

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK DOUBLE LEG SPEED HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KLAS XI SMA KATOLIK SANTO AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Progam Studi Penjaskesrek



Disusun Oleh:

<u>LUKMAN HADI</u> NPM: 11.1.01.09.0256

PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

<u>LUKMAN HADI</u> NPM: 11.1.01.09.0256

Dengan Judul:

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK DOUBLE LEG SPEED HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KLAS XI SMA KATOLIK SANTO AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal: 20 Desember 2015

Pembimbing I:

Drs. Sugito, M.Pd.

NIDN. 0004086001

Pembimbing II:

Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

NIDN, 0727095801



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

LUKMAN HADI NPM: 11.1.01.09.0256

Dengan Judul:

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK DOUBLE LEG SPEED HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KLAS XI SMA KATOLIK SANTO AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

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

Tanggal: 6 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

1. Ketua

: Drs. Sugito, M.Pd.

Penguji I

: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

3. Penguji II

: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Lukman Hadi | 11.1.01.09.0256 FKIP - Penjaskesrek Tanda tangan

etyawati, M.Pd.

0176046202



PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK DOUBLE LEG SPEED HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KLAS XI SMA KATOLIK SANTO AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

LUKMAN HADI NPM: 11.1.01.09.0256

FKIP - Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd
Dosen Pembimbing II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan teknik eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Katolik Santo Augustinus Kediri yang berjumlah 47 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 kelas XI SMA Katolik Santo Augustinus 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 pliometrik, Double Leg Speed Hop dan Single Leg Speed Hop, Lompat jauh gaya jongkok



I. LATAR BELAKANG

Saat ini, olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk kualitas meningkatkan 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:

- 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 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.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Variabel merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan kegiatan penelitian. Hal ini disebabkan karena variabel penelitian merupakan faktor penentu berhasil atau tidaknya penelitian. Penentuan dan suatu penerapan metode yang tepat dapat menghindari kemungkinankemungkinan timbulnya penyimpangan, sehingga data yang diperoleh benar-benar obyektif serta dapat dipertanggung jawabkan.



Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehinga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya. (Sugiyono, 2013: 60)

Sesuai dengan judul "pengaruh latihan plyometrik double leg speed hop dan single leg speed hop terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Katolik Santo Augustinus Kediri". Peneliti menggunakan 3 jenis variabel, yaitu 2 variabel bebas (X) dan 1 variabel terikat (Y). Variabel bebas variabel merupakan yang memepengaruhi atau menjadi sebab terjadinya perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dengan demikian, di dalam penelitian ini terdapat 3 variabel, yaitu:

- Variabel bebas (X₁) adalah latihan double leg speed hop.
- 2. Variabel bebas (X₂) adalah latihan single leg speed hop.
- Variabel terikat (Y) adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

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 adalah kuantitatif data yang berbentuk angka , atau data kuantitatif yang diangkakan

2. Teknik Penelitian

Metode pengumpulan data dalam suatu penelitian adalah sangat penting, karena berhubungan dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen.

Eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang



kondisi dalam lain yang terkendalikan (Sugiyono, 2013: 107). Yang dimaksud untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan double leg speed hop dan latihan single leg speed terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan), dengan mengetahui tujuan ingin membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala vang timbul. Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan macthed by subject group atau disingkat pola M.S. Pola M.S menurut Sutrisno Hadi (1973: 453) yaitu bahwa M.S matching pola dilakukan terhadap subjek demi subjek. Hakekat subjek matching adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan masing-masing kelompok eksperimen esperimen II secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. dengan membagi kelompok

eksperimen I dan Eksperimen II dengan rumus A-B-B-A. Adanya kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen II tersebut sangat penting guna mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang benar, harus membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimenkan. Kelompok ekperimen 1 dan kelompok eksperimen II secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. Setelah pengambilan sampel dilakukan tes awal yaitu tes lompat jauh gaya jogkok, untuk mengetahui kemampuan awal sehingga pemberian dosis latihan tepat sesuai kemampuan maksimal masing-masing individu. Dari hasil tes menendang tersebut dilakukan rangking dari lompatan yang terjauh sampai yang terdekat, kemudian dipasangkan dengan rumus **A-B-B-A**. Dari hasil pasangan tersebut terbagi menjadi 2 kelompok, Untuk menentukan jenis latihan yang akan diberlakukan kepada kedua kelompok eksperimen tersebut dilakukan dengan cara diundi, yaitu perwakilan setiap kelompok mengambil undian untuk menentukan jenis latihan. Didalam



undian tersebut tercantum kelompok double leg speed hop dan kelompok single leg speed hop.

