



## PENGARUH LATIHAN LOMPAT JAUH TERHADAP PENINGKATAN EKSPLOSIF POWER DALAM OLAHRAGA PARKOUR

**Imanudin Abas Mukin<sup>1</sup>**

Universitas Muhammadiyah Jakarta  
abasmukin@gmail.com

### Abstract (English)

*This research is still a lack of the right, fast-jump capabilities that do not measure up to what the world's founder of parkour taught and demonstrated, so many still haven't mastered all the precision jump techniques quickly. Hence, researchers are moved to look deeper into the impact of long jump exercises on an explosive power boost in parkour exercise. The research method used was the quantitative method of experimentation. The sample in this study represents 10 senior son parkour practitioners in Jakarta's parkour community. To the scientific instrument using a standing board test or long jump. The instrument charging results were analyzed using an IBM SPSS statistics version 29.0.2.0 with classical assumptions and linear regression. The results of the already done hypothetical tests show that the significance of all variables is smaller than 0.05 ( $< 0.05$ ). That is,  $H_0$  received and  $H_1$  rejected or it suggests there is an effect between each variable. The acquisition of the percentage value each variable is  $r$  square 0.540%. Meaning an independent  $x$  variable affects 54% of the and dependent variables.*

### Abstrak (Indonesia)

Latar belakang penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan melompat dengan cepat dan benar yang belum sesuai dengan apa yang diajarkan dan diperagakan oleh pendiri parkour di dunia, sehingga mereka masih banyak yang belum menguasai semua teknik gerakan parkour, khususnya Teknik Precision Jump dengan cepat (eksplosif power). Oleh karena itu, peneliti tergerak ingin meneliti lebih dalam tentang pengaruh latihan lompat jauh terhadap peningkatan eksplosif power dalam olahraga parkour. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 praktisi parkour senior putra di komunitas parkour Jakarta. Untuk instrumen penelitiannya menggunakan tes Standing Board atau Long Jump. Hasil pengisian instrumen dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 29.0.2.0 dengan teknik asumsi klasik dan regresi linear berganda. Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, nilai signifikansi yang didapat oleh semua variabel adalah lebih kecil dari 0,05 ( $<0,05$ ). Artinya,  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak atau berarti hal tersebut menunjukkan ada pengaruh antar masing-masing variabel. Perolehan nilai presentase yang di dapat masing-masing variabel yaitu, R square 0,540%. Artinya variabel independen X berpengaruh 54% terhadap variabel dependen Y.

### Article History

Submitted: 4 Maret 2025

Accepted: 11 Maret 2025

Published: 12 Maret 2025

### Key Words

lompat jauh; eksplosif power;  
precision jump; parkour

### Sejarah Artikel

Submitted: 4 Maret 2025

Accepted: 11 Maret 2025

Published: 12 Maret 2025

### Kata Kunci

long jump; explosive power;  
precision jump; parkour

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktifitas manusia yang sistematis guna menekan, membina, membentuk, dan juga meningkatkan kemampuan jasmani, rohani, serta sosial dalam tiap orang ataupun kelompok yang ikut serta secara langsung dalam aktifitas olahraga. Olahraga dapat diartikan sebagai suatu aktifitas berolahraga yang dicoba pada waktu senggang, sehingga mendapatkan kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, dan juga mendapatkan kepuasan secara fisik-fisiologi seperti terpeliharanya kesehatan serta kebugaran badan, sehingga tercapainya Kesehatan secara merata. Sesungguhnya secara umum tujuan dari



semua jenis olahraga adalah untuk menguatkan tubuh, sedangkan jika dilihat dalam pandangan Islam olahraga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk melakukan *Jihad fii sabilillah* (*perjuangan di jalan Allah*). Oleh karena itu, olahraga dalam Islam harus dipelajari benar-benar.

