



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC
ALTERNATE-LEG BOUNDING* DAN *SPLIT JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK ATLET
PUTRA U18-U21 DI KLUB ADIOS TRACK AND FIELD
SURAKARTA TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh:

ARIFIN NUR PRABOWO

D0219015

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

Juli 2023

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC*
ALTERNATE-LEG BOUNDING DAN *SPLIT JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK ATLET
PUTRA U18-U21 DI KLUB ADIOS TRACK AND FIELD
SURAKARTA TAHUN 2023**

Oleh:

ARIFIN NUR PRABOWO

D0219015

Skripsi

Ditulis dan diajukan untuk emenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
Juli 2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* Dan *Split Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Klub Adios Track And Field Surakarta Tahun 2023", karya:

Nama : Arifin Nur Prabowo

NIM : D0219015

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing I dan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

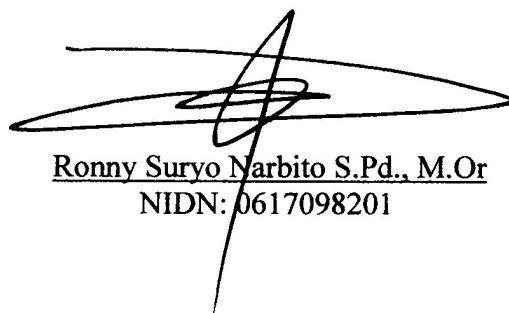
Surakarta, 20 Maret 2023

Pembimbing I



Drs. Herywansyah, M.Or.
NIDN: 0622105801

Pembimbing II



Ronny Suryo Narbito S.Pd., M.Or
NIDN: 0617098201

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul ” Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* Dan *Split Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Klub Adios Track And Field Surakarta Tahun 2023 “, karya

Nama : Arifin Nur Prabowo

NIM : D0219015

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :

Tanggal :

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Ketua : Drs. H. M. Yusuf, M.Pd

Sekretaris : Dr. Nuruddin Priya Budi S., M.Or

Anggota I : Drs. Herywansyah, M.Or.

Anggota II : Ronny Suryo Narbito S.Pd., M.Or

Tanda Tangan


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 15 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Arifin Nur Prabowo

MOTTO

Aduwwun 'aaqilun khoirun min shodiiqin jaahilin."(Musuh yang pandai, lebih baik daripada teman yang bodoh)

"Ilmu itu ada dua macam: apa yang diserap dan yang didengar. Dan yang didengar tidak akan memberikan manfaat jika tidak diserap."

- Ali bin Abi Thalib

private proses public hasil

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup saya, Bapak Parman dan Ibu Rintang. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepadaku.
2. Bapak Drs. Herywansyah, M.Or. dan bapak B Ronny Suryo Narbito S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.
3. Kepada sahabat saya Arda jofatza, dan juga sahabat Prodi PKO UTP Surakarta angkatan 2019. Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya selama ini juga serta semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian tugas akhir ini. Terima kasih semua.
4. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya program studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah yang karena rahmat dan karunia-Nya, dapat terselesaikan skripsi ini sebagai bentuk persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Segala hambatan dan tantangan yang terdapat dalam penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan berbagai pihak. Untuk segala bentuk bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan terselesainya skripsi ini disampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr Winarti M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yuliantos,Pd, M.Or sebagai Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Drs. Herywansyah, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ronny Suryo Narbito S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Manager, pengurus, pelatih dan atlet klub ADIOS track and field Surakarta tahun 2023 yang telah membantu dalam terselesainya skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, terlepas dari hal tersebut diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 15 Agustus 2023

ANP

ABSTRAK

Arifin Nur Prabowo. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC ALTERNATE-LEG BOUNDING* DAN *SPLIT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI KLUB ADIOS TRACK AND FIELD SURAKARTA TAHUN 2023. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2023.

Tujuan penelitian ini (1) Mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* dan metode latihan *Split Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok di klub ADIOS track and field Surakarta tahun 2023. (2) Mengetahui metode latihan yang lebih baik antara metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* dan metode latihan *Split Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok di klub ADIOS track and field Surakarta tahun 2023.

