



## **Upaya meningkatkan power otot tungkai melalui latihan single leg hop dan double leg hop pada atlet lompat jauh pasi hulu sungai selatan**

### ***Efforts to increase leg muscle power through single leg hop and double leg hop exercises in long jump athletes in pasi hulu sungai selatan***

Muhammad Syahriannor<sup>1</sup>, Herita Warni<sup>2</sup>, Rahmadi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indoensia

Email: muhammadsyahriannor07@gmail.com<sup>1</sup>, hwarni@ulm.ac.id<sup>2</sup>,  
rahmadi@ulm.ac.id<sup>3</sup>

#### **ABSTRAK**

*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. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet lompat jauh melalui latihan *single leg hop* dan *double leg hop*. Sebagai kesimpulan, melalui latihan *single leg hop* dan *double leg hop* akan memberikan peningkatan *power* otot tungkai yang optimal pada atlet lompat jauh PASI Hulu Sungai Selatan.

**Kata kunci:** *power; single leg hop; double leg hop; atlet lompat jauh*

*Power is an important component that involves the combination of maximum speed and maximum strength used to produce a strong push when jumping from the takeoff board. Power also plays an important role in several phases of the long jump movement, namely in the initial phase, leg power helps athletes run quickly, in the takeoff phase, power is used to produce a strong push from the takeoff board, and in the floating phase, the force in the air also plays a role in helping athletes maintain the height and distance of the jump when floating in the air. This study aims to increase the leg muscle power of long jump athletes through single leg hop and double leg hop exercises. In conclusion, through single leg hop and double leg hop exercises, it will provide an optimal increase in leg muscle power in long jump athletes at PASI Hulu Sungai Selatan.*

**Keywords:** *power; single leg hop; double leg hop; long jump athletes*

#### **INFO ARTIKEL**

##### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 11 Nopember 2024

Disetujui : 22 Desember 2024

Tersedia secara *online* Desember 2024

Doi:

<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20935>

##### **Alamat Korespondensi:**

Muhammad Syahriannor

Magister Pendidikan Jasmani Program

Pascasarjana, Universitas Lambung

Mangkurat

Email: muhammadsyahriannor07@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting bagi semua lapisan masyarakat. Selain menjadi sarana hobi, olahraga juga berperan besar dalam menjaga kesehatan dan mencetak prestasi. Menurut Sirait & Noer (2021) olahraga prestasi bertujuan membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Tujuan utama dari olahraga prestasi adalah mencetak prestasi setinggi-



tingginya. Prestasi yang gemilang di ajang olahraga dapat menjadi kebanggaan bangsa dan negara, seperti yang diungkapkan oleh (Rizky et al., 2022).

Cabang olahraga atletik, yang dikenal sebagai *mother of sports* (Purbangkara & Pratama, 2021), merupakan salah satu bidang yang penting untuk dikembangkan. Atletik dianggap sebagai induk olahraga karena mengandung unsur-unsur gerak dasar, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar, yang menjadi fondasi bagi berbagai cabang olahraga lainnya menurut Ali & Aryati (2020). Selain itu, atletik adalah cabang olahraga yang selalu diperlombakan dalam ajang *multievent* olahraga seperti PON, SEA Games, dan Olimpiade, dengan peluang medali yang lebih besar dibandingkan cabang olahraga lain. Seorang atlet atletik dapat meraih lebih dari satu medali dengan mengikuti berbagai nomor dalam satu cabang olahraga. Oleh karena itu, pembinaan atletik yang baik menjadi sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet dan memasyarakatkan olahraga ini.

Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang perlu diperhatikan adalah lompat jauh. Menurut Hafidz et al. (2021) lompat jauh adalah gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Agar atlet dapat mencapai hasil maksimal, diperlukan kondisi fisik yang prima, termasuk *power* yang optimal pada otot tungkai. *Power* adalah kombinasi kekuatan dan kecepatan maksimal yang digunakan untuk menghasilkan tolakan kuat dari papan tolakan menurut Karnadi & Mashud (2015). *Power* yang baik membantu atlet dalam fase awalan, tolakan, dan melayang, yang sangat menentukan jarak lompatan menurut Julfikar et al. (2016). Selain itu menurut Hadi et al., (2017) *Power* adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Pendapat lain menyebutkan bahwa *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) menyebutkan *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 menurut (Haryanto et al., 2021).

