

Metode Latihan Untuk Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Lompat Jauh : *Systematic Literature Review*

Muhammad Syahriannor¹, Mashud^{2*}, Herita Warni³

^{1,2,3}Program Studi Magister Pendidikan Jasmani,

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin Indonesia

Abstrak

Power otot tungkai merupakan salah satu faktor terpenting yang digunakan dalam gerakan lompat jauh yang tujuan akhirnya adalah menentukan prestasi hasil lompat jauh tersebut. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet lompat jauh melalui *review artikel* yang dicari melalui *Publish or Perish* dengan jenis database *Google Scholar*. Dalam pengumpulan data melalui metode PICO, peneliti menemukan 987 artikel dan dianalisis melalui beberapa tahap penyaringan berdasarkan metode kriteria *inklusi* dan *eksklusi*, kemudian diagram alir prisma digunakan untuk mengidentifikasi artikel melalui proses penyaringan dan ekstraksi data. Dari *screening* artikel tersebut peneliti menemukan 4 artikel yang memenuhi syarat sebagai data penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet lompat jauh adalah metode latihan *plyometric* berupa *standing long jump with sprint* dan *depth jump* to *standing long jump*, *leg press ekstrensek*, *barrier hops*, *knee tuck jump*, *single leg speed hop*, dan *double leg speed hop*.

Kata Kunci : Atletik, Lompat Jauh, *Power*, *Plyometric*

Abstract

Leg muscle power is one of the most important factors used in the long jump movement, the ultimate goal of which is to determine the achievement of the long jump results. The purpose of this study was to examine training methods that can increase leg muscle power in long jump athletes through a review of articles searched through Publish or Perish with the Google Scholar database type. In collecting data through the PICO method, researchers found 987 articles and analyzed them through several stages of filtering based on the inclusion and exclusion criteria method, then the prism flow diagram was used to identify articles through the filtering and data extraction process. From the article screening, researchers found 4 articles that met the requirements as research data. The results showed that the training method that can increase leg muscle power in long jump

567

Correspondence author: Muhammad Syahriannor, Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin Indonesia.

Email: muhammadsyahriannor07@gmail.com



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

athletes is the plyometric training method in the form of standing long jump with sprint and depth jump to standing long jump, extreme leg press, barrier hops, knee tuck jump, single leg speed hop, and double leg speed hop.

Keywords: Athletics, Long Jump, Power, Plyometric

PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi seluruh lapisan masyarakat. Selain sebagai hobi, olahraga juga berpengaruh terhadap kesehatan dan prestasi. Termuat dalam Undang Undang (Republik Indonesia, 2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 13 bahwa, "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Upaya meningkatkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya merupakan tujuan utama olahraga prestasi. Dengan prestasi yang tinggi, olahraga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara (Rizky et al., 2022). Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah atletik, Dalam (Ali & Aryati, 2020) disebutkan bahwa atletik adalah induk dari segala olahraga, atau yang dikenal sebagai *mother of sport* (induk olahraga), disebut sebagai induk olahraga karena atletik merupakan cabang olahraga tertua didunia, selain itu atletik juga mengandung unsur-unsur gerak yang fundamental bagi banyak cabang olahraga lain seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Gerakan tersebut menjadi fondasi penting untuk pengembangan berbagai keterampilan olahraga lainnya. Cabang olahraga atletik adalah cabang olahraga yang diperlombakan pada setiap *multievent* olahraga misalnya PON, *Sea Games* dan *Olimpiade*. Atletik merupakan cabang olahraga yang memberikan kontribusi besar bagi negara di dalam ajang *multievent* karena berpeluang mendapatkan medali yang lebih banyak. Seorang atlet di cabang olahraga atletik bisa berpeluang meraih medali lebih dari satu medali dengan mengikuti nomor- nomor lomba yang berbeda di dalam cabang olahraga atletik tersebut. Hal ini bisa dikatakan efisiensi dalam penggunaan biaya dan sumber daya manusia. Untuk itu olahraga atletik

menjadi sangat penting dan perlu dibina untuk lebih memasyarakat serta dapat meningkatkan prestasi.