Salah satu olahraga yang Tengah tumbuh di Indonesia saat ini adalah *Olahraga Parkour*. Pada pertengahan 2007, parkour masuk dan mulai berkembang di Indonesia. Olahraga parkour sendiri berasal dari negara Prancis yang ditemukan oleh David Belle, dimana olahraga ini adalah seni gerak melewati bermacam halang rintang tanpa pertolongan perlengkapan sedikitpun dengan cepat, aman, dan efisien. Olahraga Parkour juga termasuk salah satu olahraga rekreasi, yang dimana orang yang melakukan gerakan parkour (praktisi) ini bebas untuk berkreasi semaunya, tentunya dengan aman, efisien, dan tetap berada di filosofi parkour itu sendiri. Dalam olahraga parkour, ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang praktisi parkour. Teknik dasar dan keterampilan itu antara lain keseimbangan, lompatan, dan daya tahan tubuh.

Dan dalam olahraga parkour, *lompatan* adalah salah satu teknik paling dasar dan sangat sering digunakan. Sebab keberhasilan dalam melewati rintangan ditentukan dari baik buruknya sebuah lompatan itu sendiri. Kenapa gerakan lompat jauh sangat penting dalam teknik melompat dalam olahraga parkour? Karena lompatan dalam teknik *precision jump* dalam olahraga parkour, gerakannya hampir mirip dengan gerakan lompat jauh itu sendiri.

Kota Jakarta sendiri terdapat *Komunitas Parkour Jakarta* yang berada dibawah naungan *Parkour Indonesia*. Parkour Jakarta sudah berdiri sejak 29 Agustus 2007. Parkour Jakarta sendiri terbentuk pertama kalinya karena forum di internet, karena disana banyak sekali pecinta parkour di Indonesia. Hingga akhirnya mereka berkumpul di Jakarta dan membentuk sebuah komunitas, yaitu *Komunitas Parkour Jakarta*.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan, kemampuan melompat dengan cepat dan benar masih belum sesuai dengan apa yang diajarkan dan diperagakan oleh pendiri parkour di dunia, sehingga mereka masih banyak yang belum menguasai semua teknik gerakan parkour, khususnya *Teknik Precision Jump*. Di komunitas Parkour Jakarta sendiri banyak juga praktisi-praktisi yang sudah lama latihan disana, namun teknik *precision jump* mereka masih belum tepat sesuai gerakan yang sebenarnya. Oleh karena itu, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tentang "*Pengaruh Latihan Lompat Jauh Terhadap Peningkatan Eksplosif Power dalam Olahraga Parkour*".

## METODE

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya, metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu bentuk analisis variable (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variable) atau lebih, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat.

Metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inquiri) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor atau variabel terhadap faktor atau variabel lainnya. Metode kuantitatif adalah metode yang berasal dari filsafat bertujuan menggambarkan dan menguji hipotesis yang dibuat peneliti. Penelitian kuantitatif membuat berupa angka-angka digunakan pada kelas populasi atau sample, pengumpulan data dapat berupa instrumen tes

Penelitian ini menggunakan model latihan *Lompat Jauh* untuk meningkatkan eksplosif power pada *Precision Jump* di *Komunitas Parkour Jakarta*, dengan menggunakan instrument



tes *Standing Board* atau *Long Jump*. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasy eksperiment* “Pre-test – Post-test One Group Design”.

Langkah awal yang dilakukan yaitu pengukuran (pre-test), kemudian dilakukan perlakuan 16 kali pertemuan, dan selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (post-test) untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Metode eksperimen adalah metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang disebut *treatmen/latihan*. Dengan latihan yang telah diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan lompat jauh terhadap peningkatan eksplosif power pada *precision jump* di komunitas Parkour Jakarta.

