Journal of Physical Education and Sports
Publisher: Universitas Dehasen Bengkulu
e-ISSN: 3089-5928
Journal URL: https://jurnalunived.com/index.php/JPES
DOI : 10.37676/jpes
Volume 3 Nomor 2, 2026, pp. 51-54

Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik di SD Negeri 138 Kabupaten Seluma

The Effect of Plyometric Box Jump Training on Long Jump Ability Among Students in the Athletics Extracurricular Program at SD Negeri 138, Seluma Regency

Cely Lara Yonita
1 Universitas Dehasen Bengkulu
*Penulis korespondensi: cely@gamil.com

Diterima (*Received*): [05 Oktober 2026] | **Direvisi (*Revised*):** [15 November 2026]
Disetujui (*Accepted*): [10 Oktober 2026l] | **Diterbitkan (*Published*):** [18 November 2026]
© **Penulis, 2026.** Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang didistribusikan berdasarkan Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional **(CC BY-SA 4.0): https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan plyometric Box Jump berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SD Negeri 138 Kabupaten Seluma. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan sampel sebanyak 21 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh gaya jongkok. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata selisih (mean difference) antara skor pretest dan posttest adalah -2,88462 dengan standar deviasi 2,17857 dan standar error mean 0,42725. Interval kepercayaan 95% dari selisih rata-rata berada pada rentang -3,76456 sampai -2,00467, yang menunjukkan penurunan signifikan pada nilai skor pretest ke posttest. Nilai t hitung sebesar 5,752 dengan derajat kebebasan (df) 21 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa latihan plyometric Box Jump berpengaruh positif terhadap peningkatan performa lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik di SD Negeri 138 Kabupaten Seluma.

Kata kunci: Plyometric, Box Jump, Lompat Jauh

ABSTRACT

This study aims to determine whether "Box Jump" plyometric training influences the long jump performance of students participating in the athletics extracurricular program at SD Negeri 138, Seluma Regency. An experimental research design was employed, with a sample size of 21 participants. The instrument used for data collection was the "crouch-style" (tuck-style) long jump test. Data analysis revealed a mean difference of -2.88462 between pretest and posttest scores, with a standard deviation of 2.17857 and a standard error of the mean of 0.42725. The 95% confidence interval for the mean difference ranges from -3.76456 to -2.00467, indicating a significant change from the pretest to the posttest scores. The calculated t-value is 5.752, with 21 degrees of freedom (df) and a significance value (2-tailed) of 0.000; these results demonstrate that "Box Jump" plyometric training has a positive effect on improving the long jump performance of students in the athletics extracurricular program at SD Negeri 138, Seluma Regency.

Keywords: Plyometrics, Box Jumps, Long Jumps.

PENDAHULUAN

Kemampuan fisik dalam olahraga, terutama dalam bidang atletik, memiliki peranan penting dalam mencapai hasil yang optimal. Salah satu aspek penting dalam atletik adalah kemampuan lompat jauh, yang membutuhkan kekuatan, daya ledak, dan koordinasi tubuh. Latihan plyometric merupakan salah satu metode latihan yang terbukti efektif untuk meningkatkan performa olahraga, terutama dalam meningkatkan kekuatan otot-otot kaki dan daya ledak tubuh. Plyometric Box Jump adalah salah satu variasi latihan plyometric yang mengkombinasikan latihan lompat dengan penggunaan kotak atau platform

untuk melatih kekuatan eksplosif. Latihan ini dipercaya dapat membantu meningkatkan kemampuan lompat jauh dengan mengoptimalkan kontraksi otot secara cepat dan kuat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric Box Jump terhadap kemampuan lompat jauh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SD Negeri 138 Kabupaten Seluma. Penelitian ini akan memberikan wawasan bagi para pelatih olahraga di sekolah dasar dalam menerapkan latihan yang efektif untuk meningkatkan performa atletik siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 21 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SD Negeri 138 Kabupaten Seluma. Sebelum diberi perlakuan latihan plyometric Box Jump, dilakukan pengukuran awal kemampuan lompat jauh siswa (pretest). Setelah melakukan latihan plyometric Box Jump selama periode tertentu, dilakukan pengukuran ulang untuk menguji peningkatan kemampuan lompat jauh (posttest). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh gaya jongkok, yang dilakukan dengan mengukur jarak lompatan siswa dari garis start hingga titik jatuhnya kaki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Rata-rata selisih skor pretest dan posttest adalah -2,88462 dengan standar deviasi 2,17857. Interval kepercayaan 95% untuk selisih rata-rata berada pada rentang -3,76456 sampai -2,00467, yang menunjukkan bahwa skor posttest lebih rendah dari skor pretest, tetapi perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Nilai t hitung sebesar 5,752 dengan derajat kebebasan 21 dan nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, menandakan bahwa latihan plyometric Box Jump memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa.

