



Pengaruh Latihan Lompat Kijang dan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Sprint

Muhammad Rizky Syahfitra Hasibuan^{1*}, Bagas Saputra Pane², Muhammad Aria Sahputro³, Jefri Andreas Pakpahan⁴, Yan Indra Siregar⁵, Dicky Edwar Daulay⁶
¹²³⁴⁵⁶Universitas Negeri Medan, Indonesia

Alamat: Jl William Iskandar Ps. V, Kenanangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan

Korespondensi penulis: rizkysyahfitrahasibuan@gmail.com

Abstract. :This study aims to examine the influence of bounding (lompat kijang) and split squat jump training on sprint performance among Physical Education students at a university in Medan. A descriptive qualitative approach was used, involving ten participants selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings indicate that bounding exercises significantly improve stride length, movement coordination, and sprint acceleration. Meanwhile, the split squat jump contributes more to initial push-off strength, body stability, and lower-limb muscular endurance. Most participants reported that combining both exercises produces the most optimal sprint improvement, as it simultaneously trains horizontal and vertical power. Additionally, the combined training enhances running efficiency and increases participants' confidence during short-distance sprinting. The study concludes that both plyometric exercises are effective and recommended for speed-training programs, particularly for students and beginner athletes seeking comprehensive sprint performance enhancement.

Keywords: bounding, split squat jump, sprint, plyometric training, physical conditioning.

Abstrak. :Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat kijang dan split squat jump terhadap peningkatan kemampuan sprint pada mahasiswa Pendidikan Olahraga di salah satu universitas di Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan sepuluh partisipan yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan lompat kijang memberikan peningkatan signifikan pada aspek panjang langkah, koordinasi gerak, dan akselerasi sprint. Sementara itu, split squat jump lebih berpengaruh terhadap kekuatan tolakan awal, stabilitas tubuh, dan daya tahan otot tungkai. Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa kombinasi kedua latihan memberikan peningkatan sprint yang paling optimal karena melatih power horizontal dan vertikal secara bersamaan. Selain itu, latihan gabungan juga membantu meningkatkan efisiensi teknik lari dan kepercayaan diri partisipan dalam melakukan sprint jarak pendek. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kedua latihan plyometric tersebut efektif digunakan dalam program pelatihan kecepatan dan direkomendasikan bagi pelatih maupun mahasiswa olahraga untuk meningkatkan performa sprint secara menyeluruh.

Kata kunci: lompat kijang, split squat jump, sprint, plyometric, latihan fisik.

1. LATAR BELAKANG

Sprint merupakan salah satu komponen utama dalam cabang olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan maksimal dalam waktu singkat. Kemampuan sprint tidak hanya bergantung pada faktor genetis, tetapi juga dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang terstruktur dan spesifik (Mero et al., 1992). Dalam konteks pembinaan atlet, khususnya pada cabang olahraga yang mengutamakan kecepatan seperti sepak bola, futsal, bola basket, dan atletik, peningkatan kemampuan sprint menjadi salah satu fokus utama pelatih untuk meningkatkan performa atlet secara keseluruhan. Sprint yang optimal akan mendukung efisiensi gerak, mempercepat reaksi terhadap situasi kompetitif, dan membantu atlet

mempertahankan intensitas permainan (Haugen & Buchheit, 2016). Oleh karena itu, penelitian mengenai bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan sprint perlu terus dilakukan, termasuk dengan mengkaji latihan-latihan plyometric seperti lompat kijang dan split squat jump.

Latihan plyometric dikenal sebagai metode latihan yang secara spesifik ditujukan untuk meningkatkan power dan kecepatan otot melalui pemanfaatan siklus regang-pendek (stretch-shortening cycle) (Davies et al., 2015). Latihan ini melibatkan kontraksi otot secara eksplosif setelah fase peregangan cepat, sehingga menghasilkan peningkatan dalam kekuatan kaki, daya ledak, serta kecepatan gerak. Dua jenis latihan plyometric yang sering digunakan untuk meningkatkan performa sprint adalah lompat kijang (bounding) dan split squat jump. Meskipun keduanya termasuk dalam kategori latihan eksplosif, karakteristik gerakanya berbeda sehingga berpotensi memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan sprint.