Pola Prosedur dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan observasi
2. Menentukan subyek dari suatu populasi
3. Memberikan pre-test untuk mengukur kemampuan awal sampel
4. Memberikan *treatmen/perlakuan* yakni Latihan *Lompat Jauh*
5. Memberikan post-test untuk Mengukur Perbedaan Pre-test & Post-test
6. Menghitung perbedaan antara hasil pre-test dan post-test

Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya beliau menjelaskan bahwa Hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka variabel dapat dibedakan menjadi:

1. Variabel independen: variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, atau antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
2. Variabel dependen: sering disebut juga sebagai variabel output, atau kriteria konsumuan. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Judul pada penelitian ini adalah “*Pengaruh Latihan Lompat Jauh Terhadap Peningkatan Eksplosif Power dalam Olahraga Parkour*”. Sesuai pendapat diatas, variabel dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu variabel Bebas (X) dan variabel terikat (Y).

- 1) Variabel Bebas (X) = Latihan *Lompat Jauh*
- 2) Variabel Terikat (Y) = Peningkatan Eksplosif Power

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini meneliti 10 praktisi senior putra dewasa di Komunitas Parkour Jakarta, yang terdiri dari umur 17 tahun keatas (>17 thn).

**Tabel 1. Hasil Penelitian Pre-test dan Post-test Standing Board/Long Jump Parkour**

Responden	Pre-test	Post-test
Aidan	2.00	2.50
Rabbani	2.10	2.60
Farhan	2.00	2.50
Rafli	2.40	2.50
Tyo	2.20	2.50
Diki	2.50	2.60
Barno	1.70	2.00



Kanda	2.10	2.30
Rangga	2.00	2.30
Faiqo	2.10	2.40

Hasil analisa data pre-test dan post-test dari *Pengaruh Latihan Lompat Jauh Terhadap Peningkatan Eksplosif Power dalam Olahraga Parkour*, dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Uji Asumsi Klasik

#### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel residu memiliki distribusi normal. Uji normalitas data juga bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak.

Uji normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov*. Hasil output SPSS untuk uji normalitas data dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
	N	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.12294336
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.182
	Positive	.166
	Negative	-.182
	Test Statistic	.182
	Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>	.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.455
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	.442
	Upper Bound	.467

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Data ini dikatakan normal apabila nilai Asymp Sig  $> 0,05$ . Jika dilihat dari nilai Asymp Sig diatas adalah  $0,200 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan data sudah berdistribusi normal.

### 2. Uji Regresi Linier Berganda

#### a. Uji Hipotesis

##### 1) Uji Simultan (F)

Uji F bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen X berpengaruh terhadap variabel dependen Y bersama-sama.

Untuk mengetahui uji F ini, lihat nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi dibawah  $0,05$  artinya ada *pengaruh*.

**Tabel 3. Hasil Uji Simultan (F)**  
ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	.160		.160	9.407	.015 <sup>b</sup>
Residual	.136		.017		
Total	.296				

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

## 2) Uji Parsial (T)

Untuk mengetahui uji T ini, lihat nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi dibawah 0,05 artinya ada *pengaruh*.

**Tabel 4. Hasil Uji Parsial (T)****Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
(Constant)	1.161	.413		2.812	.023		
	.597	.195	.735	3.067	.015	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen *Latihan Lompat Jauh* terhadap variabel dependen *Peningkatan Eksplosif Power*.

Data hasil analisis antara variabel independent *Latihan Lompat Jauh* terhadap *Peningkatan Eksplosif Power* menunjukkan terdapat pengaruh antar keduanya, sebanyak 54%. Hal tersebut dapat dipahami bahwa terdapat hubungan yang sedang/setara antara latihan lompat jauh dan peningkatan eksplosif power pada lompatan dalam olahraga parkour.

**KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini sebagaimana yang telah dirumuskan pada rumusan masalah yakni, latihan lompat jauh terhadap peningkatan eksplosif power pada teknik precision jump di komunitas parkour Jakarta sangat berpengaruh terhadap eksplosif power lompatan pada praktisi parkour Jakarta yang telah mengikuti program latihan dan tes dalam penelitian ini, sehingga para praktisi memperoleh hasil lompatan yang lebih jauh daripada lompatan mereka yang sebelumnya.

