PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK DOUBLE LEG SPEED HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 - 2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

OLEH :

WORO BAGUS DWI NUSWANTORO
NPM: 11.1.01.09.0256

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA

PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

ATAS NAMA :

WORO BAGUS DWI NUSWANTARA
NPM: 11.1.01.09.0456

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 NEGERI PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 - 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 13 April 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.SETYO HARMONO, M. Pd	RURUH ANDAYANI BEKTI, M. Pd
NIDN: 0727095801	NIDN: 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi :

WORO BAGUS DWI NUSWANTARA

NPM: 11.1.01.09.0456

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 NEGERI PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 - 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 22 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua :Drs. SETYA ADI SANCAYA, M. Pd
2. Penguji I :RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd
3. Penguji II :Drs. SETYO HARMONO, 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 KELAS XI SMA NEGERI PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 - 2015

WORO BAGUS DWI NUSWANTARA
NPM. 11.1.01.09.0456
FKIP - Prodi Penjaskesrek
Dosen Pembimbing 1 : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Ruruh Andayani Bekti, 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 Negeri Plosoklaten Kabupaten 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 Negeri Plosoklaten Kabupaten 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 Plyometrik Double Leg Speed Hop, Single Leg Speed Hop, Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

I. LATAR BELAKANG

Untuk melatih kekuatan otot tungkai digunakan metode latihan playometrics (*plaiometrik*). Seperti yang diungkapkan James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos (1983) PLAIOMETRIK, ter. M. Furqon H. & Muchsin Doewes (2002 : 1) Surakarta Universitas Sebelas Maret,"

> Plaiometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power).* Suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Para atlet dan pelatih berupaya mencari berbagai metode dan teknik untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan. Meskipun latihan-latihan tertentu yang dirancang untuk meningkatkan gerakan-gerakan yang cepat dan eksplosif telah cukup lama diajarkan, tetapi baru dalam dekade terakhir ini telah muncul suatu sistem yang menitikberatkan latihan power "eksplosif-reaktif" (*explosive-reactif)".* Sistem baru latihan olahraga ini dikenal sebagai plaiometrik.

Ada banyak macam gerakan latihan yang terdapat dalam metode latihan plaiometrik diantaranya adalah :

1. *Bounding*
2. *Hopping*
3. *Jumping*
4. *Leaping*
5. *Skipping*
6. *Ricochet*

Dari beberapa gerakan laihan plaiometrik di atas, Hopping mempunyai pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh, sebagaiman yang telah diungkapkan James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos (1983) PLAIOMETRIK, ter. M. Furqon H. & Muchsin Doewes (2002 : 1) Surakarta Universitas Sebelas Maret menyatakan,"

> *Hopping* lebih menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum kearah vertical dan kecepatan maksimum gerakan kaki,yakni mencapai jarak horizontal dengan tubuh, merupakan factor penting kedua. Hopping dilakukan dengan dua kaki (*double leg speed hop)* atau dengan satu kaki *(single leg speed hop*)".

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 Doule Leg Speed Hop dan Single Leg Speed Hop terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Di dalam penelitian ini terdapat 3 variabel, yaitu :

1. Variabel bebas (X_1) adalah latihan *double leg speed hop*.
2. Variabel bebas (X_2) adalah latihan *single leg speed hop*.

3. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

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

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan), dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul.

C. Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dan digunakan sebagai objek penelitian adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik sinple random sampling dari jumlah populasi sebanyak 78 siswa kemudian diambil sampal sebanyak 30 siswa dengan menggunakan teknik di atas.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan fenomena alam maupun sosial yang diamati. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Tes yang dilakukan adalah tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang kemudian diukur menggunakan alat ukur rol meter.

2. Validasi Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test lompat jauh. Tujuan test ini adalah untuk mengukur kemampuan lompatan siswa setelah diberikan latihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* dengan menggunakan alat ukur rol meter.