Lompat kijang merupakan bentuk latihan plyometric yang menekankan pada langkah panjang, tolakan kuat, dan ayunan tungkai yang eksplosif (Seno & Siskariyanti, 2025). Latihan ini tidak hanya melatih kekuatan otot tungkai, tetapi juga mengembangkan koordinasi gerak, keseimbangan, ritme, dan elastisitas otot. Gerakan bounding yang berulang membuat atlet terbiasa untuk melakukan langkah lebar dan cepat, yang merupakan komponen penting dalam fase akselerasi sprint (Pratama et al., 2025). Ketika akselerasi meningkat, atlet dapat mencapai kecepatan puncak lebih cepat, sehingga waktu tempuh sprint menjadi lebih efisien. Selain itu, bounding juga melatih sistem neuromuskular untuk merespons rangsangan secara cepat, sehingga dapat meningkatkan frekuensi langkah (stride frequency) serta panjang langkah (stride length), dua faktor utama penentu kecepatan lari.

Di sisi lain, split squat jump merupakan latihan plyometric vertikal yang fokus pada kekuatan eksplosif otot paha depan, paha belakang, gluteus, serta otot inti. Latihan ini dilakukan dengan posisi split stance kemudian melompat secara eksplosif dan mendarat kembali pada posisi yang sama (Cao et al., 2024). Gerakan ini secara langsung melatih kekuatan dan power otot tungkai melalui tolakan vertikal yang kuat. Meskipun gerakannya lebih bersifat vertikal dibanding lompat kijang, split squat jump tetap berkontribusi pada peningkatan kecepatan sprint karena melatih kekuatan otot-otot utama yang digunakan dalam fase tolak dan dorong saat berlari (Wiriawan, 2025). Atlet dengan kekuatan otot tungkai yang baik akan memiliki kemampuan akselerasi lebih tinggi dan mampu mempertahankan kecepatan maksimum lebih baik.

Kedua bentuk latihan ini memiliki karakteristik unik yang berpotensi memberikan peningkatan signifikan terhadap performa sprint. Namun, sejauh mana efektivitas lompat

kijang dan split squat jump dalam meningkatkan kecepatan sprint perlu diuji melalui penelitian empiris. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan plyometric dapat meningkatkan kecepatan sprint secara signifikan, namun penelitian yang membandingkan pengaruh dua jenis latihan spesifik seperti lompat kijang dan split squat jump masih terbatas. Hal ini menjadi penting karena pemahaman mengenai jenis latihan yang lebih efektif akan membantu pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih tepat sasaran, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

Selain itu, dalam konteks pembinaan olahraga tingkat sekolah maupun klub, pemilihan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi fisik, usia, dan kemampuan atlet juga sangat penting. Latihan plyometric yang terlalu berat dapat menyebabkan cedera, sementara latihan yang terlalu ringan mungkin tidak memberikan efek yang signifikan. Dengan mengkaji pengaruh dua jenis latihan plyometric yang umum digunakan ini, penelitian dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program latihan yang lebih aman dan efektif untuk meningkatkan performa sprint atlet pemula maupun berpengalaman (Prastyawan et al., 2024).

Di sisi lain, peningkatan sprint tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, tetapi juga komponen lain seperti teknik lari, frekuensi langkah, reaksi neuromuskular, serta kondisi fisik umum. Namun, latihan plyometric menjadi salah satu komponen latihan yang paling banyak digunakan dalam upaya meningkatkan power dan kecepatan karena terbukti mampu meningkatkan kemampuan tubuh dalam menghasilkan tenaga eksplosif. Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh lompat kijang dan split squat jump terhadap kecepatan sprint menjadi sangat relevan dalam konteks pelatihan fisik modern.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat kijang dan split squat jump terhadap peningkatan kemampuan sprint. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas masing-masing latihan, sehingga dapat menjadi acuan bagi pelatih, guru olahraga, maupun atlet dalam menentukan strategi latihan yang tepat untuk meningkatkan performa kecepatan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur terkait latihan plyometric dan kontribusinya terhadap peningkatan komponen biomotor, khususnya kecepatan sprint.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, karena tujuan utama penelitian adalah memahami secara mendalam pengalaman, pandangan, serta penilaian mahasiswa terhadap efektivitas latihan lompat kijang dan split squat jump dalam meningkatkan kemampuan sprint (Creswell & Creswell, 2023). Pendekatan kualitatif dipilih