Dari hasil undian didapat kelompok 1 melakukan single leg speed hop dan kelompok 2 melakukan double leg speed hop.

III. HASIL DAN KESIMPULAN\A. Deskripsi Data Variable

 Deskripsi Data Variable Bebas
 (Double Leg Speed Hop dan Single Leg Speed Hop)

> Dalam peneitian ini terdapat dua variable bebas, yaitu:

- 1. Variable bebas (X_1) adalah latihan Double leg speed hop
- 2. Variable bebas (X_2) adalah latihan Single leg speed hop

kedua variable tersebut digunakan untuk mengetahui pengaruh terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Untuk memperoleh data variable bebas (X₁) dan variable bebas (X₂) digunakan metode matched by subject group atau disingkat M.S. Pola M.S menurut Sutrisno Hadi (1973:453) yaitu bahwa pola M.S matching dilakukan terhadap subjek demi subjek. Hakekat *subjek matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan masing-masing kelompok I dan II secara

otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. dengan membagi kelompok eksperimen I dan Eksperimen II dengan rumus A-B-B-A. Dari hasil pasangan tersebut terbagi menjadi 2 kelompok, Untuk menentukan jenis latihan yang akan diberlakukan kepada kedua kelompok eksperimen tersebut dilakukan dengan cara diundi, yaitu perwakilan setiap kelompok mengambil undian untuk menentukan jenis latihan. Didalam undian tersebut tercantum kelompok double leg speed hop dan kelompok single leg speed hop. Dari hasil undian didapat kelompok1 melakukan single leg speed hop dan kelompok 2 melakukan double leg speed hop. Adanya kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen II tersebut sangat penting guna mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang benar, harus membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimenkan. Kelompok ekperimen 1 dan kelompok eksperimen II secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

Ada pengaruh latihan plyometrik
 double leg speed hop terhadap
 kemampuan lompat jauh gaya jongkok



pada siswa putra kelas XI SMA Katolik Santo Augustinus Kediri.

- Ada pengaruh latihan plyometrik single leg speed hop terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Katolik Santo Augustinus Kediri.
- 3. Ada perbedaan latihan plyometrik

 double leg speed hop dan single leg

 speed hop terhadap kemampuan lompat
 jauh gaya jongkok pada siswa putra
 kelas XI SMA Katolik Santo
 Augustinus Kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma.1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya.

A.Chu, Donald.1992. *Jumping Into Plyometrics*. Canada: Human Kinetics.

Arikunto, Suharsimi. 2002.

ProsedurPenelitian. Jakarta :RinekaCipta

ArifMukamal. 2007. Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Kelentukan Togok Badan Terhadap Hasil Tndangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepak bola pada LPSB SSS Semarang tahun 2007. Skripsi. Semarang: FIK UNES.

Anatomi I. Jurusan Penjaskesrek,Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Keputusan Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri 2012. Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Wiarto, Giri. 2013. *ATLETIK*. Yogyakarta: GrahaIlmu.

Jarver, Jess. 1986. *Belajar dan Berlatih ATLETIK*. Bandung: Pioner Jaya

Radclife, J.C. dan Farentinos, RC. 2002.

Pliometrik untuk Meningkatkan Power.Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Dc .Surakarta:

Program Studi Ilmu olahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

M. Barrow, P.E.D. 1971. *Physical Education*. Philadelphia

Giriwijoyodkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. ITB: Bandung.

Setiawan (dkk), Iwan. 2005. *Manusiadan Olahraga*. ITB: Bandung.

Sajoto, M. 1995. Peningkatan dan

Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik

Dalam Olahraga (EdisiRevisi).

Dahara Prize: Semarang.

Nurhasan. 2001. Test dan Pengukuran

Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-



prinsip dan Penerapannya.

Direktorat Jendral Olahraga,

Depdiknas: Jakarta.

Harsono 1991. *Hakikat Latihan* (online).Tersedia: http://penjaskessman
26bdg.blogspot.com,diunduh 19 juni 2014.

Suciptodkk. 2000 *Teknik Menendang Bola Dalam Permainan* (online). Tersedia: http://penjaskessman26bdg.blogspot.com,diunduh 19 juni 2014.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. ALFABETA.

Sumanto.1989. *Metodologi Sosial dan Pendidikan*. Alfabeta: Bandung.

Hadi, Sutrisno. 1973. *Metodologi Research*. Yogyakarta: UGM

Jumiyatun. 2005. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas V, VI SD Kalisidi 03 Ungaran tahun 2004/2005. Skripsi. Semarang: FIK UNES.