PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK DOUBLE LEG SPEED HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014 - 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

GALANG BIRANATA SUNU
NPM: 11.1.01.09.0194

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi Oleh :

GALANG BIRANATA SUNU
NPM : 11.1.01.09.0194

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK DOUBLE LEG SPEED HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI
TAHUN AJARAN 2014 / 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan Kepada : Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal : 25 Agustus 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II:
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN: 0725018205	NIDN: 0723128103

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

GALANG BIRANATA SUNU
NPM : 11.1.01.09.0194

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK DOUBLE LEG SPEED HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014 - 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya,M.Pd.	
2. Penguji I	: Wasis Himawanto, M.Or.	
3. Penguji II	: Ruruh Andayani Bekti,M.Pd.	

Mengetahui :
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN: 0716046202

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK DOUBLE LEG SPEED HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014 - 2015

GALANG BIRANATA SUNU
11.1.01.09.0194
FKIP – Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi
Ruruh Andayani Bekti,M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Galang Biranata Sunu. NPM : 11.1.01.09.0194. Pengaruh Latihan Pliyometrik *Double Leg Speed Hop* dan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014-2015. Skripsi. Prodi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri. 2015.

Penelitian ini menggunakan teknik eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri yang berjumlah 247 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini mengunakan teknik simple random sampling, sehingga diperoleh sampel yang berjumlah 30 siswa. Metode yang digunakan untuk membagi sampel menjadi 2 kelompok eksperimen adalah dengan menggunakan teknik *macthet by subject group*/M.S.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah, 1. Adakah pengaruh latihan pliyometrik *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok?, Adakah pengaruh latihan pliyometrik *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok?, dan3. Adakah perbedaan latihan pliyometrik *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok?

Analisis data yang digunakan adalah uji t-test. Dari perhitungan uji *t-tes*, diperoleh hasil data sebagai berikut, Diketahui nilai t hitung pada kelompok 2 yang mendapat latihan *double leg speed hop* sebesar 9,098 dan lebih besar dari nilai t tabel yaitu 2,145 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok 2. Sedangkan nilai t hitung pada kelompok 1 yang mendapat latihan *single leg speed hop* sebesar 12,648 dan lebih besar dari nilai t tabel yaitu 2,145 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok 1. Untuk memngetauhi perbedaan pengaruh latihan *double leg sepeed hop* dan *single leg hop* dilakukan uji t, sehingga diperoleh hasil uji t sebesar 2,085 yang lebih besar dari batas penolakan nol dalam t table yaitu 2,048 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop*.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan pliyometrik *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri.

Disarankan kepada pelatih atau guru pendidikan jasmani agar dalam memilih jenis latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Dan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh terutama pada gaya jongkok akan lebih baik bila menggunakan latihan pliyometrik, yaitu menggunakan latihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop*. Namun disarankan untuk lebih mengutamakan latihan *single leg speed hop*, guna mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.

Kata Kunci

Latihan Pliyometrik Double Leg Speed Hop, Single Leg Speed Hop, Lompat Jauh Gaya Jongkok

I. LATAR BELAKANG

Saat ini, olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaran jasmani, maupun pencapaia prestasi. Olahraga juga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Mengacu pada pedoman pelaksanaan POPDA dan POPWIL tahun 1995 sesuai GBHN tahun 1999 mengenai bidang keolahragaan butir C (diklusppra, 1999 : 2), sebagai berikut :

> Upaya peningkatan prestasi olahraga,perlu terus menerus diupayakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik di tingkat pusat maupun di tingkat daerah. Puncak prestasi secara optimal dapat diperoleh dengan proses latihan jangka panjang.

Berdasarkan uraian di atas, maka terlihat bahwa peningkatan kualitas sumber daya manusia, khususnya dalam rangka peningkatan prestasi olahraga dan pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga membutuhkan proses yang sangat panjang. Menurut Soeharsono (1991 : 2), prestasi optimal dapat dicapai melalui proses pembinaan yang berkesinambungan dan bertahap dalam waktu kurang lebih 10 tahun.