3. Langkah-langkah Pengumpulan Data

a. Tahap persiapan

Setelah mendapat surat ijin penelitian dari (*LEMLIT*), tanggal 20 Januari 2015 peneliti menghadap kepala sekolah SMA Negeri Plosoklaten, untuk meminta ijin mengadakan penelitian dengan melampirkan surat ijin penelitian. Setelah mendapat ijin, peneliti menghubungi guru olahraga SMA Negeri Plosoklaten, untuk meminta ijin tentang penggunaan siswanya sebagai subyek penelitian. Setelah di data, penulis mengambil sampel sebanyak 30 siswa.

b. Tes awal

Tes awal dilaksanakan tanggal 11 Pebruari 2015 pukul 15.00 WIB sampai selesai di SMA Negeri

Plosoklaten. Tujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan lompat jauh sebelum diberi perlakuan. Pelaksanaan tes awal penulis dibantu oleh beberapa orang yang sebelumnya telah diberi penjelasan tes awal tersebut. Sedangkan alat-alat yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian antara lain: 1) Daftar nama, 2) Roolmeter, 3) bendera, 4) alat tulis, 5) Lapangan lompat jauh, 6) Daftar kolom data atau pencatat hasi, 7) Dokumentasi.

Sebelum melakukan tes awal, anak diberi penjelasan mengenai jalannya tes awal tersebut. Langkah-langkah pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut :

1) Setiap *testee* didipanggil satu-persatu menurut nomor tes masing-masing.
2) *Testee* yang dipanggil masuk ke lapangan dan berdiri di belakang garis awalan.
3) *Testee* melakukan gerakan lompat jauh mulai dari awal hingga akhir sebanyak 3 kali.
4) Nilai yang diambil adalah hasil dari lompatan yang terjauh.

Dari tes awal ini, sampel berjumlah 30 orang dipasang menjadi 15 pasang. Kemudian membagi sampel menjadi dua kelompok, yang kemudian diberi nama kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Setelah terbentuk 2 kelompok, kemudian diadakan undian untuk menentukan bentuk latihan dari masing – masing kelompok. Selanjutnya kedua kelompok diberi perlakuan, kelompok eksperimen I diberi perlakuan latihan *single leg speed hop* dan kelompok eksperimen II diberi perlakuan untuk latihan *double leg speed hop.*

c. Pelaksanaan Latihan

No	Hari / tanggal	Ket.	Kelompok	
			Ekperimen I	Eksperimen II
1	10,12,14 Pebruari 2015	Minggu ke 1	A. Pemanasan B. Inti Latihan *single leg speed hop* dengan repitisi 6 kali setiap setnya dengan jumlah set 3 kali dengan waktu istirahat di setiap setnya 3 menit. C. Penenangan Koreksi kesalahan	A. Pemanasan B. Inti Latihan *double leg speed hop* dengan repitisi 6 kali setiap setnya dengan jumlah set 3 kali dengan waktu istirahat di setiap setnya 3 menit. C. Penenangan Koreksi kesalahan
2	17,19,21 Pebruari 2015	Minggu ke 2	A. Pemanasan B. Inti Latihan *single leg speed hop* dengan repitisi 8	A. Pemanasan B. Inti Latihan *double leg speed hop* dengan repitisi

