artinya $p > 0.05$ kesimpulannya instrumen lompat jangkit memiliki tingkat reliabel yang tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-Test* bertujuan untuk menguji ada tidaknya perbedaan mean untuk dua kelompok yang berpasangan. Subjeknya sama, namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda. Uji *Independent-Samples T-Test* bertujuan untuk membandingkan rata-rata duakelompok. Teknik analisa menggunakan program *Statistical Product for Social Science* versi 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan data, maka diperoleh nilai rata-rata dan simpangan baku dari 30 responden (Tabel 3).

Tabel 3 Hasil Hitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Deskripsi Statisik

Keterangan	N	Mean	SD
Tes Awal Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen	30	26,16	3,42
Tes Akhir Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen	30	29,00	3,49
Tes Awal Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok Kontrol	30	25,06	2,86
Tes Akhir Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok Kontrol	30	27,16	2,87

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan skor rata-rata untuk tes awal keterampilan lompat jangkit pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata tes akhir pada kelompok kontrol.

Dalam pengujian normalitas distribusi data ini, penulis perlu menetapkan bahwa seluruh data berdistribusi normal atau tidak normal. Pengujian normalitas data menggunakan rumus uji normalitas hasilnya disajikan pada tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas *One- Sampel Kolmogorov- Smirnov Test*

		T1	T2	T1	T2
		Kelompok Eksperimen	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Kelompok Kontrol
N		30	30	30	30
Normal	Mean	26,16	29,20	25,06	27,16
Parameter	SD	3,07	3,14	2,76	2,77
Most	Absolute	0,17	0,18	0,20	0,13
Extreme	Positive	0,13	0,18	0,19	0,13
Difference	Negative	-0,177	-0,16	-0,20	-0,13
Kolmogorov-Smirnov		0,971	1,02	1,12	0,72
Asymp.Sig (2-tailed)		0,30	0,25	0,16	0,68

Berdasarkan data yang diperoleh dari perhitungan uji normalitas pada Tabel 4, dapat dilihat bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Langkah berikutnya untuk persyaratan pengujian statistik adalah uji homogenitas. Pengujian ini menggunakan Levene's test. Pengujian dilakukan melalui SPSS 16, berikut hasil pengujian homogenitas yang dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas Kelompok A

Levene Statistic	Df1	Df2	Sig
0,217	7	21	0,977

Nilai hasil pengujian homogenitas dari variabel tes awal dan tes akhir kelompok B menggunakan *Levene's Test* menunjukkan angka sebesar 0,977 pada sig. lebih besar dari 0,05 (signifikansi > 0,05) Artinya, data dalam keadaan homogen.

Uji *Paired Sample T-Test* yang digunakan bertujuan untuk menguji ada tidaknya perbedaan mean untuk dua kelompok yang berpasangan. Subjeknya sama, namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda.

Tabel 6 Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-Tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	VAR0023-VAR0026	-266667	1,64701	0,3007	-328167	-2,05166	-8,868	29	0,00
Pair 2	VAR0024-VAR0027	-2,1	0,75886	0,13855	-2,38336	-1,81664	-15,16	29	0,00

Keterangan:

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa nilai signifikansi untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol lebih kecil dari 0,05 berarti H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan hasil belajar antara tes awal dan tes akhir pada mahasiswa yang diterapkan pembelajaran menggunakan latihan *plyometric* dan ada perbedaan penurunan hasil belajar lempar lembing antara *tes awal* dan *tes akhir* siswa yang diterapkan pembelajaran lompat jangkit tanpa menggunakan latihan *plyometric*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Uji Paired Samples Terdapat pengaruh dalam Pembelajaran lompat jangkit menggunakan latihan plyometrik lompat dus terhadap hasil belajar lompat jangkit dengan kata lain, latihan tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar lompat jangkit dan bisa di pakai sebagai bahan pembelajaran lompat jangkit. Dalam penelitian ini menggunakan kompetisi untuk membentuk dan mengembangkan motivasi belajar kepada siswa melalui pembelajaran lompat jangkit dengan menggunakan latihan plyometrik lompat dus, sejalan dengan pernyataan Layne (2014), *consider a few characteristics of when competition becomes the motivation: focusing on goals being scored instead of on the*

process of scoring, becoming upset when a student misses a scoring opportunity either through shooting or passing to a teammate, or configuring the team toward the best players. Ketika siswa bermain dalam situasi kompetitif ketika pembelajaran penjas, maka disitulah motivasinya akan ikut berkembang.

