JURNAL

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BOX JUMP* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA SMPN 7 KOTA KEDIRI

THE EFFECT OF PLYOMETRIC BOX JUMP AND KNEE TUCK JUMP EXERCISES TO THE ENHANCEMENT OF STUDENT'S LONG JUMP AT SMPN 7 KOTA KEDIRI

Oleh:

EBI HARI PAMBUDI

12.1.01.09.0252

Dibimbing oleh :

1. **RURUH ANDAYANI B. M.Pd**
2. **HENDRA MASHURI , M.Pd**

PROGRAM STUDI PEDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: EBI HARI PAMBUDI
NPM	: 12.1.01.09.0252
Telepun/HP	: 085736777767
Alamat Surel (Email)	: Ebiharipambudi@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* Dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Smpn 7 Kota Kediri
Fakultas – Program Studi	: FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: JL. K.H Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri 08 Januari 07
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
RURUH ANDAYANI B , M.Pd NIP / NIDN 0725018205	HENDRA MASHURI , M.Pd NIP / NIDN	EBI HARI PAMBUDI NPM 12.1.01.09.0252

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BOX JUMP* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA SMPN 7 KOTA KEDIRI

EBI HARI PAMBUDI
12.1.01.09.0252
FKIP-PENJASKESREK
Ebiharipambudi@gmail.com
RURUH ANDAYANI B , M.Pd dan HENDRA MASHURI , M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Ebi Hari Pambudi: Pengaruh Latihan *Plyometric Box jump* dan *Knee tuck Jump* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMPN 7 Kota Kediri, Skrpsi, Penjaskesrek, FKIP UNP PGRI Kediri, 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara metode latihan *plyometric box jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh, permasalahan ini adalah (1).Apakah ada pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap peniengkatan hasil lompat jauh pada siswa SMPN 7 kota Kediri? (2)Apakah ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh pada siswa SMPN 7 kota Kediri? (3) Manakah yang lebih baik antara latihan *plyometric box jump* dan *Knee tuck jump*?

Penelitian ini menggunakan Experimen dengan desain *Pre-Test–Post-Test Design*. Dengan populasi Penelitian ini adalah siswa kelas 7 SMPN 7 kota Kediri yang berjumlah 935 siswa, penelitian ini dilaksanakan selama 8 minggu. Tehnik pengambilan sampel adalah tehnik *cluster random* sampling(10%),kelas 7C sebanyak 15 siswa untuk metode latihan box jump dan 7E sebanyak 15 siswa sebagai metode latihan knee tuck jump

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 3,770 > nilai t_{tabel} 1,701 atau nilai signifikan 0,001 < 0,05, maka H_0 ditolak H_3 diterima . Hal ini berarti latihan *box jump* lebih baik daripada latihan *knee-tuck jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh siswa kelas 8A SMPN 7 KOTA KEDIRI. Jika dilihat dari rata-rata setelah diberikan latihan *box jump* adalah sebesar 233 cm lebih baik daripada rata-rata setelah diberikan latihan *knee-tuck jump* adalah sebesar 207,93 cm.

KATA KUNCI : Pengaruh Latihan *Box Jump* dan *Knee tuck jump*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, PJOK adalah mata pelajaran yang memuat pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolah raga serta faktor kesehatan yang dapat mepengaruhinya keterampilan dan abstrak yang dibentuk melalui pengetahuan tersebut,serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan utuh,sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani,sadar olahragadan sadar kesehatan.Fungsi dari Pendidikan jasmani, olahraga,dan kesehatan (PJOK) adalah menjadikan anak didik menjadi teransang dalam berolaraga yang menjadikan sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Atletik yang meliputi jalan cepat, lari, lempar dan lompat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua karena umur atletik sama tuanya dengan manusia pertama di dunia (syarifudin 2014:71). Untuk meningkatkan *power* pada *plyometric* metode latihannya adalah dengan latihan *box jump* dan *knee - tuck jump*.

Alasan penulis mengambil dua latihan *box jump* dan *knee - tuck jump* adalah karena kedua metode latihan tersebut sangat efektif sekali untuk mningkatkan *power* dan juga padatumpuan lompat jauh di SMPN 7 KOTA KEDIRI. Metode latihan *box jump* dan *knee - tuck jump* belum pernah diaplikasikan. Penelitiakan akan mencoba membandingkan seberapa besar pengaruhnya antara metode latihan *box jump* dan metode *knee - tuck* jump pada lompat jauh di SMPN 7 KEDIRI. Sehingga di temukan suatu permasalahan, dan penulis tertarik mengadakan penelitian yang berjudul: " PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BOX JUMP DAN* LATIHAN *KNEE - TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SIWA SMPN 7 KOTA KEDIRI "

II. METODE

Metode yang di gunakan dalam penelitian adalah penelitian experimen kuantitatif, Teknik penelitian ini adalah menggunakan

rancangan eksperimen dengan desain *Pre-Test–Post-Test Design*. Dalam penelitian ini ada 2 variabel bebas dan 1 terikat : variabel bebas Plyometric box jump, plyometric knee tuck jump dan variabel terikatnya yaitu lompat jauh penelitian ini berlangsung dari 1 november 2016 sampai dengan 7 januari 2017 di SMPN 7 , Jalan Ngasinan Nomor 54 Kelurahan Rejomulyo Kota Kediri, dengan intensitas program latihan 2 kali dalam satu minggu. Penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh murid SMP Negeri 7 Kediri yang berjumlah 935 murid sedangkan sampelnya berjumlah 30 siswa Berikut adalah contoh susunan menu program latihan untuk meningkatkan power oleh Sukadiyanto (2002: 96): mengambil 1rm dari tiap-tiap siswa.

