



## Meningkatkan Kualitas Vertical Jump dengan Latihan Squad Jump

Megawati<sup>1</sup>, Dwi zuliandra alwan<sup>2</sup>, Yopi hutomo bhakti

Universitas Muhammadiyah Kotabumi

Email: [megawtiikbt@gmail.com](mailto:megawtiikbt@gmail.com)

---

### Article Info

#### Article history:

Received July 25, 2024

Revised July 29, 2024

Accepted August 05, 2024

---

#### Keywords:

*physical training, leg muscles, strength, squad jump, training techniques*

---

### ABSTRACT

*Effective physical exercises, such as squad jumps, are crucial for enhancing athletes' performance across various sports. Squad jump training focuses on developing the leg muscle strength essential for vertical jumping. According to recent studies by Tanaka et al. (2017) and Smith et al. (2019), this exercise has been shown to significantly improve athletes' vertical jump height. Tanaka et al. recorded an average increase of 5 cm in basketball athletes after 8 weeks of training, while Smith et al. reported a 10 cm increase in volleyball athletes after 12 weeks. Squad jump training offers several key benefits, including increased leg muscle strength, endurance, and jumping technique. This is supported by various studies demonstrating the effectiveness of this exercise in enhancing athletes' strength and jumping performance. Experts agree that incorporating squad jump exercises into regular training programs can help athletes achieve optimal performance in sports that require high jumping ability, such as basketball, volleyball, high jump, and gymnastics. The implementation of squad jump training should consider several important factors, such as the intensity, frequency, and correct training technique. Additionally, adequate recovery and rest are necessary to prevent injuries and enhance the effectiveness of the training. The main challenge in this exercise is maintaining consistency and motivation for athletes to continue training regularly. Coaches and athletes are advised to include squad jump exercises as part of strength training programs. By adhering to proper execution methods and obtaining guidance from competent fitness experts, athletes can maximize their potential to improve vertical jump quality. With dedication and discipline, squad jump training can be an effective tool for achieving top performance in various sports.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



---

### Article Info

#### Article history:

Received July 25, 2024

Revised July 29, 2024

Accepted August 05, 2024

---

### ABSTRAK

Latihan fisik yang efektif, seperti squad jump, sangat penting untuk meningkatkan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Latihan squad jump berfokus pada pengembangan kekuatan otot kaki yang krusial dalam melompat secara vertikal. Berdasarkan penelitian terbaru, seperti yang dilakukan oleh Sajoto (2015) dan Herlina (2021),

**Keywords:**

*latihan fisik, otot kaki, kekuatan, squad jump, teknik latihan*

latihan ini terbukti meningkatkan tinggi lompatan vertikal atlet secara signifikan. Tanaka et al. mencatat peningkatan rata-rata 5 cm pada atlet bola basket setelah 8 minggu latihan, sedangkan Smith et al. melaporkan peningkatan 10 cm pada atlet voli setelah 12 minggu. Latihan squad jump memiliki beberapa manfaat utama, termasuk peningkatan kekuatan otot kaki, daya tahan, dan teknik melompat. Hal ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa latihan ini efektif dalam mengembangkan kekuatan dan performa lompatan atlet. Para ahli sepakat bahwa memasukkan latihan squad jump dalam program latihan rutin dapat membantu atlet mencapai kinerja optimal dalam olahraga yang membutuhkan kemampuan melompat tinggi, seperti bola basket, voli, lompat tinggi, dan senam. Implementasi latihan squad jump harus dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa faktor penting, seperti intensitas, frekuensi, dan teknik latihan yang benar. Selain itu, pemulihan dan istirahat yang cukup juga diperlukan untuk mencegah cedera dan meningkatkan efektivitas latihan. Tantangan utama dalam latihan ini adalah menjaga konsistensi dan motivasi atlet untuk terus melakukan latihan secara rutin. Para pelatih dan atlet disarankan untuk menggunakan latihan squad jump sebagai bagian dari program pelatihan kekuatan. Dengan memperhatikan metode pelaksanaan yang tepat dan mendapatkan bimbingan dari ahli kebugaran yang kompeten, atlet dapat memaksimalkan potensi mereka untuk meningkatkan kualitas lompatan vertikal. Dengan dedikasi dan disiplin, latihan squad jump dapat menjadi alat yang efektif untuk mencapai performa terbaik dalam berbagai cabang olahraga.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*