Plyometric adalah suatu latihan-latihan yang menghasilkan gerakan otot isometric yang berlebihan yang memberikan reflex dalam otot, plyometrik ditujukan untuk latihan yang menggunakan gerakan otot-otot untuk menahan beban keatas dan menghasilkan power dan kekuatan eksplosif. Pada intinya plyometrick adalah serangkaian latihan potensial maksimalnya dalam waktu yang sesingkat mungkin. Turgay, Ozgur (2012) menyatakan bahwa *Building strong muscles are developing body resistance. Developing body resistance depends on a specific outcome like as muscular endurance, maximal strength, or power.* Karena kecepatan dan kekuatan merupakan komponen integral dalam olahraga, perpaduan antara keduanya, yang disebut dengan tenaga atau daya.

Pendapat di atas memberikan gambaran bahwa latihan plyometric sangat sesuai dan tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. *Plyometric training is popular among individuals involved in dynamic sports, and plyometric exercises such as jumping, hopping, skipping and bounding are executed with the goal of increasing dynamic muscular performance, especially jumping.* Daya ledak otot tungkai adalah faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jangkit. Bentuk latihan plyometrik yang baik untuk latihan kekuatan tungkai di antaranya squat jump, lompat boks, squat jump dengan lutut.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji *Paired Samples* diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dalam pembelajaran lompat jangkit tanpa menggunakan latihan *plyometric* lompat dua. dengan kata lain pembelajaran tersebut kurang adanya penerapan teknik lompat jangkit dengan menggunakan latihan *plyometrik*, karena dalam cabang olahraga Atletik nomor lompat jangkit ini adalah nomor teknik yang lebih dominan, karena latihan teknik lompat jangkit menggunakan latihan plyometric lompat dua berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar lompat jangkit dan bisa di pakai sebagai bahan Pembelajaran lompat jangkit.

KESIMPULAN

Program latihan plyometrik menggunakan lompat dua memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jangkit pada mahasiswa Unimed Pasundan Cimahi. Program latihan plyometrik menggunakan lompat dua terdapat pengaruh yang signifikan. Latihan tanpa menggunakan lompat dua memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jangkit pada mahasiswa Unimed Pasundan Cimahi. Latihan tanpa menggunakan dua tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Dari hasil penelitian, yang lebih berpengaruh terhadap latihan *plyometric* yaitu latihan *plyometric* menggunakan lompat dua.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahrial, 2021. Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Kabupaten Indragiri Hilir. (2022). *Jurnal Olahraga Indragiri*, 5(2), 70-84. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/2004>
- Harsono. 2017. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senari Pustaka.
- Layne dan Todd, E. 2014. Competition within Physical Education: Using Sport Education and Other Recommendations to Create a Productive, Competitive Environment, Strategies. *Journal for Physical and Sport Educators*, 27 (6), 3-7, DOI: 10.1080/08924562.2014.960124.
- Turgay dan Ozgur. 2012. Muscle Power And Strength Performance In Sport. *International Journal of Basic and Clinical Studies (IJBCS)*, 1 (9), 41-55.
- Wilson, C. 2009. Movement Coordination Patterns in Triple Jump Training Drills. *Journal of Sport Sciences*, 27 (3), 277-282.
- Kalfi, R. 2013. Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping dan Depth Jump terhadap Peningkatan Vertical Jump Bola Voli Club JIB Kids Bantul. Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Hay, J. G., & Miller, J. A. (2016). Techniques Used in the Triple Jump. *International Journal of Sport Biomechanics*. <https://doi.org/10.1123/ijsb.1.2.185>
- Narbito, R. S. (2021). IMPLEMENTASI PENINGKATAN LOMPAT JANGKIT MELALUI MODEL LATIHAN SINGLE LEG HOPS Adios2009utp@gmail.com. 2(1992), 82–86.
- Sriundy, i M. (2015). metode penelitian. universitas negeri surabaya.