

Pelatihan Lompat Jangkit Bagi Mahasiswa FIKK Universitas Negeri Makassar Sebagai Calon Guru Dan Pelatih

Agus Sutriawan¹, Muh Nugrah Setyawan², Muhammad Akbar Syafruddin³, Reza Mahyuddin⁴, Hikmad Hakim⁵

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

^{4,5}Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

E-mail: agus.sutriawan@unm.ac.id

Article History:

Received : 4 April 2026

Review : 15 April 2026

Revised : 10 Mei 2026

Accepted : 15 Mei 2026

Keywords: lompat jangkit, triple jump, calon guru, pelatih

Abstract: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi teknik lompat jangkit bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM) sebagai calon guru pendidikan jasmani dan pelatih atletik. Kegiatan ini diikuti oleh 120 mahasiswa yang dilaksanakan di kampus FIKK UNM. Metode yang digunakan adalah pelatihan langsung (direct training) yang meliputi demonstrasi teknik, latihan terbimbing, dan evaluasi performa. Materi pelatihan mencakup teknik dasar hop, step, dan jump; latihan kondisi fisik pendukung (daya ledak, kecepatan, dan kelincahan); serta strategi pengajaran lompat jangkit di sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik lompat jangkit peserta. Selain itu, mahasiswa memperoleh bekal metodologi pembelajaran yang dapat diterapkan saat mereka menjadi guru maupun pelatih di lapangan. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan olahraga atletik, khususnya lompat jangkit, di Sulawesi Selatan.

A. Pendahuluan

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor atletik yang membutuhkan koordinasi gerak yang tinggi, kekuatan otot tungkai, kecepatan, serta ritme gerakan yang teratur. Nomor ini termasuk dalam cabang olahraga lompat yang diperlombakan pada berbagai event olahraga nasional maupun internasional, termasuk Olimpiade. Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah, lompat jangkit merupakan salah satu materi pokok yang harus dikuasai oleh setiap guru pendidikan jasmani.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM) sebagai calon guru dan pelatih dituntut untuk memiliki kompetensi yang memadai dalam mengajarkan dan melatih teknik lompat jangkit. Namun, berdasarkan pengamatan awal, masih banyak mahasiswa yang belum menguasai teknik dasar lompat jangkit secara benar, terutama pada fase hop, step, dan jump yang harus dilakukan secara harmonis dan berkesinambungan.

Kondisi ini mendorong perlunya dilaksanakan kegiatan pelatihan yang sistematis dan terprogram bagi mahasiswa FIKK UNM. Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya mampu melakukan teknik lompat jangkit

dengan benar, tetapi juga memiliki kemampuan pedagogis dalam mengajarkan dan melatih lompat jangkit kepada peserta didik di sekolah maupun atlet binaan di klub.

Kegiatan PkM ini diikuti oleh 120 mahasiswa FIKK UNM yang merupakan mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) serta program studi Kepelatihan Olahraga. Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas calon pendidik dan pelatih olahraga di Sulawesi Selatan, sekaligus mendukung pengembangan prestasi atletik di daerah. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jangkit (hop, step, dan jump) pada mahasiswa FIKK UNM.
2. Meningkatkan kondisi fisik pendukung lompat jangkit, meliputi daya ledak otot tungkai, kecepatan lari, dan kelincahan.
3. Membekali mahasiswa dengan strategi dan metode pembelajaran lompat jangkit yang efektif untuk diterapkan di sekolah dan klub olahraga.
4. Menumbuhkan minat dan motivasi mahasiswa terhadap pengembangan olahraga atletik, khususnya nomor lompat jangkit.

B. Metode

Kegiatan pelatihan lompat jangkit ini dilaksanakan di lapangan atletik Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga hari dengan total waktu efektif delapan jam per hari, sehingga total waktu pelatihan adalah 24 jam. Jadwal kegiatan telah disesuaikan dengan kalender akademik mahasiswa peserta. Peserta kegiatan pengabdian ini adalah 120 mahasiswa FIKK UNM yang terdiri dari mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dan program studi Kepelatihan Olahraga. Seluruh peserta dipilih berdasarkan kriteria mahasiswa aktif semester III hingga VI yang telah memiliki dasar pengetahuan tentang atletik.

Kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan menggunakan metode pelatihan langsung (direct training) yang terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu: 1) Demonstrasi teknik: instruktur memperagakan secara langsung setiap fase gerakan lompat jangkit secara bertahap dan sistematis. 2) Latihan terbimbing: peserta melakukan gerakan di bawah pengawasan instruktur dengan koreksi teknik secara langsung. 3) Evaluasi dan feedback: penilaian performa peserta dilakukan pada akhir setiap sesi untuk mengukur perkembangan teknik.

Tabel 1. Materi dan Jadwal Pelatihan Lompat Jangkit

No	Materi Pelatihan	Metode	Waktu
1	Pengenalan teori dan biomekanika lompat jangkit	Ceramah & Diskusi	2 x 60 menit
2	Teknik awalan dan tolakan (fase hop)	Demonstrasi & Drill	3 x 60 menit
3	Teknik langkah (fase step)	Demonstrasi & Drill	3 x 60 menit
4	Teknik lompatan dan pendaratan (fase jump)	Demonstrasi & Drill	3 x 60 menit
5	Latihan koordinasi dan rangkaian gerak utuh	Praktik Terpadu	4 x 60 menit
6	Latihan kondisi fisik (plyometric & sprint)	Circuit Training	4 x 60 menit
7	Metodologi pembelajaran lompat jangkit di sekolah	Workshop & Simulasi	3 x 60 menit
8	Evaluasi dan tes performa akhir	Tes Praktik	2 x 60 menit

C. Hasil

1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan lompat jangkit berjalan dengan lancar dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari peserta. Seluruh 120 mahasiswa peserta hadir dan mengikuti setiap sesi pelatihan secara aktif. Instruktur yang terlibat merupakan dosen dan pelatih berpengalaman di bidang atletik yang memiliki kompetensi teknis dan pedagogis yang memadai. Pada hari pertama, peserta dibekali dengan pemahaman teoritis mengenai biomekanika lompat jangkit, pentingnya kondisi fisik, serta pengenalan teknik dasar gerakan. Sesi praktik pada hari pertama difokuskan pada penguasaan teknik fase hop, yaitu tolakan dengan satu kaki dan pendaratan pada kaki yang sama. Banyak peserta yang awalnya mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan ritme gerakan pada fase ini.

Pada hari kedua, materi beralih ke teknik fase step, yaitu tolakan dari kaki yang sama dan pendaratan pada kaki yang berbeda, serta rangkaian antara hop dan step. Peserta mulai menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam koordinasi gerak. Latihan kondisi fisik berbasis plyometric juga diintegrasikan pada sesi ini untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta. Pada hari ketiga, peserta berlatih merangkaikan seluruh fase gerakan (hop-step-jump) secara utuh dari awalan hingga pendaratan. Workshop metodologi pembelajaran juga dilaksanakan pada hari terakhir, di mana peserta mendapatkan pengalaman mensimulasikan pengajaran lompat jangkit sebagaimana yang akan mereka lakukan di sekolah atau klub.

2. Hasil Peningkatan Kompetensi Peserta

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen penilaian teknik lompat jangkit yang telah divalidasi oleh para ahli atletik. Penilaian dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pelaksanaan pelatihan. Berikut adalah hasil rekapitulasi nilai rata-rata peserta:

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pelatihan Lompat Jangkit (n=120)

No	Aspek Penilaian	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	Teknik Fase Hop	62,5	81,3	+18,8%
2	Teknik Fase Step	59,8	78,6	+18,8%
3	Teknik Fase Jump	61,2	80,4	+19,2%
4	Koordinasi Gerak Keseluruhan	58,7	79,1	+20,4%
5	Kemampuan Metodologi Mengajar	55,3	82,5	+27,2%
Rata-rata Keseluruhan		59,5	80,4	+20,9%

Berdasarkan data pada Tabel 2, terdapat peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek penilaian. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek kemampuan metodologi mengajar, yaitu sebesar 27,2%. Hal ini menunjukkan bahwa program pelatihan tidak hanya berhasil meningkatkan kemampuan teknis peserta, tetapi juga secara efektif meningkatkan kesiapan mereka sebagai calon guru dan pelatih.