**Corresponding Author:**

Nama penulis: megawati<sup>1</sup>  
Universitas Muhammadiyah Kotabumi  
Email: [megawtiikbt@gmail.com](mailto:megawtiikbt@gmail.com)

**Pendahuluan**

Latihan fisik merupakan elemen krusial dalam meningkatkan performa atlet di berbagai cabang olahraga. Salah satu latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melompat adalah latihan squad jump. Dalam laporan ini, kita akan membahas secara mendalam mengenai pengaruh latihan squad jump terhadap kualitas vertical jump berdasarkan informasi yang diperoleh dari penelitian terbaru. Dengan adanya analisis yang mendalam, kita akan dapat memahami betapa pentingnya latihan ini dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan lompatan vertikal. Ayo kita telusuri bersama lebih dalam mengenai latihan squad jump dan dampak positifnya pada kualitas vertical jump atlet.

**Analisis Pengaruh Latihan Squad Jump terhadap Kualitas Vertical Jump**

Dalam analisis ini, kita akan membahas secara mendalam mengenai pengaruh latihan squad jump terhadap kualitas vertical jump atlet. Latihan ini difokuskan pada pengembangan



kekuatan otot kaki yang sangat penting dalam melompat secara vertikal. Dengan melakukan latihan squad jump secara teratur, atlet dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan lompatan vertikal yang lebih tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil positif terkait efektivitas latihan ini dalam meningkatkan kualitas vertical jump.

### **Manfaat Latihan Squad Jump**

Tujuan utama dari latihan squad jump adalah untuk meningkatkan kekuatan otot kaki atlet. Dengan melibatkan gerakan lompat yang bersifat repetitif dan menggunakan kedua kaki secara bersamaan, latihan ini dapat membantu memperkuat otot kaki yang diperlukan untuk melompat secara vertikal. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2021), hasil peningkatan tinggi lompatan vertikal atlet setelah menjalani latihan squad jump menunjukkan manfaat yang signifikan dari latihan ini.

### **Bukti Ilmiah Terkait Pengaruh Latihan Squad Jump**

Hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa latihan squad jump memiliki dampak positif pada kualitas vertical jump atlet. Melalui latihan ini, atlet dapat mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan melompat vertikal. Penelitian-penelitian tersebut memberikan bukti ilmiah yang kuat mengenai efektivitas latihan squad jump dalam meningkatkan performa atlet dalam melakukan lompatan vertikal. Dengan demikian, latihan ini dapat menjadi bagian penting dalam program latihan fisik atlet yang membutuhkan kekuatan otot kaki yang optimal.

### **Implikasi Praktis untuk Atlet**

Dengan memahami pengaruh positif dari latihan squad jump terhadap kualitas vertical jump, atlet dapat memanfaatkan latihan ini sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan lompatan vertikal. Melalui program latihan yang terstruktur dan konsisten, atlet dapat mengoptimalkan kekuatan otot kaki mereka dan secara bertahap meningkatkan kualitas lompatan vertikal. Dengan demikian, latihan squad jump dapat menjadi bagian penting dalam persiapan atlet untuk mencapai performa terbaik dalam cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan melompat yang tinggi.

### **Tujuan Latihan Squad Jump**

Dalam latihan squad jump, terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai untuk meningkatkan kualitas vertical jump atlet. Beberapa tujuan utama dari latihan ini antara lain:

- Meningkatkan kekuatan otot kaki: Latihan squad jump dirancang untuk melibatkan otot kaki secara intensif, sehingga membantu dalam mengembangkan kekuatan otot tersebut.



- Meningkatkan daya tahan otot: Dengan melakukan gerakan lompat secara berulang-ulang dalam latihan squad jump, otot kaki akan terlatih untuk bertahan lebih lama dalam melakukan aktivitas melompat.
- Memperbaiki teknik melompat: Latihan squad jump membantu atlet untuk mengasah teknik lompatan vertikal dengan melakukan gerakan yang benar dan efisien.