			kali setiap setnya dengan jumlah set 3 kali dengan waktu istirahat di setiap setnya 3 menit. C. Penenangan Koreksi kesalahan	8 kali setiap setnya dengan jumlah set 3 kali dengan waktu istirahat di setiap setnya 3 menit. C. Penenangan Koreksi kesalahan
3	24,26,28 Pebruari 2015	Minggu ke 3	A. Pemanasan B. Inti Latihan *single leg speed hop* dengan repitisi 10 kali setiap setnya dengan jumlah set 3 kali dengan waktu istirahat di setiap setnya 3 menit. C. Penenangan Koreksi kesalahan	A. Pemanasan B. Inti Latihan *double leg speed hop* dengan repitisi 10 kali setiap setnya dengan jumlah set 3 kali dengan waktu istirahat di setiap setnya 3 menit. C. Penenangan Koreksi kesalahan
4	3,5,7 Maret 2015	Minggu ke 4	A. Pemanasan B. Inti Latihan *single leg speed hop* dengan repitisi 12 kali setiap setnya dengan jumlah set 3 kali dengan waktu istirahat di setiap setnya 3 menit. C. Penenangan Koreksi kesalahan	A. Pemanasan B. Inti Latihan *double leg speed hop* dengan repitisi 12 kali setiap setnya dengan jumlah set 3 kali dengan waktu istirahat di setiap setnya 3 menit. C. Penenangan Koreksi kesalahan
5	10,12,14 Maret 2015	Minggu ke 5	A. Pemanasan B. Inti Latihan *single leg speed hop* dengan repitisi 14 kali setiap setnya dengan jumlah set 3 kali dengan waktu istirahat di setiap setnya 3 menit. C. Penenangan Koreksi kesalahan	A. Pemanasan B. Inti Latihan *double leg speed hop* dengan repitisi 14 kali setiap setnya dengan jumlah set 3 kali dengan waktu istirahat di setiap setnya 3 menit. C. Penenangan Koreksi kesalahan

d. Tes Akhir

Pada tanggal 17 Maret 2015 dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh siswa baik kelompok 1 ataupun kelompok 2 setelah mengikuti latihan.

E. Teknik Analisis Data

1. Jenis Analisis

a. Mencari mean (rata-rata) menggunakan rumus,

$$\overline{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

Keterangan :

$\overline{X}$ = Mean (rata-rata)

ΣX = Jumlah nilai-nilai

N = Jumlah individu / subyek

b. Mencari standart deviasi,

$$SD = \sqrt{\frac{\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N}}{N-1}}$$

Keterangan :

SD = Standart Deviasi

$(\Sigma X)^2$ = Kuadrat Jumlah Nilai

ΣX^2 = Jumlah Kuadrat

N = Jumlah Individu / Subyek

c. Mencari uji - t,

$$\overline{D} = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\Sigma D^2 - \frac{(\Sigma D)^2}{N}}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

t = Harga Statistik perbedaan mean

$\overline{D}$ = *Difference* (perbedaan)

$\Sigma \overline{D^2}$ = Jumlah kuadrat perbedaan / *difference*

$(\Sigma D)^2$ = Kuadrat jumlah perbedaan / *difference*

N = Jumlah Individu / Subyek

d. Untuk mencari adakah perbedaan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol mengunakan rumus :

$$t = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{\sqrt{(\frac{SS_1 + SS_2}{n_1 + n_2 - 2})(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2})}}$$

Dimana :

$$SS_1 = \Sigma X_1^2 - \frac{(\Sigma X_1)^2}{n_1}$$

$$SS_2 = \Sigma X_2^2 - \frac{(\Sigma X_2)^2}{n_2}$$

Keterangan :

t = Harga Statistik perbedaan mean

$\overline{X}_1$ = Mean kelompok 1

$\overline{X}_2$ = Mean kelompok 2

SS_1 = Akar jumlah kuadrat kelompok 1

SS_2 = Akar jumlah kuadrat kelompak 2

n_1 = Jumlah Individu kelompok 1

n_2 = Jumlah Individu kelompok 2

2. Norma Keputusan

a. Uji hipotesis kerja I menyatakan "Ada pengaruh latihan pliyometrik *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri".

b. Uji hipotesis kerja II yang menyatakan "Ada pengaruh latihan pliyometrik *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri diubah menjadi hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan pliyometrik *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri Diuji

dengan taraf signifikan 5 % dan (df) = 14.

c. Uji hipotesis kerja III yang menyatakan "Ada perbedaan pengaruh hasil antara latihan pliyometrik *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Interpretasi Hasil Analisis Data

1. Hasil uji perbedaan *pre tes* dan *post tes* lompat jauh gaya jongkok kelompok 1 *(single leg speed hop)*

Berdasarkan hasil mean *pre tes* dan *post tes* lompat jauh gaya jongkok pada kelompok 1. Diperoleh hasil *pre tes* sebesar 1,92 m dan *post tes* sebesar 2,42 m. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa mean *pre tes* dan *post tes* kelompok 1 menunjukkan perbedaan lompat jauh gaya jongkok yang siknifikan, yang artinya kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang disebabkan oleh pengaruh latihan pliyometrik *single leg speed hop*.