Salah satu nomor olahraga di atletik yaitu lompat jauh, (Hafidz et al., 2021) menyebutkan lompat jauh merupakan gerakan melompat dengan menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak daratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat berbagai macam gaya yang umum digunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Peningkatan prestasi atlet yang maksimal dalam melakukan gerakan lompat jauh harus di dukung dengan kondisi fisik yang sangat baik melalui program yang berkelanjutan serta pembinaan mental yang baik dari seorang pelatih. Tentu kemampuan itu terus dikembangkan sesuai dengan tuntutan dan perkembangan dari ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, selain itu olahraga memang sebaiknya dilakukan secara terus-menerus agar kondisi kebugaran atlet dapat terus dalam kondisi prima dan siap tampil dalam berbagai pertandingan olahraga. (Putra et al., 2020)

Dalam meningkatkan prestasi seseorang yang maksimal ada salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting untuk menunjang prestasi atlet yaitu *power*. Dalam (Julfikar et al., 2016) disebutkan daya ledak (*power*) merupakan salah satu dari sepuluh komponen kondisi fisik. "*Power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat" (Yoda, 2006:27). Menurut (Hadi et al., 2017) *Power* (daya ledak) merupakan salah satu komponen atau unsur biomotorik yang menunjang kondisi fisik seorang atlet. "*Power* (daya ledak) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat" (Ngurah nala, 2002:9). Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kontraksi otot sangat berperan dalam

keterampilan olahraga, bagaimana otot bekerja untuk menghasilkan gerak. Seperti: berlari, melompat, melempar, mendorong dan memukul. *Power* adalah gerakan yang dapat dihasilkan dari kekuatan dan kecepatan, kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya mempergunakan otot untuk menerima beban dalam waktu yang tidak ditentukan.(Marisa et al., 2022), *Power* otot tungkai merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan pada otot tungkai. Sehingga dalam fase bertolak, seseorang yang memiliki *power* otot tungkai yang baik akan memperoleh keunggulan dalam melompat dari satu titik ke titik yang lainnya (bak lompatan) yang akan memperoleh jangkauan yang lebih jauh.(Haryanto et al., 2021). Untuk mendapatkam hasil lompat jauh yang maksimal, atlet harus dibekali dengan kondisi fisik yang baik. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih prestasi(Karnadi & Mashud, 2015). Dalam olahraga lompat jauh *power* merupakan komponen penting yang menyangkut kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal yang digunakan untuk menghasilkan tolakan yang kuat saat melompat dari papan tolakan. *Power* juga berperan penting pada beberapa fase gerakan lompat jauh yaitu pada fase awalan *power* tungkai membantu atlet berlari dengan cepat, pada fase tolakan *power* digunakan untuk menghasilkan tolakan yang kuat dari papan tolakan, dan pada fase melayang gaya di udara *power* juga berperan dalam membantu atlet mempertahankan ketinggian dan jarak lompatan saat melayang di udara.

Hasil dari observasi menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan gerakan lompat jauh masih banyak atlet yang belum mencapai hasil memuaskan karena kurangnya *power* otot tungkai. Upaya dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan peningkatan prestasi lompat jauh perlu latihan yang melibatkan *power*. Berdasarkan fenomena diatas yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengkaji artikel yang berhubungan dengan metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet lompat jauh.

METODE

Dalam proses pengumpulan data, artikel dikumpulkan melalui *Publish or Perish* dengan database *Google Scholar* sesuai dengan kata kunci yang digunakan. Penulis juga menggunakan metode PICO yang digunakan untuk menemukan sebuah temuan-temuan baru (Kuettel & Larsen, 2020). Keterangan metode PICO dapat dilihat dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1. Metode PICO

PICO	Keterangan
P (Problem/population)	Rendahnya <i>power</i> otot tungkai
I (Interevensi)	Pelatihan kepada atlet lompat jauh, Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh.
C (Comparison)	Pelatihan kepada selain atlet lompat jauh dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler selain lompat jauh.
O (Outcome)	Metode latihan untuk meningkatkan <i>power</i> otot tungkai pada atlet lompat jauh dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh.