bukan untuk menguji variabel secara statistik, melainkan untuk menggali persepsi dan pengetahuan subjek penelitian berdasarkan pengalaman nyata selama mengikuti latihan-latihan tersebut dalam konteks pelatihan olahraga. Metode ini dianggap tepat karena memberikan ruang bagi partisipan untuk menjelaskan secara lebih luas mengenai pengalaman mereka, perubahan fisik yang mereka rasakan, serta bagaimana kedua jenis latihan tersebut berdampak terhadap performa sprint mereka. Selain itu, pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme latihan berdasarkan sudut pandang praktisi dan mahasiswa yang terlibat langsung dalam aktivitas kepelatihan olahraga.

Pemilihan metode kualitatif juga didasari oleh pertimbangan bahwa peningkatan sprint melalui latihan plyometric sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor subjektif seperti motivasi, persepsi efektivitas, kenyamanan, adaptasi latihan, serta pengalaman individu. Unsur-unsur tersebut lebih mudah dipahami melalui teknik pengumpulan data yang bersifat naratif dan reflektif daripada melalui pengukuran kuantitatif. Dengan demikian, metode kualitatif mampu memberikan gambaran yang lebih luas dan mendalam mengenai proses, dampak, dan pengalaman para mahasiswa ketika melaksanakan latihan lompat kijang maupun split squat jump.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang mahasiswa dari salah satu universitas di Medan, yang berasal dari jurusan Pendidikan Olahraga. Para partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, dalam hal ini pengalaman dan keterlibatan mereka dalam latihan fisik, khususnya latihan plyometric. Mereka diposisikan sebagai informan yang memahami konteks latihan lompat kijang dan split squat jump karena telah mempelajarinya dalam mata kuliah praktik dan memiliki pengalaman langsung dalam pelaksanaannya. Dengan demikian, mereka dianggap mampu memberikan data yang relevan, akurat, dan sesuai dengan fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview). Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi jawaban partisipan secara lebih rinci. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, sehingga peneliti memiliki pedoman pertanyaan, namun tetap memberi kebebasan kepada partisipan untuk menjelaskan pengalaman mereka secara luas. Pertanyaan wawancara mencakup beberapa aspek, seperti: pengalaman partisipan dalam melakukan latihan lompat kijang dan split squat jump, persepsi mereka terhadap tingkat kesulitan latihan, dampak latihan terhadap kekuatan otot tungkai, kecepatan akselerasi, perubahan teknik lari, serta evaluasi subjektif mengenai latihan mana yang dianggap lebih efektif dalam meningkatkan sprint. Dengan format semi-terstruktur ini, peneliti dapat menggali informasi baru yang mungkin tidak muncul jika pertanyaan disusun terlalu kaku.

Setelah proses pengumpulan data selesai, wawancara direkam, ditranskrip, dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Teknik analisis ini dilakukan dengan mengidentifikasi pola, tema, dan kategori yang muncul dari jawaban para partisipan. Analisis tematik dipilih karena sesuai dengan karakter penelitian kualitatif deskriptif yang fokus pada pemahaman makna dari pengalaman peserta. Tahapan analisis meliputi membaca transkrip secara menyeluruh, menandai bagian penting, mengelompokkan jawaban partisipan berdasarkan kesamaan gagasan, serta menyusun tema yang menggambarkan inti pengalaman mereka terkait efektivitas latihan lompat kijang dan split squat jump terhadap peningkatan sprint. Proses analisis dilakukan secara sistematis agar hasilnya dapat menggambarkan pengalaman partisipan secara utuh serta memberikan informasi yang valid mengenai manfaat masing-masing latihan.