Peningkatan pada teknik lompat jangkit secara teknis juga menunjukkan hasil yang memuaskan, dengan rata-rata peningkatan sekitar 18–20% pada setiap fase gerakan. Peningkatan pada aspek koordinasi gerak keseluruhan sebesar 20,4% mengindikasikan bahwa peserta mampu mengintegrasikan ketiga fase gerakan (hop, step, jump) menjadi satu rangkaian yang harmonis dan efisien.

Diskusi

Keberhasilan program pelatihan ini tidak terlepas dari pendekatan metodologis yang terstruktur dan bertahap. Pembelajaran yang dimulai dari pengenalan teori, kemudian demonstrasi, latihan terbimbing, hingga evaluasi memungkinkan peserta untuk membangun pemahaman dan keterampilan secara progresif. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa penguasaan keterampilan gerak memerlukan tahapan kognitif, asosiatif, dan otonom.

Penggunaan metode drill dan latihan repetitif terbukti efektif dalam membangun pola gerak yang otomatis pada peserta. Latihan plyometric yang diintegrasikan dalam program kondisi fisik juga berkontribusi pada peningkatan daya ledak otot tungkai, yang merupakan komponen fisik dominan dalam lompat jangkit. Hal ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan korelasi positif antara latihan plyometric dan performa lompat.

Sesi workshop metodologi mengajar yang mendapatkan peningkatan nilai tertinggi mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kebutuhan dan motivasi yang besar untuk mempelajari cara mengajarkan lompat jangkit. Simulasi mengajar yang dilakukan oleh peserta di akhir sesi memberikan pengalaman berharga yang langsung dapat diaplikasikan dalam praktik mengajar di sekolah.



Gambar 1. Tim Pengabdian

D. Kesimpulan

Berisi deskripsi tentang kesimpulan hasil pengabdian masyarakat dalam bentuk refleksi teoritis dan rekomendasi. (Times New Roman, size 12, Line spacing: 1) Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan lompat jangkit bagi 120 mahasiswa FIKK UNM telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif yang signifikan. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 20,9% pada seluruh aspek kompetensi peserta, baik teknik lompat jangkit maupun kemampuan metodologi pengajaran. Kegiatan ini terbukti efektif dalam membekali mahasiswa sebagai calon guru dan pelatih yang kompeten di bidang atletik, khususnya nomor lompat jangkit.

Berdasarkan hasil dan pengalaman pelaksanaan kegiatan ini, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: (1) Kegiatan pelatihan serupa perlu dilanjutkan secara berkala dengan materi yang lebih spesifik dan mendalam; (2) Perlu dilakukan pendampingan pasca-pelatihan untuk memantau implementasi kemampuan peserta di sekolah atau klub; (3) Fasilitas lapangan atletik di FIKK UNM perlu ditingkatkan kualitasnya untuk mendukung program pelatihan yang lebih optimal; (4) Program PkM sejenis dapat dikembangkan untuk nomor atletik lainnya guna memperkuat kompetensi menyeluruh mahasiswa calon guru dan pelatih olahraga.

Daftar Referensi

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- IAAF. (2022). *Competition Rules 2022-2023*. World Athletics.
- Jarver, J. (2007). *The Jumps: Contemporary Theory, Technique and Training* (5th ed.). Tafnews Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). *Kurikulum Merdeka: Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kemendikbudristek.
- Kosasih, E. (2019). *Atletik: Teori dan Praktik*. Rajawali Pers.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan Multilateral bagi Atlet Muda*. UNY Press.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik. Remaja Rosdakarya*.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2014). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (5th ed.). Human Kinetics.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.