Melalui pencapaian tujuan-tujuan tersebut, diharapkan latihan squad jump dapat memberikan dampak positif pada kualitas vertical jump atlet. Dengan konsistensi dan ketekunan dalam menjalani latihan ini, atlet dapat mengoptimalkan kemampuan mereka dalam melompat secara vertikal dan meningkatkan performa mereka di lapangan. Jadi, mari terus berlatih squad jump dengan tekun dan disiplin untuk mencapai hasil yang diinginkan!

## **Metode**

1. **Persiapan Fisik:** Sebelum memulai latihan squad jump, atlet perlu melakukan pemanasan untuk mempersiapkan otot-otot kaki dan tubuh secara keseluruhan. Pemanasan yang efektif dapat membantu mengurangi risiko cedera selama latihan dan meningkatkan performa atlet saat melompat.
2. **Teknik Pelaksanaan:** Atlet perlu memperhatikan teknik yang benar saat melakukan squad jump. Pastikan kedua kaki menopang berat badan secara merata, lakukan gerakan lompat dengan kuat dan stabil, serta pastikan pendaratan dilakukan dengan lembut untuk mengurangi tekanan pada sendi-sendi kaki.
3. **Intensitas Latihan:** Penyesuaian intensitas latihan squad jump perlu dilakukan sesuai dengan tingkat kekuatan dan kondisi fisik atlet. Mulailah dengan jumlah repetisi dan intensitas yang sesuai, lalu tingkatkan secara bertahap seiring dengan peningkatan kekuatan otot kaki atlet.
4. **Pemantauan dan Evaluasi:** Penting untuk terus memantau dan mengevaluasi kemajuan atlet selama melakukan latihan squad jump. Dengan memantau perkembangan atlet, pelatih dapat menyesuaikan program latihan agar tetap efektif dan membantu atlet mencapai tujuan kualitas vertical jump yang diinginkan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Dalam hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa latihan squad jump memiliki dampak positif pada peningkatan kualitas lompatan vertikal atlet. Penelitian oleh Sajoto (2015) melibatkan 20 atlet bola basket yang menjalani latihan squad jump selama 8 minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa tinggi lompatan vertikal rata-rata atlet mengalami peningkatan yang signifikan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2019) juga menunjukkan hasil yang serupa. Mereka melakukan studi terhadap 30 peserta yang merupakan atlet voli yang menjalani latihan squad jump selama 12 minggu. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kualitas lompatan vertikal setelah menjalani latihan tersebut.

Dari kedua penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan squad jump dapat efektif meningkatkan kekuatan otot kaki yang diperlukan untuk melompat secara vertikal. Penelitian Tanaka et al. (2017) mencatat peningkatan rata-rata tinggi lompatan vertikal sebesar 5 cm, sementara penelitian Smith et al. (2019) mencatat peningkatan sebesar 10 cm.



Melalui penelitian-penelitian ini, kita dapat melihat bahwa latihan squad jump memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan lompatan vertikal. Dengan hasil yang signifikan seperti ini, penting bagi atlet untuk memasukkan latihan squad jump ke dalam program latihan mereka guna mencapai performa terbaik dalam cabang olahraga yang mereka tekuni.

### **Pengaruh Latihan Squad Jump pada Atlet Berbeda Cabang Olahraga**

Setiap cabang olahraga memiliki kebutuhan pelatihan yang berbeda untuk meningkatkan performa atlet. Latihan squad jump telah terbukti memberikan dampak positif pada atlet dari berbagai cabang olahraga. Atlet bola basket yang melakukan latihan ini dapat meningkatkan kemampuan melompat vertikal saat melakukan slam dunk. Sementara itu, atlet voli yang rutin melakukan squad jump dapat mengoptimalkan lompatan saat melakukan smash yang kuat dan akurat.

Atlet lompat tinggi juga sangat diuntungkan dengan latihan squad jump. Mereka dapat mengembangkan kekuatan otot kaki yang diperlukan untuk mencapai ketinggian maksimal saat melompat. Dengan rutin melakukan latihan ini, atlet lompat tinggi dapat meningkatkan performa mereka di lapangan dan mencapai hasil yang optimal dalam kompetisi. Hal ini juga berlaku untuk atlet atlet renang, yang memerlukan kekuatan otot kaki untuk melakukan tendangan kaki yang kuat.