Penggunaan metode PICO dalam penelitian ini dapat membantu penulis dalam menemukan artikel-artikel yang relevan dengan variabel penelitian sebagai data pendukung. Sebagai contoh melakukan pencarian dengan menggunakan kata kunci *power* otot tungkai, dalam pelatihan dan kegiatan ekstrakurikuler atletik lompat jauh. Kata kunci tersebut dimasukkan kedalam *Publish or Perish* melalui database *google scholar* yang mana akan terkumpul sebuah data dari hasil pencarian yang relevan dari kata kunci yang digunakan. Langkah selanjutnya, penulis melakukan tahap ekstraksi data yang mana beracuan dengan menggunakan metode kriteria *inklusi* dan *eksklusi* untuk menjadikan data semakin spesifik dengan variabel penelitian yang ada (Ratih & Susanna, 2018). Berikut keterangan penggunaan metode kriteria *inklusi* dan *eksklusi* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

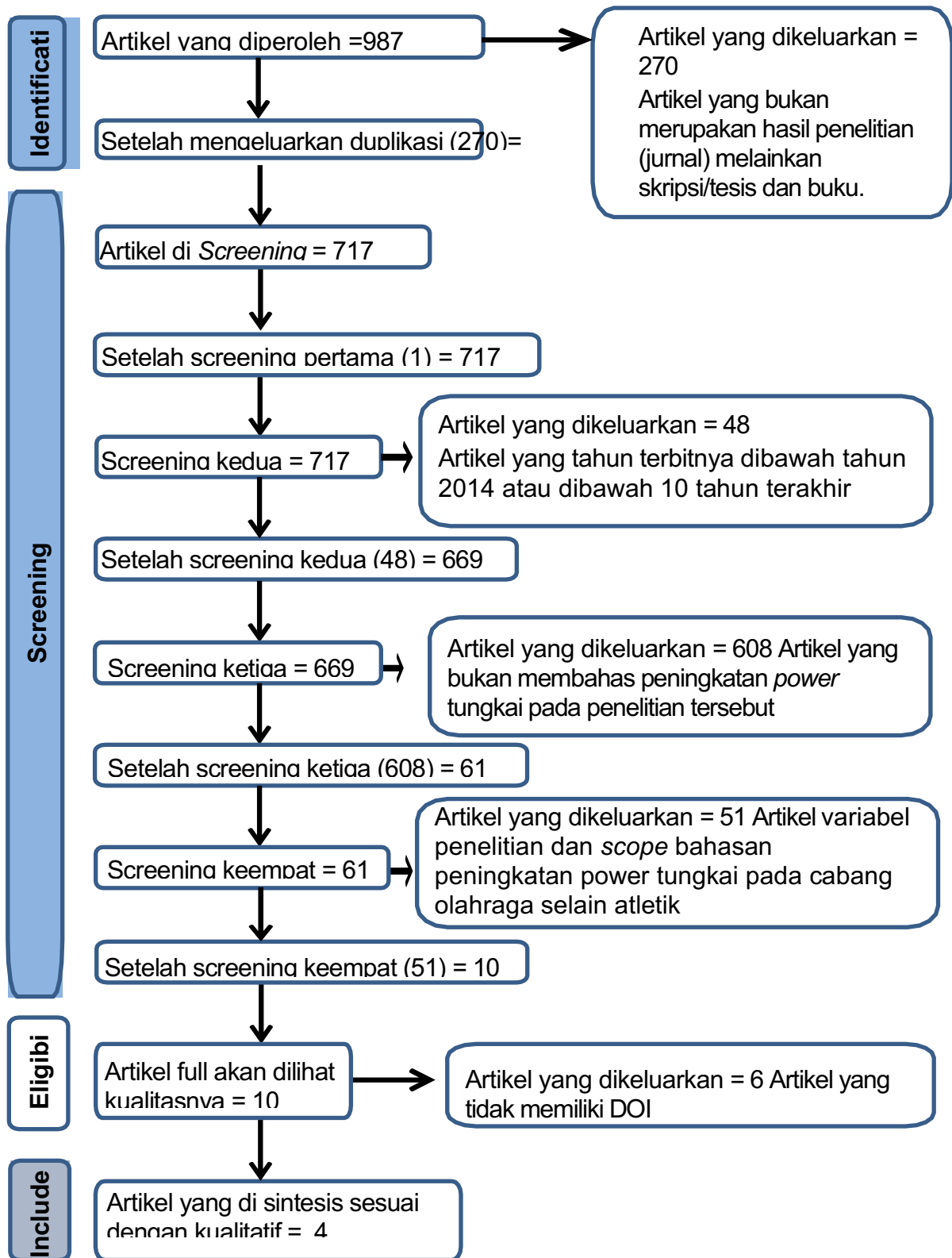
Tipe	Inklusi	Eksklusi
Jenis Artikel	Artikel hasil penelitian	Laporan penelitian (skripsi, tesis, disertasi) dan buku