Di Kabupaten Hulu Sungai Selatan, Dinas Pemuda Olahraga dan Pariwisata bersama dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) telah melakukan pembinaan terhadap atlet lompat jauh, termasuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai melalui tes *vertical jump* dan *standing broad jump*. Namun, hasil rata-rata dari tes tersebut adalah 44 cm untuk *vertical jump* dan 198 cm untuk *standing broad jump*, yang menandakan *power* otot tungkai para atlet masih perlu ditingkatkan.

Pengamatan lebih lanjut menunjukkan bahwa beberapa kendala, seperti lompatan yang kurang maksimal dan tolakan yang tidak tepat, menghambat performa atlet. Kesenjangan ini disebabkan oleh kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan *power* otot tungkai, karena selama ini latihan lebih terfokus pada teknik gerakan saja.

Berdasarkan fenomena di atas yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian dengan metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet lompat jauh. Sesuai dengan kajian artikel yang telah dilakukan peneliti dalam proses pengumpulan data, artikel dikumpulkan melalui *Publish or Perish* dengan database *Google Scholar* yang sudah terbit di sinta 4 pada Jurnal Of S.P.O.R.T dapat disimpulkan bahwa metode latihan yang tepat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet lompat jauh adalah latihan *plyometric single leg hop* dan *double leg hop*. [Charla et al. \(2023\)](#) menyebutkan bahwa latihan *single leg hop* efektif dalam melatih muscle explosive power pada kaki dan paha, sedangkan *double leg hop* melibatkan otot paha dan betis untuk lompatan yang lebih kuat. Dengan latihan yang konsisten, *power* otot tungkai dapat mencapai tingkat maksimal, mendukung performa optimal dalam lompat jauh.

Maka, peneliti terdorong untuk mengkaji lebih dalam tentang "Upaya Meningkatkan Power Otot Tungkai Melalui Latihan *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* Pada Atlet Lompat Jauh PASI Hulu Sungai Selatan" demi mencapai hasil latihan yang efektif dan berkelanjutan.

## KAJIAN PUSTAKA DAN PEMBAHASAN

Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak ([Henjilito et al., 2024](#)). Dari tahapan tersebut, *power* otot tungkai sangat diperlukan sebagai unsur fisik pendukung dalam menentukan kesempurnaan teknik tersebut. *Power* otot tungkai disini berfungsi pada saat atlet melakukan awalan dan tolakan agar memperoleh jarak yang jauh.

Latihan *power* otot tungkai haruslah melibatkan kekuatan otot dan kecepatan gerak kaki sehingga nantinya dapat menunjang terhadap hasil tolakan yang tinggi dan jarak lompat yang jauh. Untuk latihan melawan beban menuju peningkatan *power*, kerja harus dilakukan secara dinamis dan alami. *Power* otot tungkai berfungsi untuk tolakan (*take-off*) yang tinggi agar memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Agar mendapatkan *power* otot tungkai yang optimal diperlukan sebuah latihan yang dilakukan secara terus menerus, tersusun dan berkesinambungan. Seperti pada kajian artikel yang pernah dilakukan oleh [Syahriannor et al. \(2024\)](#) bahwa untuk meningkatkan *power* otot tungkai seseorang bisa dilatih dengan cara:

## 1. **Single legs hop**

Charla et al. (2023) menyebutkan *Single legs hop* adalah salah satu dari bentuk latihan *plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak. Latihan *plyometrik single leg hop* dilakukan dengan cara berdiri dengan satu kaki, posisi badan setengah jongkok kemudian melompat ke atas depan dan mendarat dengan satu kaki. Dalam Tiara dan Mardhika (2022) juga mengatakan *single leg hop* adalah metode latihan dalam program latihan dimana dilakukan dengan cara melompat dengan menggunakan tumpuan satu kaki. aktivitasnya dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil yang baik.