Kegiatan olahraga pada masa sekarang ini memerlukan perhatian dan pembinaan secara khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlit. Olahraga dilakukan tidak hanya semata-mata mengisi waktu luang ataupun hanya memanfaatkan fasilitas yang tersedia, namun lebih dari itu, seperti yang dikemukakan oleh M. Sajoto (1998 : 10) bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini yaitu:

1. manusia yang melakukan olahraga untuk rekreasi
2. tujuan pendidikan
3. mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu
4. mencapai sasaran prestasi tertentu

Dalam upaya menggapai prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembianaan usia dini dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tecapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat umur muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah SD, SMP, SMA, klub, pemuda dan kampung-kampung (Suharno HP, 2000 : 3).

Ada banyak sekali klasifikasi /pembagian olahraga yang ada saat ini. Berdasarkan Rancangan Repelita IV (1983 / 1984 – 1988 / 1989), Olahraga

dapat dibagi menjadi beberapa klasifikasi,antara lain:

a. klasifikasi olahraga berdasarkan tujuan kegiatan olahraga, antara lain:

1. Olahraga Prestasi

Kegiatan olahraga dilakukan secara teratur, rutin, dan intensif dengan tujuan untuk mendapatkan keterampilan kemahiran yang lebih tinggi.

2. Olahraga Pendidikan

Kegiatan olahraga yang terutama ditujukan bagi para Siswa dan diadakan pada Sekolah – sekolah dengan tujuan – tujuan untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat.

3. Olahraga Khusus

Olahraga yang dikhususkan bagi orang yang menyandang cacat tubuh, kelainan pertumbuhan dan lemah kesehatannya.

4. Olahraga Massa

Olahraga yang melibatkan Masyarakat banyak dan bertujuan untuk pemassalan olahraga.

5. Olahraga Rekreasi

Olahraga yang bertujuan untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan bermain tanpa menuntut suatu prestasi.

6. Olahraga Tradisional

Olahraga biasanya dilakukan dalam rangka perayaan – perayaan tertentu dengan tujuan meramaikan suasana.

b. Berdasarkan cabangnya, Olahraga dapat dibagi menjadi beberapa cabang, antara lain adalah :

1. Atletik adalah jenis olahraga yang menggunakan tenaga otot dan lebih mengutamakan ketangkasan dan kecepatannya.
   Contoh: Nomor lari, nomor lompat, nomor lempar.
2. Senam adalah cabang olahraga yang mengutamakan gerakan – gerakan badan yang ditunjang dengan ketangkasan, keuletan, kelincahan serta latihan keseimbangan yang dinamis dan kelenturan tubuh.
   Contoh: Senam lantai, senam artistik, senam aerobik.
3. Permainan adalah cabang olahraga dimana hampir seluruh unsur gerakan tubuh manusia dipergunakan.
   Contoh: Sepak bola, bola basket, bola voli.

Dari berbagai jenis cabang olahraga yang sudah dijelaskan diatas, olahraga atletik merupakan induk/ibu dari berbagai macam cabang olahraga yang ada. Seperti yang diungkapkan Giri Wiarto (2013 : 1) sebagai berikut :

Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu Berjalan, lari, lopat dan lempar. Karena mempunyai berbagi unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang Olahraga.

Di dalam olahraga atletik sendiri terbagi menjadi beberapa cabang olahraga, diantaranya adalah:

1. Lari : Lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari rintangan, lari sambung.
2. Lompat : Lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit.
3. Lempar : Lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, lontar martil

(Arma Abdoellah, 1981 : 50)

Dari beberapa cabang atletik yang ada, sebagian sudah diajarkan di sekolah dasar sebagai awal pengenalan/pencarian bakat yang nantinya akan menjadi generasi penerus/pengganti atlet senior yang sudah hampir pensiun/lanjut usia. Selain olahraga Lari jarak pendek/sprin, tolak peluru, dan lempar lembing, olahraga lompat jauh juga sudah mulai di ajarkan di sekolah dasar dan bahkan juga diajarkan di SMP & SMA.