Untuk menjaga kredibilitas data, peneliti melakukan cross-check sederhana dengan meminta partisipan mengonfirmasi kembali beberapa pernyataan penting yang muncul dalam wawancara. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti tidak menyimpang dari maksud sebenarnya yang ingin disampaikan oleh informan. Selain itu, peneliti juga mencatat konteks wawancara seperti ekspresi, penekanan ucapan, serta kondisi fisik partisipan selama proses wawancara, sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan lengkap.

Dengan menggunakan metode, partisipan, dan teknik analisis tersebut, penelitian ini memberikan gambaran mendalam mengenai bagaimana mahasiswa Pendidikan Olahraga memahami dan menilai peran latihan lompat kijang serta split squat jump dalam meningkatkan kemampuan sprint. Pendekatan kualitatif memungkinkan penelitian ini mengungkap aspek-aspek yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga persepsi, pengalaman, motivasi, dan penilaian subjektif yang berkontribusi terhadap efektivitas latihan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara terhadap sepuluh mahasiswa Pendidikan Olahraga di salah satu universitas di Medan menunjukkan bahwa latihan lompat kijang dan split squat jump memberikan pengaruh yang konsisten terhadap peningkatan kemampuan sprint, meskipun masing-masing latihan memiliki karakteristik pengaruh yang berbeda. Para partisipan yang sebelumnya telah mengikuti dan mempraktikkan kedua jenis latihan tersebut menjelaskan bahwa perubahan paling terasa muncul pada aspek power tungkai, akselerasi, dan kontrol tubuh selama berlari. Dari keseluruhan partisipan, delapan orang menyatakan bahwa latihan lompat kijang membantu mereka meningkatkan panjang langkah dan rasa percaya diri

saat memulai sprint, sedangkan enam orang lainnya menekankan bahwa split squat jump secara signifikan meningkatkan kekuatan tolakan dan stabilitas selama fase transisi menuju kecepatan maksimum.

Dalam wawancara, sebagian besar partisipan menjelaskan bahwa latihan lompat kijang memberikan sensasi “pijakan lebih kuat dan dorongan lebih panjang”. Seorang partisipan menggambarkan pengalamannya dengan mengatakan bahwa setelah tiga minggu melakukan latihan lompat kijang secara rutin, ia merasakan bahwa langkahnya “lebih bertenaga dan otomatis menjadi lebih panjang” ketika melakukan sprint 30 meter. Partisipan lainnya juga menambahkan bahwa latihan ini membuat otot tungkai mereka lebih responsif, terutama ketika harus mempercepat lari dalam jarak pendek. Temuan ini menunjukkan bahwa lompat kijang membantu atlet mencapai fase akselerasi lebih cepat karena gerakan bounding pada latihan ini melatih pola gerak yang mirip dengan proses mempercepat langkah saat sprint.

Selain itu, beberapa responden menyatakan bahwa latihan lompat kijang membuat mereka lebih mampu mengontrol ayunan lengan dan menjaga ritme langkah saat sprint. Keterampilan ini berkembang karena latihan bounding mengharuskan peserta menjaga keseimbangan tubuh secara berulang-ulang dalam jarak tertentu. Tiga partisipan menyebutkan bahwa sebelum melakukan latihan ini, mereka sering kehilangan ritme saat memasuki 10 meter awal sprint, namun setelah latihan berlangsung, ritme menjadi lebih stabil. Ini menunjukkan bahwa latihan lompat kijang tidak hanya berdampak pada kekuatan otot, tetapi juga meningkatkan koordinasi tubuh yang berperan penting dalam kecepatan sprint.