Tahun terbit	10 tahun terakhir (2014-2024)	Dibawah 10 tahun terakhir (<2014)
Partisipasi	Atlet lompat jauh dan Peserta didik dijenjang sekolah yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh	Mahasiswa dan atlet NPC
Variabel penelitian	Meningkatkan <i>power</i> otot tungkai untuk cabang olahraga lompat jauh	Meningkatkan <i>power</i> otot tungkai untuk cabang olahraga selain lompat jauh
Keabsahan Outcome	Memiliki DOI Metode latihan untuk meningkatkan <i>power</i> otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh	Tidak memiliki DOI

HASIL

Dalam pencarian melalui *Publish or Perish* dengan jenis database yang dipilih yaitu *Google Scholar*. Peneliti menemukan 987 artikel berasal dari *google scholar*. Artikel yang ditemukan kemudian diproses dianalisis melalui beberapa tahap penyaringan berdasarkan metode kriteria *inklusi* dan *eksklusi*. Pertama-tama, peneliti mengeluarkan 270 artikel dikarenakan bukan berasal dari jurnal ataupun hasil penelitian yang lengkap akan tetapi terdapat artikel dari hasil penelitian skripsi/tesis, generic, dan buku. Tertinggal 717 artikel yang kemudian dikeluarkan lagi 48 artikel dikarenakan terbit dibawah tahun 2014 atau dibawah 10 tahun terakhir, dikeluarkan kembali 608 artikel dikarenakan tidak membahas peningkatan *power* tungkai dalam penelitian tersebut. Tertinggal 61 artikel kemudian dikeluarkan lagi 51 artikel dari sisa artikel yang ada dikarenakan variabel penelitian dan *scope* bahasan peningkatan *power* tungkai pada cabang olahraga selain atletik. Dari *screening* artikel tersebut tertinggal 10 artikel yang kembali akan dilihat kualitasnya dan 6 artikel dikeluarkan kembali dikarenakan tidak memiliki DOI dalam artikelnya yang terbit disuatu jurnal. Pada tahap akhir, peneliti menemukan 4 artikel yang memenuhi syarat ketentuan sebagai sampel penelitian dan di review keseluruhan isinya sebagai data penelitian. Untuk lebih jelas terkait proses penyaringan artikel yang ada sampai tahap akhir dapat dilihat pada diagram alir berikut

Gambar 1. Diagram Alir Prisma



Dari hasil tahapan demi tahapan selama penulis menganalisis terhadap artikel untuk mencari artikel yang benar-benar memenuhi seluruh

kriteria menjadi data dari penelitian, maka diperoleh kesimpulan ada 8 artikel yang memenuhi syarat dengan keterangan 4 artikel untuk cabang olahraga lompat jauh dan 4 artikel untuk cabang olahraga selain lompat jauh. Uraian review artikel penulis jabarkan pada tabel 3 dan tabel 4 di bawah:

Tabel 3. Pemaparan Review Artikel Cabang Olahraga Lompat Jauh.

No.	Nama Penulis dan Tahun	Judul Penelitian / DOI	Metode Latihan	Hasil
1.	(Sitepu & Linda Fibiola, 2023)	Pengaruh Latihan Standing Long Jump With Sprint dan Depth Jump To Standing Long Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Hasil Lompat Jauh Putra Club Atletik Medan Utara Tahun 2022 / https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1121	Standing Long Jump With Sprint dan Depth Jump To Standing Long Jump	Latihan standing long jump with sprint dan depth jump to standing long jump memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh pada atlet putra club atletik Medan Utara tahun 2022.
2.	(Syahrudin, 2016)	Pengaruh Latihan Leg Press Eksentrik, Konsentrik dan Konvensional Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh / https://doi.org/10.5614/jskk.2016.1.2.4	Leg Press Eksentrik, Konsentrik dan Konvensional	Latihan leg press konvensional lebih besar meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kemampuan lompat jauh daripada latihan leg press konsentrik dan latihan leg press eksentrik.
3.	(Rohendi & Budiman, 2020)	Pengaruh metode pliometrik barrier hops, pliometrik knee tuck jump, dan daya ledak terhadap hasil lompat jauh gaya	Pliometrik barrier hops, pliometrik knee tuck jump	Metode pliometrik barrier hops lebih unggul dibandingkan dengan metode knee truck jump apabila diterapkan pada hasil lompat jauh.

