PENGARUH PELATIHAN PLYOMETRIC LATERAL CONE HOPS DAN RIM JUMPS DENGAN METODE INTERVAL TRAINING 1:5 DAN 1:7 TERHADAP POWER DAN KECEPATAN (STUDI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN I KEDUNGWARU TULUNGAGUNG)

SKRIPSI
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

TITIS FRAN CISKA APRIL LINDO
NPM : 11.1.01.09.0427

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

TITIS FRAN CISKA APRIL LINDO
NPM : 11.1.01.09.0427

Judul :

PENGARUH PELATIHAN PLYOMETRIC LATERAL CONE HOPS DAN RIM JUMPS DENGAN METODE INTERVAL TRAINING 1:5 DAN 1:7 TERHADAP POWER DAN KECEPATAN (STUDI PADA SISWA EKSTRA KURIKULER BOLA BASKET SMAN I KEDUNGWARU TULUNGAGUNG)

Telah disetujui untuk diajukan kepada :
Panitia ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 25 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN. 4086001	NIDN. 72709501

Skripsi oleh :

TITIS FRAN CISKA APRIL LINDO
NPM : 11.1.01.09.0427

Judul :

PENGARUH PELATIHAN PLYOMETRIC LATERAL CONE HOPS DAN RIM JUMPS DENGAN METODE INTERVAL TRAINING 1:5 DAN 1:7 TERHADAP POWER DAN KECEPATAN (STUDI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN I KEDUNGWARU TULUNGAGUNG)

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji	:	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

PENGARUH PELATIHAN PLYOMETRIC LATERAL CONE HOPS DAN RIM JUMPS DENGAN METODE INTERVAL TRAINING 1:5 DAN 1:7 TERHADAP POWER DAN KECEPATAN (STUDI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMAN I KEDUNGWARU TULUNGAGUNG).

TITIS FRAN CISKA APRIL LINDO
11.1.01.09.0427
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Sugito, M.Pd dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pelatihan *plyometric* merupakan pelatihan yang didasarkan pada adanya kontraksi otot secara maksimal akan meningkat ketika otot aktif diregangkan secara tepat dan adanya lentingan-lentingan yang terus menerus (*continue*). Seperti halnya seorang pemain bolabasket bila sedang melakukan *jump shoot* seorang pemain harus melompat dengan ketinggian maksimal, serta bergerak dengan cepat untuk menggiring bola, merebut bola, menutup gerakan lawan sehingga dapat menguasai permainan dan memenangkan pertandingan. Ada beberapa bentuk pelatihan yang dapat diterapkan, diantaranya adalah pelatihan *plyometric lateral cone hops* dan *rim jumps* dengan interval *training* 1:5 dan 1:7. Permasalahan penelitian ini adalah 1) Adakah perbedaan pengaruh latihan *plyometric lateral cone hops* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan *power* dan kecepatan, 2) Adakah perbedaan pengaruh latihan *plyometric rim jumps* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan *power* dan kecepatan, 3) Adakah efektifitas antara pelatihan *plyometric lateral cone hops* dan pelatihan *plyometric rim jumps* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan *power* dan kecepatan.

Metode dalam analisis ini menggunakan metode statistik komparatif dengan uji *Multivariate Analysis of Varians* (Manova), sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengukuran *power* menggunakan *vertical jump test* serta pengukuran kecepatan menggunakan tes lari jarak 40 meter.

Kesimpulan: (1) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *plyometric lateral cone hops* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan *power*. (2) Ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *plyometric lateral cone hops* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan kecepatan dengan perbedaan nilai sebesar 0,364 m/det. (3) Ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *plyometric rim jumps* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan *power* dengan perbedaan nilai sebesar 9,997 watt. (4) Ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *plyometric rim jumps* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan kecepatan dengan perbedaan nilai sebesar 0,262 m/det. (5) Pelatihan *plyometric rim jumps* dengan metode *interval training* 1:7 memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan *power*. (6) Pelatihan *plyometric lateral cone hops* dengan metode *interval training* 1:5 memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kecepatan.

Kata Kunci: *Plyometric*, *Lateral Cone Hops*, *Rim Jumps*, *Interval Training*, *Power*, Kecepatan.