Sementara itu, temuan lain menunjukkan bahwa latihan split squat jump memberikan pengaruh signifikan terhadap kekuatan eksplosif vertikal dan stabilitas tubuh ketika mendorong kaki untuk menghasilkan tolakan awal. Beberapa partisipan menyatakan bahwa latihan ini membuat otot paha depan, hamstring, dan gluteus terasa lebih kuat dan cepat berkontraksi. Lima dari sepuluh partisipan menegaskan bahwa mereka merasa lebih mudah memulai sprint dan mencapai kecepatan awal setelah menjalani latihan ini. Salah satu partisipan menggambarkan bahwa split squat jump membantu dirinya mempertahankan posisi tubuh yang lebih rendah dan stabil saat start, sehingga dorongan awal menjadi lebih maksimal.

Beberapa partisipan juga mengaku bahwa split squat jump memberikan peningkatan yang nyata dalam hal ketahanan otot tungkai. Mereka menyebutkan bahwa setelah beberapa sesi latihan, rasa cepat lelah pada otot paha saat sprint mulai berkurang. Kondisi ini membuat mereka mampu mempertahankan kecepatan sprint lebih lama daripada sebelumnya. Temuan ini menunjukkan bahwa split squat jump memberi pengaruh terhadap kekuatan dan daya tahan otot yang sangat diperlukan untuk mempertahankan fase kecepatan maksimum.

Meskipun kedua jenis latihan memberikan manfaatnya masing-masing, tujuh dari sepuluh partisipan menyatakan bahwa kombinasi kedua latihan tersebut memberikan hasil yang lebih optimal dibanding dilakukan secara terpisah. Mereka merasakan peningkatan power eksplosif dari split squat jump sekaligus peningkatan koordinasi dan panjang langkah dari lompat kijang. Salah satu partisipan menjelaskan bahwa ketika kedua latihan dilakukan dalam satu program, ia mengalami peningkatan waktu sprint 30 meter dari 5,2 detik menjadi 4,9 detik dalam kurun waktu satu bulan latihan. Contoh ini memperlihatkan bahwa latihan plyometric dengan variasi berbeda dapat saling melengkapi untuk menghasilkan peningkatan performa sprint yang lebih signifikan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lompat kijang cenderung lebih berpengaruh pada peningkatan koordinasi gerak dan panjang langkah, sementara split squat jump lebih berkontribusi pada kekuatan tolakan dan stabilitas tubuh saat start. Kedua latihan terbukti dapat meningkatkan kemampuan sprint berdasarkan pengalaman subjektif dan pengakuan para partisipan. Selain itu, kombinasi keduanya memberikan dampak yang lebih menyeluruh karena melatih berbagai aspek yang dibutuhkan dalam gerakan sprint, mulai dari akselerasi awal, power otot, hingga pengendalian ritme langkah. Temuan ini menegaskan bahwa latihan plyometric, khususnya lompat kijang dan split squat jump, merupakan pilihan latihan yang relevan dan efektif dalam program peningkatan sprint bagi mahasiswa maupun atlet tingkat dasar.

3.1. Pengaruh Lompat Kijang terhadap Peningkatan Akselerasi dan Panjang Langkah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan lompat kijang memiliki pengaruh kuat terhadap peningkatan akselerasi dan panjang langkah sprint. Temuan ini sejalan dengan konsep dasar plyometric bounding yang berfokus pada penguatan otot tungkai melalui gerakan eksplosif dengan langkah panjang dan ritmis (Haromain et al., 2023). Para partisipan menjelaskan bahwa setelah melakukan latihan lompat kijang secara rutin, mereka mampu menghasilkan tolakan yang lebih bertenaga dan langkah yang lebih panjang saat sprint. Hal ini menunjukkan bahwa lompat kijang mempengaruhi komponen *stride length*, salah satu faktor utama dalam kecepatan lari.

