PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *MULTIPLE BOX TO BOX JUMPS WITH SINGLE LEG LANDING* DAN *SINGLE LEG BOUNDING* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

MUHAMMAD MUCHLIS SAEFUDIN

NPM.11.1.01.09.0593

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DANREKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

MUHAMMAD MUCHLIS SAEFUDIN

NPM.11.1.01.09.0593

Judul :

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *MULTIPLE BOX TO BOX JUMPS WITH SINGLE LEG LANDING* DAN *SINGLE LEG BOUNDING* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal:.....

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti M.Pd.**
NIDN. 0727095801	NIDN. 0725018205

Skripsi oleh:

MUHAMMAD MUCHLIS SAEFUDIN
NPM. 11.1.01.09.0593

Judul :

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *MULTIPLE BOX TO BOX JUMPS WITH SINGLE LEG LANDING* DAN *SINGLE LEG BOUNDING* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal:_____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji		**Tanda Tangan**
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 PLIOMETRIK *MULTIPLE BOX TO BOX JUMPS WITH SINGLE LEG LANDING* DAN *SINGLE LEG BOUNDING* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

MUHAMMAD MUCHLIS SAEFUDIN
NPM : 11.1.01.09.0619

FKIP – PENJASKESREK

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan pliometrik *multiple box to box jumps with single leg landing* dan *single leg bounding* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. (2) Bentuk latihan pliometrik yang lebih baik pengaruhnya antara *multiple box to box jumps with single leg landing* dan *single leg bounding* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, sebanyak 40 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian 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 kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 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 kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 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%.

Kata Kunci : Latihan Pliometrik *Multiple Box To Box Jumps With Single Leg Landing* dan *Single Leg Bounding*, latihan *Single Leg Bounding* dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan, manusia tidak lepas dari suatu aktivitas gerak. Aktivitas gerak tersebut tanpa kita sadari sering kita lakukan sehari-hari, mulai bangun tidur hingga tidur kembali. Di antara aktivitas gerak tersebut salah satu di antaranya adalah olahraga. Olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pembangunan suatu bangsa. Dengan adanya prestasi olahraga yang baik, harga diri atau martabat dari suatu bangsa akan menjadi lebih baik di mata bangsa atau negara-negara lain. Untuk mencapai hal tersebut, tentu tidaklah mudah dalam meraihnya. Harus ada usaha yang sungguh-sungguh dan kerja keras dari semua pihak yang terlibat di dalamnya, baik bagi atlet, pelatih, maupun faktor-faktor pendukung lainnya. Dalam upaya meningkatkan kematangan bagi seorang atlet, harus diadakan pembinaan dari usia yang sedini mungkin. Pembinaan dalam cabang olahraga mutlak diperlukan agar dapat berprestasi dengan baik di kelak kemudian hari. Sebab suatu prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul, yang apabila kita lakukan pembinaan dengan baik.

Aip Syarifudin dan Yusuf Adisasmita (1996:62) menyatakan bahwa "Pada anak-anak usia muda, keadaan jaringan-jaringan tubuhnya masih elastis dan umumnya jaringan-jaringan tubuhnya mempunyai kadar fleksibilitas yang tinggi. Selain itu kemampuan fisik dan mentalnya pada anak usia muda masih dalam relatif mantap, sehingga lebih mudah dalam melakukan pembinaannya". Pada anak-anak usia muda, di dalam melakukan kegiatan fisiknya, terutama dalam bentuk ketrampilan gerak lebih cepat dalam mengambil suatu keputusan. Jaringan-jaringan tubuh anak usia muda mempunyai fleksibilitas yang tinggi.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik. Penguasaan teknik dalam lompat jauh merupakan unsur pokok untuk dapat mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Unsur-unsur teknik dasar dalam lompat jauh adalah meliputi, awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

Agar dapat melakukan lompat jauh dengan baik dan dapat mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, selain menguasai teknik dasar, juga harus didukung dengan kondisi fisik yang memadai. Faktor kondisi fisik merupakan faktor yang menjadi tuntutan di setiap cabang olahraga. Menurut M. Sajoto (1995:8) menyatakan

bahwa ”Kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”.