		jongkok / https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.27		
4.	(Yatindra et al., 2017)	Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik (Lompat Jauh) Tahun Pelajaran 2017/2018 / https://doi.org/10.23887/jiku.v5i3.14913	Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop	Single leg speed hop dan double leg speed hop berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa putra peserta ekstrakurikuler atletik (lompat jauh) SMP N 4 Abiansemal tahun pelajaran 2017/2018 dan terdapat perbedaan pengaruh antara kedua pelatihan serta pelatihan double leg speed hop mempunyai pengaruh yang lebih baik dari pelatihan single leg speed hop

Tabel 4. Pemaparan Review Artikel Cabang Olahraga selain Lompat Jauh.

No.	Nama Penulis dan Tahun	Judul Penelitian / DOI	Metode Latihan	Hasil
1.	(Priyono & Yudi, 2019)	Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass / https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.448	Latihan double leg butt kick, knee tuck jump, split jump, single leg side hop, dan single leg hop	Terdapat pengaruh latihan plyometric yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan long pass pemain SMAN 4 Sumbar FA.
2.	(Gultomet al., 2023)	Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu (Empat Banding Budi) Kecamatan Bagan Batu Kabupaten Rokan Hilir / https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.448	Double Leg Speed Hop	Latihan double leg speed hop berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat PAT BAN BU (Empat Banding Budi)

[31004/innovative.v3i3.3024](#)

3.	(Syafei et al., 2021)	Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli / https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.92	Plyometric Double Leg Tuck Jump	Metode latihan plyometric double leg truck jump di pasir meningkatkan power otot tungkai lebih baik daripada latihan di tanah dengan perbedaan skor sebesar 9,4%. Sehingga direkomendasikan untuk melakukan latihan plyometric double leg truck jump di pasir untuk meningkatkan power otot tungkai atlet bola voli pelajar
4.	(Utama et al., 2019)	Pelatihan Pliometrik Jump To Box Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Dari Pada Pelatihan Pliometrik Barrier Hops Pada Permainan Bola Basket / https://doi.org/10.5281/zenodo.3338704	Pliometrik Jump To Box	Pelatihan jump to box dan pelatihan barrier hops dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, di mana pelatihan jump to box lebih meningkatkan daripada pelatihan barrier hops

PEMBAHASAN

1. Metode latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh

Pada pembahasan yang pertama, penulis akan memaparkan hasil review artikel yang menerapkan metode tertentu dengan maksud untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh.

Tabel 3. Outcome Metode Latihan Untuk Meningkatkan *Power* Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Lompat Jauh

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian / DOI	Metode Latihan
1.	(Sitepu & Linda Fibiola, 2023)	Pengaruh Latihan Standing Long Jump With Sprint dan Depth Jump To Standing Long Jump Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai dan Hasil Lompat Jauh Putra Club Atletik Medan Utara Tahun 2022 / https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1121	Standing Long Jump With Sprint dan Depth Jump To Standing Long Jump
2.	(Syahrudin, 2016)	Pengaruh Latihan Leg Press Eksentrik, Konsentrik dan Konvensional Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh / https://doi.org/10.5614/jskk.2016.1.2.4	Leg Press Eksentrik, Konsentrik dan Konvensional
3.	(Rohendi & Budiman, 2020)	Pengaruh metode pliometrik barrier hops, pliometrik knee tuck jump, dan daya ledak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok / https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.27	Pliometrik barrier hops, pliometrik knee tuck jump
4.	(Yatindra et al., 2017)	Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik (Lompat Jauh) Tahun Pelajaran 2017/2018 / https://doi.org/10.23887/jiku.v5i3.14913	Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop

Terdapat 4 artikel yang mengkaji penerapan metode latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh yang bisa penulis temukan. Dari keempat artikel tersebut, dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan metode latihan *plyometric* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh.

2. Metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada cabang olahraga selain lompat jauh

Pada pembahasan yang kedua, penulis akan membahas dan mengupas hasil review artikel mengenai metode latihan yang diterapkan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada cabang olahraga selain lompat jauh. Hasil dari review artikel menemukan 4 metode yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai, yaitu: 1) metode latihan *plyometric*

(latihan *double leg butt kick, knee tuck jump, split jump, single leg side hop, dan single leg hop*). 2) *Doble Leg Speed Hop*. 3) *Plyometric Double Leg Tuck Jump*. 4) *Plyometric Jump to box*. Outcome hasil review penulis jabarkan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Outcome Metode Latihan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Selain Lompat Jauh

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian / DOI	Metode Latihan
1.	(Priyono & Yudi, 2019)	Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass / https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.448	Latihan double leg butt kick, knee tuck jump, split jump, single leg side hop, dan single leg hop
2.	(Gultom et al., 2023)	Pengaruh Latihan Doble Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu (Empat Banding Budi) Kecamatan Bagan Batu Kabupaten Rokan Hilir/ https://doi.org/10.31004/innovative.v3i3.3024	Doble Leg Speed Hop
3.	(Syafei et al., 2021)	Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli / https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.92	Plyometric Double Leg Tuck Jump
4.	(Utama et al., 2019)	Pelatihan Pliometrik Jump To Box Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Dari Pada Pelatihan Pliometrik Barrier Hops Pada Permainan Bola Basket / https://doi.org/10.5281/zenodo.3338704	Pliometrik Jump To Box

Kajian artikel pada cabang olahraga selain lompat jauh yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai terdapat empat metode. Empat metode latihan tersebut adalah; 1) metode latihan *plyometric (latihan double leg butt kick, knee tuck jump, split jump, single leg side hop, dan single leg hop)*. 2) *Doble Leg Speed Hop*. 3) *Plyometric Double Leg Tuck Jump*. 4) *Plyometric Jump to box*. Persamaan temuan pada kajian artikel yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh yaitu melalui metode latihan *plyometric*.

Berdasarkan kesamaan kajian atas artikel tersebut, penulis memberikan pandangan bahwa penerapan metode latihan *plyometric* pada atlet maupun peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh dapat meningkatkan *power* otot tungkai.

Berdasarkan kajian analisis artikel metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai, penulis menyimpulkan bahwa; 1) untuk cabang olahraga lompat jauh dominan ditemukan metode latihan *plyometric* yang digunakan oleh pelatih dalam mewujudkan peningkatan *power* otot tungkai. 2) untuk cabang olahraga selain lompat jauh dominan ditemukan empat metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai, yaitu a) metode latihan *plyometric* (*latihan double leg butt kick, knee tuck jump, split jump, single leg side hop, dan single leg hop*). b) *Doble Leg Speed Hop*. c) *Plyometric Double Leg Tuck Jump*. d) *Plyometric Jump to box*. Simpulan kajian artikel yang telah diuraikan pada paragraf di atas, memberikan informasi bahwa pada cabang olahraga lompat jauh dan cabang olahraga selain lompat jauh terdapat metode latihan yang dominan digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yaitu metode latihan *plyometric*. Simpulan akhir atas kajian artikel yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet atau peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh yang sesuai dengan judul artikel ini adalah penulis merekomendasikan untuk menggunakan metode latihan *plyometric* dengan berbagai pilihan tipenya yaitu 1). *Standing long jump with sprint dan depth jump to standing long jump*, 2). *Leg press ekstrensik, konsentrik, dan konvensional*, 3). *Barrier hops dan Knee tuck jump*, 4). *Single leg speed hop dan double leg speed hop*. Simpulan ini merupakan temuan utama dan menjadi kebaruan dari artikel ini.