Untuk memaksimalkan prestasi olahraga lompat jauh di sekolah, perlu adanya peningkatan metode pelatihan yang diberikan kepada siswa, baik dalam segi pelatihan teknik,fisik dan mental. Seorang siswa yang ingin menjadi atlet yang berprestasi, menurut Sukatamsi (2004 : 11) maka siswa tersebut haruslah mempunyai empat kelengkapan pokok yaitu :

1. Pembinaan teknik (ketrampilan)
2. Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)
3. Pembinaan mental (mental, daya ingatan dan kesadaran)
4. Kematangan juara

Dari keempat elemen tersebut, semuanya berpengaruh besar dalam pencapaian prestasi lompat jauh. Karena ada keterkaitan antara satu dengan yang lainnya. Dengan pembinaan teknik yang baik, pastinya atlet olahraga akan menguasai dan memiliki teknik yang baik di setiap cabang olahraga yang ditekuninya.

Kondisi fisik juga salah satu syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tertinggi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal, dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek dan faktor-faktor dalam latihan, diantaranya adalah pada jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak (power) otot tungkainya. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis terdorong untuk meneliti “Pengaruh Latihan Plyometrik Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri

II. METODE

1. Pendekatan Penelitian

Setiap aktifitas penelitian perlu adanya metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan. Metode yang dipilih selain merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga digunakan sebagai pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian itu sendiri.

Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang dirumuskan maka untuk mengukapkan masalah tersebut, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka , atau data kuantitatif yang diangkakan.

2. Teknik Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian *matching by subject design* yang biasa disebut dengan M-S. Metode eksperimen adalah metode yang menggunakan suatu kegiatan percobaan yang biasa disebut dengan perlakuan. Dengan adanya perlakuan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat dari pengaruh pelaksanaan perlakuan yng diberikan.

Pembagian kedua kelompok dalam penelitian eksperimen diperoleh dari hasil matching nilai tes awal, sehingga kedua kelompok itu berangkat dari titik tolak yang sama. Dalam hal ini Sutrisno Hadi (1995:484) mengemukakan teorinya bahwa "*Matching by subject* tentu sekaligus juga *group matching* karena hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan subyek *(pair of subject)* masing-masing ke group eksperimen dan group kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua group itu".

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara latihan *pliometrik multiple box to box jumps with single leg landing* dan *single leg bounding* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015. (t_{hitung} 3,739 > $t_{tabel\ 5\%}$ 2,093).
2. Latihan *pliometrik multiple box to box jumps with single leg landing* memiliki pengaruh lebih baik dari latihan *single leg bounding* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun

Ajaran 2014/2015. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *pliometrik multiple box to box jumps with single leg landing* memiliki peningkatan 7,018% lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *single leg bounding*) yaitu 4,690%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

A. Hamidsyah Noer. 1995. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Bernhard, G. 1993. *Atletik*, Alih Bahasa Tim Redaktur Effar & Dahara Prize Offset. Semarang : Effar & Dahara Prize Offset.

Bompa T.O. 1994. *Power Training For Sport, Plyometric For Maximum Power Development*. Kendall/Hant : Low Of University

Chu D.A. 1980. *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press Champaign, Illinois.

Dangsina Moeloek & Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan Dan Olahraga. Jakarta*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.

Jarver J. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*, Alih Bahasa BE. Handoko. Bandung: Pionir Jaya.

Jonath. U., Haag. E & Krempel. R. 1987. *Atletik 1*, Alih Bahasa Suparmo. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.

Mulyono. B. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Pate. R., Clenaghan. M.B. & Rotella.R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*, Alih Bahasa Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press.

Pyke F.S. 1991. *Better Coaching*. Australia. Australian Coaching Council Incorporated.

Radcliffe. J.C. & Farentinos R.C. 1985. *Plyometrics Explosive Power Training*. Amerika: human Kinetics Publishers, Inc.

Soegito. 1992. *Teori dan Praktek Atletik 1*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.

Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung. Penerbit Tarsito.

Sutrisno Hadi. 1982. *Statistika III*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP

Yusuf Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.