Faktor biologis atau fisik yaitu yang berkaitan dengan struktur, postur dan kemampuan biomotorik yang ditentukan secara genetik merupakan salah satu faktor penentu prestasi yang terdiri dari beberapa komponen dasar yaitu : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*). Kemampuan biomotorik manusia yang komplek ini dapat ditingkatkan sesuai dengan kekhususan cabang olahraga masing-masing. Untuk mencapai prestasi tersebut tidak dapat hanya dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan-latihan yang intensif. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus dan mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam lompat jauh.

Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh diperlukan bentuk latihan yang dapat meningkatkan penguasaan teknik, sekaligus meningkatkan kemampuan fisik yang diperlukan untuk lompat jauh. Untuk dapat memberikan latihan fisik dan teknik untuk menunjang prestasi lompat jauh, diperlukan jenis metode latihan yang tepat. Metode yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh diantaranya adalah latihan pliometrik.

Latihan pliometrik merupakan latihan dengan memanfatkan berat badan sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk merangsang latihan. Latihan pliometrik terdiri dari bermacam-macam bentuk pembebanan latihan. Latihan pliometrik yang teratur dengan pembebanan yang tepat merupakan salah satu bentuk dan jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Karena latihan pliometrik merupakan salah satu metode untuk meningkatkan power khususnya power otot tungkai.

Menurut Bompa (1994 : 47) bahwa “Intensitas latihan pliometrik tinggi, sehingga ketepatan dalam menentukan masa interval kerja sangat penting. Ketepatan dalam memberikan interval kerja sangat besar pengaruhnya terhadap peningkatan hasil latihan seorang atlet.”Agar latihan dapat memberikan hasil seperti yang diharapkan, maka harus direncanakan dan diprogramkan dengan baik.

Bentuk latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik sekaligus memperbaiki gerakan teknik tumpuan dan saat melayang di udara cukup bervariasi. Dalam

penelitian ini ingin mengembangkan bentuk latihan pliometrik *multiple box to box jumps with single leg landing* dan *single leg bounding.* Latihan pliometrik *multiple box to box jumps with single leg landing* dan *single leg bounding* tersebut belum diketahui dengan pasti, mana yang lebih memberikan perbaikan untuk hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mengetahui bentuk latihan yang manakah yang dapat memberikan pengaruh yang lebih baik dalam latihan, perlu diteliti.

Berdasakan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian mengenai "*Pengaruh Latihan Pliometrik Multiple Box To Box Jumps With Single Leg Landing dan Single Leg Bounding terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015*".

II. METODE

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.

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".

Untuk menyeimbangkan kedua kelompok dalam penelitian ini menggunakan *subject matching ordinal pairing*, yaitu anak yang kemampuannya seimbang dipasangkan,

kemudian anggota tiap-tiap pasangan dipisahkan pada kelompok 1 dan 2

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 0,3001, sedangkan t_{tabel} sebesar 2,093. Ternyata t_{hitung} yang diperoleh < t_{tabel}, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang diberikan selama penelitian, antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang sama.

Dari uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 diperoleh nilai *t* sebesar 20,313. Ternyata t_{hitung} = 20,313 > t_{tabel} 5% = 2,093, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Yang berarti bahwa latihan pliometrik *multiple box to box jumps with single leg landing* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Dari uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 diperoleh nilai *t* sebesar 20,218. Ternyata t_{hitung} = 20,218 > t_{tabel} 5% = 2,093, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Yang berarti bahwa latihan pliometrik *single leg bounding* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Dari uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai *t* sebesar 3,739 sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 2,093. Ternyata t_{hitung} > t_{tabel}, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan pengaruh antara hasil tes akhir kelompok 1 dan kelompok 2.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *pliometrik multiple box to box jumps with single leg landing* dan *single leg bounding* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, dapat diterima kebenarannya

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki nilai persentasi peningkatan kemampuan lompat

jauh gaya jongkok sebesar 57,018%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 4,690%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang lebih besar daripada kelompok 2.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan latihan *pliometrik multiple box to box jumps with single leg landing* memiliki pengaruh lebih baik dari *single leg bounding* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN

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

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 kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. (t_{hitung} 3,739 > $t_{tabel\ 5\%}$ 2,093).

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 kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 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.