Rekomendasi hasil kajian artikel review pada pembaca atau peneliti lebih lanjut adalah untuk cabang olahraga lompat jauh masih sangat terbatas dan sedikit sekali penelitian penelitian atau tindakan pelatihan dalam menyelesaikan permasalahan rendahnya *power* otot tungkai. Bagi peneliti selanjutnya masih berpeluang besar mengangkat masalah tersebut sebagai ide pengembangan penelitian.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis yang dilakukan oleh penulis terhadap artikel yang menjadi bahan penelitian maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa metode latihan yang relevan meningkatkan *power* otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh adalah dengan metode latihan *plyometric* berupa 1). *Standing long jump with sprint dan depth jump to standing long jump*, 2). *Leg press ekstrensik, konsentrik, dan konvensional*, 3). *Barrier hops dan Knee tuck jump*, 4). *Single leg speed hop dan double leg speed hop*.

REFERENSI

- Ali, M., & Aryati, A. (2020). Penyuluhan Kids Atletik Pada Guru SD Di Kota Cilegon Provinsi Banten Tahun 2020. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Gultom, Y., Zainur, Z., Hidayat, H., & ... (2023). Pengaruh Latihan Doble Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu (Empat Banding Budi) Kecamatan Bagan Batu
Innovative: Journal Of <http://innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3024>
- Hadi, R., Sumantri, & Kardiawan, I. K. H. (2017). *Pengaruh Pelatihan Incremental Vertical Hop dan Side Terhadap Power Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli* (Vol. 8).
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2, 104–109.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>
- Haryanto, A. I., Liputo, N., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3.
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/9890>
- Julfikar, A., Sudiana, K., Doddy, G., Ms, T., Keolahragaan, J. I., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2016). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. In *Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan* (Vol. 1).
- Karnadi, M., & Mashud, M. (2015). *Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill*.
<http://agenalatolahraga.com/tang>
- Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport*

and *Exercise Psychology*, 13(1), 231–265.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>

Marisa, U., Tohidin, D., Sujana, A., & Zarya, F. (2022). Pengaruh daya ledak otot lengan, otot tungkai, koordinasi mata tangan terhadap ketepatan smash atlet bola voli. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 57–69.

Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (2019). Pengaruh latihan plyometric terhadap jauhnya tendangan long pass. *Jurnal Patriot*.
<http://patriot.ppi.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/448>

Putra, O., Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie, D. (2020). Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3).

Ratih, S. P., & Susanna, D. (2018). Perceived effectiveness of pictorial health warnings on changes in smoking behaviour in Asia: A literature review. *BMC Public Health*, 18(1), 1–16.
<https://doi.org/10.1186/s12889-018-6072-7>

Republik Indoensia. (2005). *Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sisitem Keolahragaan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun 2005, No. 13. Sekretariat Negara. Jakarta.* www.bphn.go.id

Rizky, M., Arifin, S., Warni, H., & Mashud, M. (2022). Pengaruh Latihan Hexagon Drill (Footwork) di Bak Pasir dengan Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Agility Pemain Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 308–216.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6762538>

Rohendi, A., & Budiman, A. (2020). Pengaruh metode pliometrik barrier hops, pliometrik knee tuck jump, dan daya ledak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. In *JPOE* (Vol. 2, Issue 1, pp. 86–96). STKIP Pasundan. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.27>

Sitepu, I. D., & Linda Fibiola. (2023). Pengaruh Latihan Standing Long Jump With Sprint dan Depth Jump To Standing Long Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Hasil Lompat Jauh Putra Club Atletik Medan Utara Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 133–139. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1121>

Syafei, M., Budi, D. R., Suhartoyo, T., & ... (2021). Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli. *Sprinter: Jurnal Ilmu*
<https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/92>

Syahrudin, S. (2016). Pengaruh Latihan Leg Press Ekstrensik, Konsentrik dan Konvensional Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh. In *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan* (Vol. 1,

Issue 2, p. 56). The Institute for Research and Community Services (LPPM) ITB. <https://doi.org/10.5614/jskk.2016.1.2.4>

Utama, M. B. R., Pangkahila, A., Adiputra, I. N., & ... (2019). Pelatihan Pliometrik Jump to Box Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai dari pada Pelatihan Pliometrik Barrier Hops pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan*
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/299>

Yatindra, I. G. A. B., Swadesi, Dr. I. K. I. S. Pd. , M. Or., & Wahyuni, Dr. N. P. D. S. S. Ked. , M. (2017). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik (Lompat Jauh) Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(3).
<https://doi.org/10.23887/jiku.v5i3.14913>