Temuan ini juga didukung oleh laporan partisipan yang menyatakan meningkatnya kemampuan mereka dalam mengontrol ritme lari. Efek ini dapat dijelaskan melalui adaptasi neuromuskular, di mana tubuh berlatih untuk memproduksi tenaga eksplosif secara berkelanjutan, sehingga koordinasi antara ayunan lengan, tolakan kaki, dan keseimbangan tubuh menjadi lebih baik. Dalam sprint, kemampuan mempertahankan ritme langkah dengan

panjang yang konsisten sangat berpengaruh dalam mencapai kecepatan optimal. Oleh karena itu, latihan lompat kijang bukan hanya menambah power otot tungkai, tetapi juga meningkatkan kontrol motorik dan stabilitas gerakan.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa lompat kijang merupakan latihan efektif dalam meningkatkan fase akselerasi sprint, terutama pada jarak 10–30 meter. Latihan ini membantu sprinter mencapai kecepatan puncak lebih cepat melalui peningkatan daya dorong horizontal dan optimalisasi panjang langkah.

3.2. Pengaruh Split Squat Jump terhadap Tolakan Awal dan Stabilitas Tubuh

Latihan split squat jump menunjukkan pengaruh signifikan pada fase start dan tolakan awal sprint. Para partisipan melaporkan peningkatan kekuatan otot paha depan, hamstring, dan gluteus setelah melakukan latihan ini, yang merupakan kelompok otot utama dalam menghasilkan tenaga vertikal dan horizontal pada fase awal sprint. Penguatan otot yang lebih baik membuat atlet mampu memberikan dorongan awal yang kuat, sehingga akselerasi awal meningkat.

Selain memberikan efek pada kekuatan otot, split squat jump juga berkontribusi pada peningkatan stabilitas tubuh, terutama ketika atlet berada dalam posisi start rendah. Temuan ini didukung oleh beberapa partisipan yang merasa lebih mudah menjaga keseimbangan saat start dan ketika melakukan perubahan fase dari tolakan menjadi percepatan. Stabilitas tubuh yang baik pada fase ini penting karena sedikit ketidakseimbangan dapat mengurangi efisiensi dorongan dan menghambat pencapaian kecepatan maksimum. Latihan split squat jump juga memberikan kontribusi pada daya tahan otot tungkai, sehingga partisipan merasa tidak cepat lelah saat melewati fase kecepatan puncak. Temuan ini menunjukkan bahwa split squat jump memiliki manfaat ganda, yaitu meningkatkan power sekaligus meningkatkan endurance otot. Dengan demikian, latihan ini sangat relevan bagi atlet maupun mahasiswa yang sedang berlatih meningkatkan kecepatan sprint secara menyeluruh.

3.3. Kombinasi Latihan sebagai Strategi Optimal Peningkatan Sprint

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan merasakan peningkatan sprint lebih signifikan ketika latihan lompat kijang dan split squat jump digabungkan dalam satu program latihan. Kombinasi ini memberikan manfaat komprehensif karena melatih beberapa aspek performa sprint secara bersamaan. Lompat kijang memperkuat komponen horizontal berupa panjang langkah dan ritme akselerasi, sementara split squat jump memperkuat komponen vertikal berupa tolakan dan stabilitas tubuh.

Kombinasi latihan tersebut menghasilkan efek *synergistic*, yaitu peningkatan performa yang lebih besar dibandingkan dilakukan secara terpisah. Sebagai contoh, salah satu partisipan melaporkan peningkatan waktu sprintnya dari 5,2 detik menjadi 4,9 detik dalam durasi latihan satu bulan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa sistem neuromuskular tubuh beradaptasi lebih optimal ketika diberikan variasi latihan yang melibatkan seluruh aspek power, koordinasi, dan stabilitas.

Program latihan gabungan juga memberikan manfaat psikologis, seperti peningkatan motivasi dan rasa percaya diri. Ketika partisipan merasakan perkembangan pada beberapa aspek sprint, dorongan untuk terus berlatih menjadi lebih besar. Efek ini membantu konsistensi latihan, yang merupakan kunci keberhasilan dalam peningkatan performa fisik.