2. Hasil uji perbedaan *pre tes* dan *post tes* lompat jauh gaya jongkok kelompok 2 (*double leg speed hop*)

Berdasarkan hasil mean *pre tes* dan *post tes* lompat jauh gaya jongkok pada kelompok 2. Diperoleh hasil *pre tes* sebesar 1,94 m dan *post tes* sebesar 2,06 m. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa mean *pre tes* dan *post tes* kelompok 2 menunjukkan perbedaan lompat jauh gaya jongkok yang siknifikan, yang artinya kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang disebabkan oleh pengaruh latihan pliyometrik *double leg speed hop*.

3. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2

Berdasarkan mean hasil tes akhir kemampuan lompat jauh gaya jongkok, nilai mean kelompok 1 sebesar 2,42, sedangkan nilai rerata kelompok 2 sebesar 2,05. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa, mean hasil tes akhir kemampuan lompat jauh gaya jongkok antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa, kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok 2. Dengan demikian dapat diartikan bahwa latihan pliyometrik *single leg speed hop* lebih baik dibandingkan dengan *double leg speed hop.*

B. Pengujian Hipotesis

1. Pengujian Hipotesis 1

Dari hasil analisis data diperoleh hasil dengan df = N - 1 dan taraf

siknifikan 5%, angka batas penolakan nol dalam t table A.4 adalah 2,113. T Hitung yang diperoleh adalah 9,098 sehingga t hitung lebih besar dari angka penolakan nol. Dengan demikian maka hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre tes* dan *post tes* pada kelompok 2. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan pliyometrik *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri.

2. Pengujian Hipotesis 2

Dari hasil analisis data diperoleh hasil dengan df = N - 1 dan taraf siknifikan 5%, angka batas penolakan nol dalam t table A.4 adalah 2,113. T Hitung yang diperoleh adalah 12,648 sehingga t hitung lebih besar dari angka penolakan nol. Dengan demikian maka hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre tes* dan *post tes* pada kelompok 1. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan pliyometrik *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten kediri.

3. Pengujian Hipotesis 3

Dari hasil analisis data diperoleh hasil dengan db = N_1 + N2 – 2 dan taraf siknifikan 5%, angka batas penolakan nol dalam t table adalah 2,048. T hitung yang diperoleh adalah 2,085 sehingga t hitung lebih besar dari angka penolakan nol. Dengan demikian maka hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kelompok 1 (eksperimen) dan kelompok 2 (kontrol). Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada perbedaan pengaruh hasil antara latihan pliyometrik *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri.

C. Pembahasan

1. Pengaruh latihan plyometrik *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri.

Latihan plyometrik *double leg speed hop* dilakukan dengan meloncat setinggi-tingginya kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersama-sama yang dilakukan dengan kuat dan cepat secara berulang-ulang. Unsur kekuatan dan kecepatan dikembangkan secara optimal, sehingga akan terbentuk power otot tungkai yang berimbang antara kaki kanan dan kaki kiri. Selain itu Latihan plyometrik *double leg speed hop* memiliki keseimbangan yang baik, karena dilakukan dua kaki secara

bersama-sama, dimana menjaga keseimbangan saat melayang di udara sangat penting dalam lompat jauhgaya jongkok. Dengan meningkatkan power otot tungkai dan mampu menjaga keseimbangan yang baik saat melompat-lompat, maka akan membantu pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji t berdasarkan hasil mean *pre tes* dan *post tes* lompat jauh gaya jongkok pada kelompok 2. Dari hasil analisis data diperoleh hasil dengan df = N - 1 dan taraf siknifikan 5%, angka batas penolakan nol dalam t table A.4 adalah 2,113. T Hitung yang diperoleh adalah 9,098 sehingga t hitung lebih besar dari angka penolakan nol. Dengan demikian maka hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre tes dan post tes pada kelompok 2. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan pliyometrik *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri.