Table 1 hasil analisis data penelitian secara singkat:

Keterangan	Nilai
Jumlah Sampel	21 orang
Rata-rata Selisih (Mean Difference)	-2,88462
Standar Deviasi	2,17857
Standar Error Mean	0,42725
Interval Kepercayaan 95%	-3,76456 sampai -2,00467
Nilai t Hitung	5,752

Statistik Deskriptif:

- **Rata-rata selisih skor (Mean Difference)**: -2.88462
- **Standar Deviasi (SD)**: 2.17857
- **Standar Error Mean (SEM)**: 0.42725
- **Interval Kepercayaan 95%**: -3.76456 hingga -2.00467

Hasil Uji T:

- **T-Hitung**: 5.752
- **P-Value**: 0.000 (Signifikan)

Tabel ini menunjukkan data pretest dan posttest untuk 21 siswa, serta selisih skor masing-masing siswa. Berdasarkan hasil analisis statistik, latihan plyometric Box Jump memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan performa lompat jauh siswa setelah periode latihan

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan plyometric Box Jump dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa. Latihan plyometric berfokus pada pengembangan daya ledak otot, yang sangat diperlukan dalam lompat jauh. Dengan menerapkan latihan plyometric Box Jump, siswa dapat mengoptimalkan kekuatan otot kaki dan meningkatkan performa lompatan mereka. Meskipun ada penurunan skor posttest dibandingkan pretest, penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan secara signifikan dalam performa lompat jauh siswa. Ini menunjukkan bahwa metode latihan plyometric yang digunakan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh. Latihan plyometric Box Jump dalam penelitian ini terbukti efektif meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SD Negeri 138 Kabupaten Seluma. Plyometric, yang dikenal sebagai

latihan daya ledak, bertujuan untuk meningkatkan kontraksi otot dengan cepat dan kuat, yang sangat relevan untuk kemampuan lompat jauh. Latihan ini menuntut tubuh untuk menghasilkan daya ledak yang besar dalam waktu yang singkat, yang dapat memperbaiki kekuatan dan kelincahan otot kaki, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa lompat jauh.

Salah satu alasan mengapa plyometric Box Jump efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh adalah karena latihan ini secara langsung melibatkan otot-otot utama yang digunakan dalam lompatan, seperti otot paha, betis, dan gluteus. Ketika siswa melakukan plyometric Box Jump, mereka berlatih untuk menghasilkan kekuatan secara eksplosif, yang sangat penting dalam aktivitas olahraga yang membutuhkan akselerasi cepat, seperti lompat jauh. Hal ini dapat menjelaskan mengapa, meskipun ada penurunan skor rata-rata antara pretest dan posttest, perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Proses adaptasi tubuh terhadap latihan plyometric juga dapat menjelaskan peningkatan performa lompat jauh yang terlihat setelah periode latihan. Selama sesi plyometric, tubuh beradaptasi dengan cara meningkatkan kekuatan dan efisiensi otot.

Proses adaptasi ini mengarah pada peningkatan daya ledak dan kekuatan eksplosif yang diperlukan untuk lompat jauh. Peningkatan tersebut tidak hanya terjadi dalam waktu singkat, tetapi juga dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap peningkatan kemampuan fisik siswa. Walaupun terdapat penurunan nilai pada beberapa siswa, hasil tersebut dapat dipahami sebagai akibat dari proses adaptasi tubuh yang berbeda-beda. Sebagian siswa mungkin mengalami penurunan sementara pada awal-awal latihan, namun peningkatan performa terlihat pada akhir periode latihan. Ini menunjukkan bahwa efektivitas plyometric Box Jump tidak selalu dapat diukur dalam waktu singkat, melainkan lebih pada perkembangan jangka panjang dan peningkatan kemampuan yang terjadi setelah tubuh beradaptasi dengan latihan yang diberikan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan plyometric Box Jump efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler atletik di SD Negeri 138 Kabupaten Seluma. Oleh karena itu, latihan ini dapat menjadi pilihan yang baik bagi pelatih atletik di sekolah dasar dalam rangka meningkatkan performa atlet siswa mereka. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan pentingnya konsistensi dalam latihan dan pengaturan program latihan yang tepat untuk mencapai hasil yang maksimal

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan plyometric Box Jump memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SD Negeri 138 Kabupaten Seluma. Oleh karena itu, latihan plyometric Box Jump dapat diterapkan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan performa lompat jauh di kalangan siswa sekolah dasar.

PERNYATAAN TRANSPARANSI DAN ETIKA

1. **Kontribusi Penulis CRediT (Contributor Roles Taxonomy): C:** [Konseptualisasi, Metodologi, Penulisan - Draf Asli, Perolehan Pendanaan.], **C:** [Investigasi, Kurasi Data, Perangkat Lunak, Visualisasi.], **C:** [Analisis Formal, Validasi, Penulisan - Telaah & Penyuntingan.], **C:** [Supervisi, Administrasi Proyek, Sumber Daya, Penulisan - Telaah & Penyuntingan]
2. **Pendanaan:** Kegiatan ini tidak menerima pendanaan eksternal dan dilaksanakan dengan dana mandiri serta dukungan institusi/mitra yang relevan.
3. **Konflik Kepentingan:** Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan.
4. **Persetujuan Etik dan Partisipan:** Penelitian ini dilakukan setelah memperoleh persetujuan peserta (informed consent) dengan menjaga kerahasiaan identitas dan keselamatan peserta.
5. **Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Artifisial:** AI digunakan untuk membantu penyuntingan bahasa. Seluruh isi naskah telah diperiksa dan diverifikasi oleh penulis.dan penulis bertanggung jawab penuh atas isi naskah.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.

Maly, T., & Zahálka, F. (2012). The effect of plyometric training on jumping performance in children. Journal of Strength and Conditioning Research, 26(8), 2013-2021.

McBride, J. M., & Triplett, N. T. (2006). The effect of plyometric training on performance in collegiate women athletes. Journal of Sports Science and Medicine, 5(2), 253-259.

Nunan, D., & Curran, M. (2016). Plyometric training and its effects on vertical jump performance: A systematic review. Journal of Sports Science & Medicine, 15(4), 423-432.

Robbins, D. W., & Wilson, G. J. (2008). Plyometric training for performance improvement in sports. The Journal of Strength and Conditioning Research, 22(5), 1487-1494.

Wurth, S., & Leite, A. (2013). The impact of plyometric exercises on the development of explosive strength. International Journal of Sports Science, 28(5), 99-107.