I Latar Belakang Masalah

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang populer yang dimainkan disetiap negara dan oleh setiap lapisan masyarakat dengan berbagai kelompok umur. Bolabasket adalah olahraga yang diwarnai persinggungan tubuh, cepat dan dinamis merupakan olahraga beregu yang dimainkan 5 orang pemain dan dapat dimainkan dengan senang dan banyak menuntut kesiapan dan kemantapan mental dan fisik bagi setiap pemainnya.

Dalam permainan bolabasket perlu ditunjang adanya kondisi fisik yang memadai dari setiap pemain atau atlet. Menurut Britenham (1996: 89) mengatakan bahwa beberapa unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket diantaranya adalah *power*, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Hal ini bisa terlihat ketika seorang pemain melakukan teknik *jump shoot* dan *slam dunk*, dimana unsur kemampuan biomotoriknya dominan menggunakan *landing and reactive power* atau *take off power* maka kualitas *power* tungkai harus benar-benar dipertimbangkan sebagai kemampuan biomotorik terpenting (Bompa, 1994: 112).

Menurut Bompa (1994: 125) mengatakan bahwa sistem energi dominan yang digunakan dalam permainan bolabasket adalah sistem energi anaerobik.

Mengingat pentingnya faktor *power* maka diperlukan upaya mencari beberapa bentuk latihan yang mampu meningkatkan *power* tersebut. Salah satu metode pelatihan yang efektif dalam peningkatan *power* adalah pelatihan “Pliometrik”.

Dari fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sebagai suatu bentuk respon tindakan untuk meningkatkan kembali prestasi olahraga bolabasket di SMAN I Kedungwaru Tulungagung. Mengingat unsur *power* dan kecepatan merupakan komponen fisik yang dominan dalam olahraga bolabasket maka, peneliti mengambil judul, “Pengaruh Pelatihan *Plyometric Lateral Cone Hops* Dan *Rim Jumps* Dengan Metode *Interval Training* 1:5 dan 1:7 Terhadap Peningkatan *Power* Dan Kecepatan” yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMAN I Kedungwaru Tulungagung.

II METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Pendekatan eksperimen digunakan karena dalam penelitian ini disertai adanya perlakuan (*treatment*), dan merupakan jenis penelitian eksperimen semu karena tidak menyertakan kelompok pembanding (kontrol). Menurut Maksum (2008: 14) menjelaskan bahwa salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian..

Disini kelompok penelitian akan dibagi menjadi 4 kelompok yaitu:

1. Kelompok latihan *plyometric lateral cone hops* dengan metode *interval training* 1:5
2. Kelompok latihan *plyometric lateral cone hops* dengan metode *interval training* 1:7
3. Kelompok latihan *plyometric rim jumps* dengan metode *interval training* 1:5
4. Kelompok latihan *plyometric rim jumps* dengan metode *interval training* 1:7

a. *Paired t test* untuk mengetahui besarnya pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat (*power* dan kecepatan) dengan membandingkan hasi tes sebelum dan sesudah perlakuan pada setiap kelompok dengan keputusan penolakan hipotesis pada α = 0,05.

b. *Analysis of Variance* (ANOVA) untuk mengetahui besarnya perbedaan pengaruh perlakuan terhadap peningkatan (*power* dan kecepatan) sebelum dan setelah perlakuan antar kelompok dengan keputusan penolakan hipotesis pada α = 0,05.

c. Uji Tukey LSD '*Low Significant Difference*' untuk mengetahui variabel bebas mana yang lebih dominan dalam peningkatan variabel terikat (*power* dan kecepatan) dengan keputusan penolakan hipotesis pada α = 0,05.