Selain itu menurut Narbito (2021) *Single Leg Hop*, merupakan bentuk latihan untuk mendapatkan ketinggian dan jarak horizontal. *Single Leg Hop* merupakan bentuk latihan untuk mencapai kecepatan dan ketinggian maksimum dari gerakan tungkai, juga untuk menambah jarak horizontal tubuh. Demikian juga menurut Nuraini dan Wijono (2023) *Single leg hop* dirancang untuk melatih *muscle exploitation power* di kaki serta pangkal paha, terutama fokus pada atas paha, otot belakang paha, depan paha, dan betis bersama gerakan cepat dan bertenaga. Manfaat utama dari training bertolak satu kaki (*single leg hop*) terletak pada pengembangan *leg muscle exploisive power*. Dengan melakukan *training* ini secara konsisten, *leg muscle exploisive power* dapat mencapai tingkat maksimal, memberikan dukungan yang diperlukan untuk aktivitas olahraga yang menuntut *power* otot.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *single leg hop* adalah latihan *plyometric* yang dilakukan dengan cara melompat satu kaki yang tujuannya adalah untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Adapun cara pelaksanaan bentuk latihan *single leg hop* dimulai posisi atau sikap berdiri yang relaks, punggung lurus, pandangan ke depan dan bahu agak condong ke depan. Kedua lengan di samping badan dan ditekuk 90 derajat serta posisi ibu jari ke atas. Selanjutnya meloncat ke atas dengan satu kaki setinggi mungkin, tekuklah tungkai secara penuh hingga posisi kaki di bawah pantat. Pada saat di atas atau di udara kedua lutut dilipat, jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan, maka pada saat mendarat juga menggunakan kaki kanan.

## 2. **Double Leg Hop**

Menurut Hidayad dan Santoso (2016) *double leg hop* adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri dengan setengah jongkok, kedua kaki diregangkan selebar bahu, kemudian meloncat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki di bawah pantat dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. Selain itu menurut Sartono (2018) latihan *double leg hop* adalah bentuk latihan *plyometrik* yang bertujuan untuk mengembangkan kecepatan dan *power*

otot tungkai dan pinggul, khususnya kerja otot-otot *gluteals*, *hamstring*, *quadriceps* dan *gastrocnemius*.

Sedangkan menurut Hidayad dan Santoso (2016) *double leg hop* merupakan lompat memantul menekankan pada melompat untuk mencapai ketinggian maksimum dan juga jarak horisontal. Menurut Oktaviani et al. (2019) juga menyebutkan bahwa latihan *double leg hop* adalah pelatihan untuk mengembangkan otot-otot tungkai dan pinggul khususnya kerja otot-otot *gluteals*, *hamstring*, *quartriceps* dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga.

Bentuk pelatihan *double leg hops* tersebut merupakan bentuk latihan melompat memantul yang sangat efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Menurut Dewi et al. (2017) Keunggulan dari pelatihan *double leg hop* dibandingkan dengan pelatihan yang lain, yaitu (1) dilihat dari segi gerakannya yang tidak terlalu sulit untuk dilakukan, (2) kemungkinan cedera yang ditimbulkan sangat kecil, karena dilakukan pada lapangan yang rata, (3) pelatihan ini tidak memerlukan tempat yang luas dan (4) gerakan yang dilakukan menekankan pada loncatan maksimum yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga lompat jauh.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *double leg hop* adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri dengan setengah jongkok, kedua kaki diregangkan selebar bahu, kemudian melompat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki di bawah pantat dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. Latihan ini mengembangkan kecepatan dan *power* untuk otot-otot tungkai dan pinggul, khususnya kerja otot-otot *gluteals*, *hamstring*, *quadriceps*, dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga.