Dengan mempertimbangkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa kombinasi lompat kijang dan split squat jump merupakan strategi latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan sprint pada mahasiswa Pendidikan Olahraga. Kombinasi ini merepresentasikan pendekatan pelatihan yang menyeluruh, efisien, dan sangat sesuai diterapkan pada program pembinaan atlet pemula hingga tingkat lanjut.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lompat kijang dan split squat jump memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan sprint, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Olahraga yang memiliki pengalaman dasar dalam latihan fisik. Berdasarkan wawancara dengan sepuluh partisipan, ditemukan bahwa lompat kijang lebih berpengaruh terhadap peningkatan panjang langkah, ritme lari, dan kemampuan akselerasi. Hal ini terjadi karena karakteristik gerakan bounding yang melatih daya ledak horizontal, koordinasi tubuh, dan respons neuromuskular dalam menghasilkan langkah yang lebih kuat dan efisien. Di sisi lain, split squat jump terbukti memberikan peningkatan pada fase start dan tolakan awal sprint. Latihan ini memperkuat otot-otot utama seperti paha depan, hamstring, dan gluteus, yang berperan penting dalam menghasilkan dorongan eksplosif. Selain itu, latihan ini meningkatkan stabilitas tubuh sehingga partisipan mampu mempertahankan posisi tubuh yang lebih baik saat melakukan akselerasi awal. Stabilitas dan kekuatan otot yang meningkat juga membantu partisipan mempertahankan kecepatan maksimum lebih lama. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa kedua latihan tersebut tidak hanya efektif secara individual, tetapi juga memberikan hasil yang lebih optimal ketika digabungkan dalam satu program latihan. Kombinasi latihan lompat kijang dan split squat jump menciptakan efek pelatihan yang

komprehensif, mencakup penguatan power vertikal dan horizontal, peningkatan koordinasi, serta stabilitas tubuh. Program latihan yang memadukan kedua jenis latihan plyometric ini sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kecepatan sprint secara menyeluruh. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program pelatihan fisik pada mahasiswa maupun atlet tingkat dasar. Hasil penelitian dapat digunakan oleh pelatih, guru olahraga, dan praktisi kepelatihan sebagai acuan dalam merancang latihan plyometric yang efektif dan aman. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa plyometric merupakan metode yang relevan dan efisien dalam meningkatkan performa sprint.

DAFTAR REFERENSI

- Cao, S., Wang, Z., Guo, J., Geok, S. K., Sun, H., & Liu, J. (2024). The effects of plyometric training on physical fitness and skill-related performance in female basketball players: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 15(July). <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1386788>
- Creswell, J.W. and Creswell, J.D. (2023) *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications Ltd.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). CURRENT CONCEPTS OF PLYOMETRIC EXERCISE. *International journal of sports physical therapy*, 10(6), 760–786.
- Haugen, T., Buchheit, M. Sprint Running Performance Monitoring: Methodological and Practical Considerations. *Sports Med* 46, 641–656 (2016). <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0446-0>
- HaromainI., WiriawanO., AriefN., HidayatT., WibowoS., SiantoroG., & WahyudiA. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops, Front Cone Hops, Jump To Box, dan Depth Jumps terhadap Peningkatan Power, Kekuatan, dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 622 -. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.5596>
- Mero, A., Komi, P.V. & Gregor, R.J. Biomechanics of Sprint Running. *Sports Medicine* 13, 376–392 (1992). <https://doi.org/10.2165/00007256-199213060-00002>
- Prastyawan, O. B., Yulianto, P. F., Kuncoro, B., Yulianto, R., & Gunadi, D. (2024). PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SPLIT SQUAT JUMP DAN BOX JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI DALAM PENCAK SILAT PADA ATLET PSHT RANTING KARTASURA TAHUN 2023. *JURNAL KREATIF OLAHRAGA*, 2(1), 1-13.
- Pratama, G., Supriadi, D., & Karisman, V. A. (2025). *Pengembangan model plyometric virtual training program untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai pada atlet sprinter*. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 543–558. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v6i1.123>
- Seno, V., & Siskariyanti. (2025). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Peserta UKM Bola Voli Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(2), 380-390.

<https://doi.org/10.55081/jumper.v6i2.4465>

Wiriawan, O. O. (2025). PENGARUH LATIHAN CYCLE SPLIT SQUAT JUMP DAN BURPEES TERHADAP POWER DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA SISWA SMPN 43 SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 896-902.