III Hasil dan Kesimpulan

Hasil penelitian tentang efektifitas pelatihan *plyometric lateral cone hops* dengan interval *training* 1:5 dan 1:7, *rim jumps* interval 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan *power* dan kecepatan pada pemain bolabasket putra SMAN I Kedungwaru Tulungagung, sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *plyometric lateral cone hops* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan *power* pemain bolabasket. Pelatihan *plyometric lateral cone hops* interval 1:5 memberikan peningkatan rata-rata *power* sebesar 9,76 watt (9,37%), sedangkan pelatihan *plyometric lateral cone hops* interval 1:7 memberikan peningkatan rata-rata *power* sebesar 11,07 watt (10,96%), perbedaan nilai sebesar 1,281 watt.
2. Ada perbedaan signifikan antara latihan *plyometric lateral cone hops* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan kecepatan pemain bolabasket dengan perbedaan nilai sebesar 0,364 m/det. Pelatihan *plyometric lateral cone hops* interval 1:5 memberikan peningkatan rata-rata kecepatan sebesar 0,82 m/det (19,95%). Sedangkan pelatihan *plyometric lateral cone hops* interval 1:7 memberikan peningkatan rata-rata kecepatan sebesar 0,46 m/det (11,22%).
3. Ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *plyometric rim jumps* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan *power* pemain bolabasket dengan perbedaan nilai sebesar 9,997 watt. Pelatihan *plyometric rim jumps* interval 1:5 memberikan peningkatan rata-rata *power* sebesar 12,47 watt (12,09%). Sedangkan pelatihan *plyometric rim jumps* interval 1:7 memberikan peningkatan rata-rata *power* sebesar 22,47 watt (21,50%).
4. Ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *plyometric rim jumps* dengan metode *interval training* 1:5 dan 1:7 terhadap peningkatan kecepatan pemain bolabasket dengan perbedaan nilai sebesar 0,262 m/det. Pelatihan *plyometric rim jumps* interval 1:5 memberikan peningkatan rata-rata kecepatan sebesar 0,51 m/det (12,36%). Sedangkan pelatihan *plyometric rim jumps* interval 1:7 memberikan peningkatan rata-rata kecepatan sebesar 0,25 m/det (6,0%).

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta :Jakarta.

Bompa, T.O, 1983. *Theory And Methodology Of Training.* IOWA : Kendall Hunt Publishing Company, pp.

Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic of Training Performance*. IOWA: Kendall/Hunt Publishing Company.

Bompa, T.O, 1994. *Theory And Methodology Of Training : The Key To Athletics Performance.* Dubuque: Kendall Hunt Publishing Company, pp.

Bompa, T.O., 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illions: Kendall Hunt Publishing Company

Chu, Donald. 1992. *Jumping Into Plyometric, Ather Sport Injury Clinic, Castro valley*, California: Leusure Press Champaign Illinois.

Chu, Donald. 1998. *Jumping Into Plyometric, Ather Sport Injury Clinic, Castro Valley*, California: Human Kinetics.

Fox, Edward L. 1984. *Sport Physiology*. Japan: CBS. Colloge Publishing.

Fox, E. L., Browers, R.W., Foss, M.L.,1988. *The Physiological Basic Of Physical Education And Athletics*. USA: W.B. Saunders Company.

Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. 1993. *The Physiological Basis Of Exercise And Sport : Five Edition*. Madison Wisconsin: WCB Brown and Benchmark.

Grosser, Starischka, dan Zimmermann. 2001. *Pusat Pendidikan Dan Penataran Bidang Penelitian Dan Pengembangan*. Jakarta. KONI Pusat,

Harsono. 1993. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK, Depdikbud.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: P2LPTK, Depdikbud.

Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: P2LPTK, Depdikbud.

Lutan, Rusli, 1988. *Belajar Keterampilan Motoric, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: DirjenDikti.

Maksum, Ali, 2006. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*.

Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya

Nossek, Josef. 1982. *Teori Umum Latihan*. (Dr A. Eleyae, Pengalih Bahasa) Lagos: Pan African Press Ltd.

Naia, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar. Universitas Udayana.

Pyke, F.S., 1991. *Better Coaching*.Canbera: Australia Coacing Council Incorporated.

Radcliffe. J. C. Farentinos. R. C. 1985. *Plyometric Explosive Power Training* Compaign Illionis: Human Kinetic Publishing Inc.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Suharno. 1992. *Metode Pelatihan*, Gresik: Coaching Clinic.

Suharjana, 2009. *Disertasi: Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kondisi Fisik Khusus Serta Hubungannya Dengan Tehnik Sepakbola*,. Surabaya.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Thompson, 1991. *International Amateur Athletic Federation Introduction to Coaching Theory*. England: Marshallarts Print Service Ltd.