Cara melakukannya adalah yang pertama, posisi awal sikap berdiri yang relaks, punggung lurus, pandangan ke depan, dan bahu agak condong ke depan. Kedua lengan di samping badan dan ditekuk hingga 90 derajat serta posisi ibu jari ke atas. Pelaksanaannya, mulailah melompat ke atas setinggi mungkin, tekuklah tungkai secara penuh hingga posisi kaki di bawah pantat. Setelah mendarat, loncatlah ke atas dengan cepat dengan gerakkan tungkai yang sama, gunakan lengan untuk membantu angkatan maksimum. Rangkaian gerakan ini harus dilakukan secepat mungkin.

## **PENUTUP**

Berdasarkan uraian dalam kajian pustaka ini, peneliti berkesimpulan bahwa melalui latihan *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* akan memberikan peningkatan *power* otot tungkai yang optimal pada atlet lompat jauh PASI Hulu Sungai Selatan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kepada Ketua Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani ULM Banjarmasin yang sudah memberikan bimbingan dan masukan agar terselesaikannya artikel ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, M., & Aryati, A. (2020). Penyuluhan Kids Atletik pada Guru SD di Kota Cilegon Provinsi Banten Tahun 2020. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(01), 198-203. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Charla, T., Firdaus, M., & Alsabbah, M. A. H. (2023). The Effect of Single Leg Hop Exercise on Leg Muscle Power in Men's Low Kick Right Low Kick Wushu Sanda Athletes, Kediri City in 2022. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 1(01), 1-6. <https://doi.org/10.2023/ns.v1i01.16>
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1-10. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.3693>
- Hadi, R., Sumantri, & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Incremental Vertical Hop dan Side Hop Terhadap Power Otot Tungkai pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Madrasah Aliyah Negeri 1 Buleleng Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga Undiksha*, 9(1). <https://doi.org/10.23887/jjpk.v9i1.11679>
- 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://doi.org/10.35706/jlo.v2i2.4637>
- 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(1).42-50. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9890>
- Henjilito, R., Widianoro, D., Makorohim, M. F., Zikri, I., & Maulana, I. (2024). Penerapan Teknik Dasar Lompat Jauh melalui Psikologi. *Journal of Human and Education*, 4(1), 57-62. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i1.538>
- Hidayad, M., & Santoso, D. A. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*,

1(2). 44-50.  
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/46>

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. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2), 32-41.  
<https://doi.org/10.23887/jiku.v4i2.7910>

Mashud, M., & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(1), 44-53.  
<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v14i1.2469>

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.  
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.53882>

Narbito, R. S. (2021). Implementasi Peningkatan Lompat Jangkit Melalui Model Latihan Single Leg Hops. *PROFICIO: Jurnal Abdimas FKIP UTP*, 2(1), 82-86.  
<https://doi.org/10.36728/jpf.v2i01.1435>

Nuraini, A. (2024). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Hop Terhadap Peningkatan Power Tungkai atlet Atletik di Cheetah Atletik Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 70-79  
<https://doi.org/10.1234/jpo.v7i1.58248>

Oktaviani, P., Sugihartono, T., & Arwin, A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 87-94. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8816>

Purbangkara, T., & Pratama, A. (2021). Hubungan Antara Ketebalan Lemak, Kebugaran Jasmani dan Keseimbangan dengan Hasil Belajar Tolak Peluru Studi Korelasi Pada Ekstrakurikuler Atletik di SMA Negeri 2 Sukatani. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 5(1), 45-54. <https://doi.org/10.37058/sport.v5i1.3003>

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>

- Sartono. (2018). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop dan Double Leg Box Bound Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 42-50. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.215>
- Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi Kebijakan Keolahragaan dan Peran Pemangku Kepentingan dalam Peningkatan Prestasi Atlet. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 1-10. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i1.30492>
- Syahriannor, M., Mashud, M., & Warni, H. (2024). Metode Latihan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Atlet Lompat Jauh: Systematic Literature Review. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2). 567-582. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.11848>
- Tiara, N. G., & Mardhika, R. (2022). Pengaruh Latihan Single Leg Hop Terhadap Hasil Tendangan A UKM PSHT Komisariat UNIPA Surabaya. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 3(2), 24-29. <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/article/view/7008>