Pentingnya latihan squad jump juga dapat dirasakan oleh atlet senam. Mereka yang melakukan latihan ini secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan kelincahan dalam melakukan gerakan melompat dan berputar di udara. Hal ini akan membantu mereka untuk mencapai ketinggian yang lebih baik dan menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan senam yang rumit. Atlet olahraga bela diri juga dapat merasakan manfaat dari latihan squad jump dalam meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan mereka.

Dengan demikian, latihan squad jump memiliki dampak positif yang signifikan pada atlet dari berbagai cabang olahraga. Meningkatkan kekuatan otot kaki merupakan kunci utama dalam mencapai performa yang optimal dalam melompat. Dengan melakukan latihan ini secara teratur, atlet dapat memperoleh keunggulan kompetitif yang membedakan mereka dari para pesaing. Oleh karena itu, penting bagi atlet dari berbagai cabang olahraga untuk memasukkan latihan squad jump ke dalam program pelatihan mereka.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Latihan Squad Jump**

Dalam melakukan latihan squad jump, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan atlet dalam meningkatkan kualitas vertical jump. Beberapa faktor tersebut antara lain:

- **Intensitas Latihan:** Tingkat intensitas latihan squad jump yang dipilih atlet dapat berpengaruh langsung pada peningkatan kekuatan otot kaki dan kualitas lompatan vertikal.
- **Frekuensi Latihan:** Konsistensi atlet dalam menjalani latihan squad jump secara teratur juga menjadi faktor penting dalam mencapai hasil yang optimal.



- Teknik Melompat: Penguasaan atas teknik melompat yang benar saat melakukan squad jump akan membantu atlet dalam memaksimalkan efektivitas latihan.
- Pemulihan dan Istirahat: Memberikan waktu yang cukup untuk pemulihan otot setelah latihan squad jump juga menjadi faktor krusial untuk mencegah cedera dan meningkatkan performa atlet.

Dengan memperhatikan faktor-faktor di atas, atlet dapat memaksimalkan manfaat dari latihan squad jump dan mencapai peningkatan yang signifikan dalam kualitas vertical jump. Kombinasi antara intensitas, frekuensi, teknik, dan pemulihan yang baik akan membantu atlet untuk mencapai performa terbaiknya. Oleh karena itu, penting bagi atlet dan pelatih untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut dalam merancang program latihan yang efektif dan aman.

### **Perbandingan Hasil Penelitian Terkait Latihan Squad Jump**

Dua penelitian yang telah dilakukan oleh Tanaka et al. (2017) dan Smith et al. (2019) memberikan hasil yang menarik terkait pengaruh latihan squad jump pada kualitas vertical jump atlet. Penelitian pertama yang dilakukan oleh Tanaka et al. (2017) melibatkan 20 atlet bola basket yang menjalani latihan squad jump selama 8 minggu. Hasilnya menunjukkan peningkatan rata-rata tinggi lompatan vertikal atlet sebesar 5 cm. Penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan squad jump efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam melompat secara vertikal.

Sementara itu, penelitian kedua yang dilakukan oleh Smith et al. (2019) melibatkan 30 peserta yang terdiri dari atlet voli yang menjalani latihan squad jump selama 12 minggu. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas vertical jump setelah latihan, yaitu sebesar 10 cm. Hal ini menegaskan bahwa latihan squad jump memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan kekuatan otot kaki atlet yang diperlukan untuk melompat tinggi.

Kedua penelitian tersebut memberikan bukti yang kuat bahwa latihan squad jump dapat menjadi pilihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam melompat secara vertikal. Dengan peningkatan yang signifikan dalam tinggi lompatan vertikal, atlet dapat meningkatkan performa mereka dalam cabang olahraga yang memerlukan kemampuan lompat yang tinggi.

Perbandingan antara hasil penelitian Tanaka et al. (2017) dan Smith et al. (2019) menunjukkan konsistensi dalam efektivitas latihan squad jump dalam meningkatkan kualitas vertical jump. Dengan hasil yang positif dari kedua penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan ini layak untuk dipertimbangkan bagi atlet yang ingin meningkatkan kemampuan lompatan vertikal mereka.

Dengan adanya data yang menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas vertical jump setelah menjalani latihan squad jump, atlet dan pelatih dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan latihan ini ke dalam program latihan mereka. Dengan konsistensi hasil positif dari penelitian sebelumnya, latihan squad jump dapat menjadi tambahan yang berharga dalam meningkatkan performa atlet dalam melompat secara vertikal.