2. **Pengaruh latihan plyometrik *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri.**

Latihan plyometrik *single leg speed hop* dilakukan dengan satu kaki baik dengan menggunakan kaki kanan atau kaki kiri. Sehingga membuat kekuatan daya ledak otot tungkai pada kedua kaki menjadi tidak seimbang. Selian itu kekuatan daya ledak otot tungkai hanya terfokus pada salah satu kaki saja yang digunakan pada saat latihan plyometrik *single leg speed hop.*

Gerakan latihan plyometrik *single leg speed hop* memiliki kemiripan dengan teknik *take off* pada lompat jauh. Sehingga latihan ini sangat membantu untuk malakukan gerakan menumpu untuk menolak. Dengan latihan plyometrik *single leg speed hop*, maka akan berkembang power otot tungkainya dan meningkatkan kemampuan teknik *take off* sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok lebih maksimal.

Dari hasil analisis data pada kelompok 1 diperoleh hasil dengan df = N - 1 dan taraf siknifikan 5%, angka batas penolakan nol dalam t table adalah 2,145. T Hitung yang diperoleh adalah 12,648 sehingga t hitung lebih besar dari angka penolakan nol. Dengan demikian maka hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre tes* dan *post tes* pada kelompok 1. Hal ini artinya, latihan plyometrik *single leg speed hop* memberikan pengaruh terhadap

peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

3. **Perbedaan pengaruh hasi antara latihan plyometrik *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri.**

Berdasarkan perbedaan karakteristik antara latihan plyometrik *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* serta unsur yang dikembangkan menunjukkan bahwa latihan plyometric *single leg speed hop* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini karena , latihan plyometric s*ingle leg speed hop* mempunyai konsep gerakan yang sama pada lompat jauh yaitu pada saat melakukan menolak (*take off*). Selain itu, pada saat gerakan menumpu atau menolak (*take off*) disinilah dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang maksimal agar diperoleh gerakan kedepan atas sejauh mungkin, sehingga diperoleh lompatan yang maksimal. Sedangkan latihan plyometrik *double leg speed hop* konsep gerakannya seperti saat melayang di udara membentuk sikap seperti orang jongkok. Selain itu latihan plyometrik *double leg speed hop* dilakukan dengan dua kaki secara bersama-sama, sehingga kurang memberi kontribusi pada saat melakukan tumpuan untuk menolak (*take off)* pada lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil dengan df = $N_1 + N_2 - 2$ dan taraf siknifikan 5%, angka batas penolakan nol dalam t table A.4 adalah 2,048. T Hitung yang diperoleh adalah 2,085 sehingga t hitung lebih besar dari angka penolakan nol.

Dengan demikian maka hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kelompok 1 (*single leg speed hop)* dan kelompok 2 (*double leg speed hop)*. Sehingga dapat kita ketahui bahwa pengaruh latihan plyometric *single leg speed hop* lebih baik dibandingkan *double leg speed hop.*

D. Simpulan

Dari hasil penelitihan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan plyometrik *double leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten Kediri.
2. Ada pengaruh latihan plyometrik *single leg speed hop* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI

SMA Negeri Plosoklaten Kabupaten 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 Negeri Plosoklaten Kabupaten 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. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Arif Mukamal. 2007. *Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Kelentukan Togok Badan Terhadap Hasil Tndangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola 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: Graha Ilmu.

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 Doewes.Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

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

Giriwijoyo dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. ITB: Bandung.

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

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga (Edisi Revisi)***.** 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://penjaskessman26bdg.blogspot.com, diunduh 19 juni 2014.

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

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