Intensitas	30-60% dari kekuatan maximal (1RM) 30% untuk pemula dan 60% untuk olahragawan terlatih
Volume	3 set/sesi dengan 15-20 repetisi/set
t.r dan t.i	(1:4) dan (1:6)
Irama	Secepat mungkin(explosive)
Frekuensi	3x/minggu

Tabel menu program latihan power (Ruhall dan pyke,1992)

Perlakuan dilakukan selama 8 minggu dan latihan tiap minggu 2 kali.Khusus untuk kelompok eksperimen, Dalam hal ini latihan yang dilakukan sudah memenuhi persyaratan agar dapat memberi pengaruh yang berarti.

a. Tes Akhir

Tes akhir (post test) dilakukan seluruh sampel kelompok eksperimen box jump dan knee tuck jump

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian ini menyusun deskripsi data bertujuan untuk mempermudah dalam memahami variabel dan membuktikan bahwa data yang diperoleh adalah akurat. Deskripsi data

hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Latihan *Box Jump*

Latihan *Box Jump* adalah Latihan meloncat ke atas balok atau kotak dengan kedua kaki dan kembali mendarat ke posisi awal secara ber ulang-ulang. Dengan tinggi balok yang di sesuaikan (6 – 12 inci/40 cm). Tujuan latihan *Box Jump* dapat meningkatkan eksplosif *power* dalam kata lain kekuatan otot tungkai. Deskripsi hasil penelitian data lompat jauh sebelum dan setelah diberikan latihan *Box Jump* adalah sebagai berikut **Deskriptif Data Latihan *Box Jump*.**

Statistics

		Pretest Box Jump	Postest Box Jump
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		220,6000	233,0000
Median		199,0000	209,0000
Mode		99,00[a]	114,00[a]
Std. Deviation		12,39700	11,87434
Minimum		152,00	164,00
Maximum		315,00	328,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber : Output SPSS

Dari keterangan tabel 4.1 di atas dapat di ketahui bahwa rata-rata lompat jauh dari 15 siswa di SMPN 7 KOTA KEDIRI sebelum diberikan latihan *Box Jump* adalah sejauh 199,6 cm dengan standar deviasi sebesar 12,39. Lompat jauh minimum adalah sejauh 152 cm dan maksimum adalah sejauh 315 cm Sedangkan rata-rata setelah diberikan latihan *Box Jump* adalah sejauh 233 cm dengan standar deviasi sebesar 11,87. Lompat jauh minimum adalah sejauh 152 cm dan maksimum adalah sejauh 315 cm.

2. Latihan *Knee-Tuck Jump*

Latihan *Knee-Tuck Jump* merupakan suatu bentuk latihan lompat yang diawali dengan posisi berdiri dan menekuk sendi lutut.

Posisi kedua lengan tergantung disamping badan, gerakan dilakukan dengan mengayunkan kedua lengan ke atas diikuti loncatan secara vertical. Pada saatmeloncat vertical kedua paha ratarata air (hampir menyentuh dada atau paha menempel pada perut), pendaratan diikuti dengan fleksi pada sendi lutut, sehingga kembali pada posisi awal dan siap-siap untuk melakukan gerakan berulang-ulang. Deskripsi hasil penelitian data lompat jauh sebelum dan setelah diberikan latihan *Knee-Tuck Jump* adalah sebagai berikut:

Deskriptif Data Latihan *Knee-Tuck Jump.*

Statistics

		Pretest Knee-tuck jump	Postest Knee-tuck jump
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		196,6000	207,9333
Median		168,0000	176,0000
Mode		170,00	176,00
Std. Deviation		11,15347	9,93167
Minimum		160,00	172,00
Maximum		312,00	323,00

Sumber : Output SPSS

Dari keterangan di atas dapat di ketahui bahwa rata-rata lompat jauh dari 15 siswa di SMPN 7 KOTA KEDIRI sebelum diberikan latihan *Knee-Tuck Jump* adalah sejauh 196,6 cm dengan standar deviasi sebesar 11,15. Lompat jauh minimum adalah sejauh 160 cm dan maksimum adalah sejauh 312 cm Sedangkan

rata-rata setelah diberikan latihan *Knee-Tuck Jump* adalah sejauh 207,93 cm dengan standar deviasi sebesar 11,33. Lompat jauh minimum adalah sejauh 172 cm dan maksimum adalah sejauh 323 cm .

Jadi dapat disimpulkan Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 3,770 > nilai t_{tabel} 1,701 atau nilai signifikan 0,001 < 0,05, maka H_0 ditolak H_3 diterima . Hal ini berarti latihan *box jump* lebih baik daripada latihan *knee-tuck jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh siswa kelas 8A SMPN 7 KOTA KEDIRI. Jika dilihat dari rata-rata setelah diberikan latihan *box jump* adalah sebesar 233 cm lebih baik daripada rata-rata setelah diberikan latihan *knee-tuck jump* adalah sebesar 207,93 cm.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

Dewi, Ni Kadek Risna, dkk. 2014. *Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal IKOR Vol 2. Universitas Pendidikan Ganesha.

Sundayana, R. 2015. *statistika penelitian pendidikan*. Bandung: ALFABETA.

Syaifuddin.2006.*Anatomi Fisiologi* untuk Mahasiswa Perawat.EGC.penerbit buku kedokteran.