Cara yang tepat untuk melatih eksplosif power pada teknik precision jump para praktisi parkour di komunitas parkour Jakarta adalah dengan cara melakukan treatment atau latihan lompat jauh/precision jump secara terus-menerus dan berkesinambungan, maka akan mendapatkan hasil yang signifikan dan lebih baik. Dan hasil yang diperoleh para praktisi parkour di komunitas parkour Jakarta setelah melakukan latihan dan tes dalam penelitian ini,



hasilnya memuaskan dan eksplosif power lompatan mereka menjadi lebih baik dan lebih cepat daripada lompatan yang sebelumnya.

Ada 5 program latihan yang cocok untuk melatih otot paha dan otot betis untuk meningkatkan eksplosif power pada praktisi parkour di komunitas parkour Jakarta, program latihan ini disusun dan dimodifikasi oleh penulis dengan pengetahuan dan pengalamannya dalam mengikuti parkour, dan dibantu oleh para coach parkour yang ada di komunitas parkour Jakarta, sesuai level dan kenyamanan praktisi parkour yang mengikuti tes dan latihan dalam penelitian ini. 5 program latihan tersebut adalah: 1) Lompat kedepan kebelakang, 2) Lompat kedepan tanpa awalan, 3) Lompat melewati obstacle dengan awalan, 4) Lompat dari obstacle 1 ke obstacle lainnya, 5) Lompat kanguru/plyo 3x lompatan.

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis, dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen *Latihan Lompat Jauh* terhadap variabel dependen *Peningkatan Eksplosif Power*. Data hasil analisis antara variabel independen *Latihan Lompat Jauh* terhadap *Peningkatan Eksplosif Power* menunjukkan terdapat pengaruh antar keduanya, sebanyak 54%. Hal tersebut dapat dipahami bahwa terdapat hubungan yang sedang/setara antara latihan lompat jauh dan peningkatan eksplosif power pada lompatan dalam olahraga parkour.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, guna penelitian yang lebih baik. Disarankan penelitian terkait olahraga parkour umumnya, dan tentang lompatan/precision jump pada khususnya lebih banyak lagi. Sehingga para praktisi sadar akan kebenaran yang hakiki tentang lompatan dan teknik lain dalam parkour itu sendiri, dengan ditambah latihan eksplosif power di tiap-tiap gerakan, agar setiap gerakan dan teknik yang dilakukan oleh praktisi parkour lebih baik, aman, dan efisien sesuai dengan kaidah yang diajarkan.

Saran khusus untuk Komunitas Parkour Jakarta, agar tetap semangat dan optimis membangun regenerasi untuk kedepannya. Agar terciptanya praktisi-praktisi yang ulet, gigih, tangguh dan semangat membawa nama Komunitas Parkour Jakarta lebih baik dan lebih jaya lagi untuk kedepannya. Dan semoga banyak bermunculan atlet-atlet keren dari Komunitas Parkour Jakarta.

## REFERENSI

### Sumber Buku

- Budiwanto, S. (2016). Metodologi Latihan Olahraga. Universitas Negeri Malang
- Fajar, D. (2013). Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s/d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin. Universitas Negeri Semarang
- Giriwijoyo. (2005). Manusia & Olahraga. ITB Bandung
- Putra, R. T. (2022). Anatomi Otot dan Latihan Beban Dalam Olahraga. Universitas PGRI Mandiun
- Bompa, T. O. (2009). Periodization: theory and methodology for training. Fifth Edition. United States of America: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2016). Metodologi Latihan Olahraga. Universitas Negeri Malang
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung Alfabeta
- Syafrizar. (2015). Gizi Olahraga. Wineka Media

### Sumber Jurnal

- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190.



**Sumber dari Tugas Akhir (Skripsi, Tesis, dan Disertasi)**

A, Wiranata (2017). Fenomena Komunikasi Anggota Komunitas Parkour di Pekanbaru Sebagai Pelaku Olahraga Ekstrim. (Skripsi Sarjana, Universitas Riau).  
<https://scholar.google.com>