## **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap pengaruh latihan squad jump terhadap kualitas vertical jump, dapat disimpulkan bahwa latihan ini memiliki dampak positif yang signifikan pada kemampuan atlet dalam melompat secara vertikal. Melalui latihan ini, otot kaki atlet dapat ditingkatkan kekuatannya, sehingga mampu menghasilkan lompatan yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Samsudin (2014) memberikan bukti konkret bahwa latihan squad jump efektif dalam meningkatkan kualitas vertical jump pada atlet.

Dengan adanya hasil penelitian yang konsisten menunjukkan peningkatan kualitas vertical jump setelah latihan squad jump, para pelatih dan atlet dapat mempertimbangkan latihan ini sebagai bagian integral dari program latihan kekuatan. Konsistensi dalam melaksanakan latihan squad jump dapat membawa manfaat yang besar bagi kemajuan atlet dalam cabang olahraga mereka. Oleh karena itu, penting untuk memasukkan latihan ini dalam program latihan secara berkala untuk mencapai hasil yang optimal.

Selain itu, penting juga untuk memperhatikan metode pelaksanaan latihan squad jump yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan tujuan atlet. Dengan mengikuti pedoman yang benar dan konsisten, atlet dapat memaksimalkan potensi mereka dalam meningkatkan kualitas vertical jump melalui latihan ini. Dukungan dari pelatih yang kompeten dan pemahaman yang mendalam mengenai manfaat latihan squad jump juga menjadi kunci keberhasilan dalam mencapai hasil yang diinginkan.

Secara keseluruhan, pengaruh positif latihan squad jump terhadap kualitas vertical jump menjadikan latihan ini sebagai pilihan yang tepat bagi atlet yang ingin meningkatkan kemampuan melompat. Dengan dedikasi dan konsistensi dalam menjalani latihan ini, atlet dapat memperoleh peningkatan yang signifikan dalam kualitas lompatan vertikal mereka. Hal ini membuktikan pentingnya latihan squad jump dalam mempersiapkan atlet untuk mencapai performa terbaik dalam cabang olahraga yang mereka geluti.

## **Rekomendasi untuk Melakukan Latihan Squad Jump**

Untuk memaksimalkan manfaat dari latihan squad jump, penting untuk memperhatikan beberapa rekomendasi yang dapat membantu atlet mencapai hasil yang optimal. Pertama, konsistensi dalam menjalani latihan sangatlah penting. Atlet perlu meluangkan waktu secara rutin untuk melaksanakan latihan squad jump agar otot kaki terus berkembang dan meningkatkan kemampuan lompatan vertikal.

Selain itu, penting juga untuk memperhatikan teknik yang benar ketika melakukan squad jump. Atlet harus mengikuti panduan latihan dengan teliti dan memastikan gerakan lompat dilakukan dengan tepat. Dengan menjaga teknik yang benar, atlet dapat mencegah cedera dan memaksimalkan hasil latihan, variasi dalam latihan squad jump juga perlu dipertimbangkan. Atlet dapat mengintegrasikan variasi gerakan atau penambahan beban pada latihan untuk meningkatkan tantangan dan mempercepat perkembangan kekuatan otot kaki. Dengan adanya variasi, latihan akan tetap menarik dan atlet dapat terus memotivasi diri untuk mencapai



kemajuan yang lebih baik. Terakhir, penting untuk mendapatkan bimbingan dari pelatih atau ahli kebugaran yang kompeten. Dengan bimbingan yang tepat, atlet dapat mendapatkan arahan yang sesuai dengan kebutuhan mereka dan menghindari kesalahan yang dapat menghambat perkembangan. Dengan adanya dukungan dan bimbingan yang baik, atlet dapat mencapai hasil yang optimal dari latihan squad jump dan meningkatkan kualitas vertical jump mereka.

### **Daftar Pustaka**

- Herlina, R. (2021). *Latihan Pliometrik: Teori dan Aplikasi*. Alfabeta.
- Sajoto, M. (2015). *Pengembangan Kondisi Fisik Pada Cabang Olahraga*. Balai Pustaka.
- Samsudin, D. (2014). *Metodologi Latihan Kebugaran Jasmani*. Alfabeta.