Penelitian kuantitatif eksperimen mengenai cabang olahraga atletik nomor lompat. menggunakan desain penelitian eksperimen *pre-test – post-test design*. Populasi penelitian terdapat di ADIOS track and field Surakarta tahun 2023 dan menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Sehingga sampel ditentukan dengan kriteria tertentu dalam populasi, sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet. Dalam teknik pengumpulan data menggunakan instrument test lompat jauh dan untuk teknik analisis data dibantu menggunakan aplikasi program komputer IBM *statistical product and service solution* (SPSS) 24.0.

Dari hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* dan *Split Jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok di ADIOS track and field Surakarta tahun 2023. Dibuktikan dengan hasil analisis *pretest* kedua kelompok dengan nilai t hitung 3,3814, yang ternyata lebih besar dari pada t tabel 1,833 dengan taraf signifikansi 0,05. (2) Metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *Split Jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok di ADIOS track and field Surakarta tahun 2023. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan kepada hasil analisis peningkatan lompat jauh yang menunjukkan kelompok A (metode latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding*) dengan besar persentase mencapai 12% > dari hasil analisis persentase peningkatan kelompok B (metode latihan *plyometric Split Jump*) sebesar 9%.

Kata Kunci : Atletik, Metode Latihan *Plyometric Alternate-Leg Bounding*, Metode Latihan *Plyometric Split Jump*, Lompat Jauh.

ABSTRACT

Arifin Nur Prabowo. *DIFFERENCES EFFECT OF PLYOMETRIC ALTERNATE-LEG BOUNDING AND SPLIT JUMP TRAINING METHODS ON ORTODOK STYLE LONG JUMP AT CLUB ADIOS TRACK AND FIELD SURAKARTA, 2023. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, July 2023.*

The purpose of this study (1) To find out the difference effect of the Plyometric Alternate-Leg Bounding training method and the Split Jump training method on the ability to jump long ortodok style at the ADIOS track and field club Surakarta in 2023. (2) To find out which training method is better between training methods Plyometric Alternate-Leg Bounding and Split Jump training method for ortodok style long jump ability at ADIOS track and field club Surakarta in 2023.

Experimental quantitative research regarding jump number athletics. using experimental research design pre-test - post-test design. The research population is in the Surakarta ADIOS track and field in 2023 and uses a sampling technique, that is purposive sampling. So that the sample is determined by certain criteria in the population, the sample in this study is 20 athletes. In the data collection technique using the long jump test instrument and for data analysis techniques assisted by using the IBM Statistics Product and Service Solution (SPSS) 24.0 computer program application.

From the results of data analysis, it can be concluded that (1) There are differences in the effect of the Plyometric Alternate-Leg Bounding and Split Jump training methods on the long jump ortodok style at the ADIOS track and field Surakarta in 2023. This is evidenced by the results of the pretest analysis of the two groups with a t count of 3.3814, which turned out to be greater than the t table 1.833 with a significance level of 0.05. (2) The Plyometric Alternate-Leg Bounding training method has a better effect than the Split Jump training method on increasing the ortodok style long jump at the ADIOS track and field Surakarta in 2023. This is evidenced based on the results of an analysis of the increase in long jump showing group A (method Plyometric Alternate-Leg Bounding exercise) with a large percentage reaching 12% > from the results of the analysis the percentage increase in group B (plyometric Split Jump exercise method) was 9%.

Keywords: Athletics, Plyometric Alternate-Leg Bounding Training Method, Plyometric Split Jump Training Method, Long Jump.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
1. Atletik	Error! Bookmark not defined.
2. Lompat Jauh.....	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik Lompat Jauh	Error! Bookmark not defined.
4. Latihan	Error! Bookmark not defined.
5. Tujuan Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
6. Prinsip-Prinsip Latihan	Error! Bookmark not defined.

7.	Komponen Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
8.	Metode Latihan <i>Plyometrik</i>	Error! Bookmark not defined.
	a. Metode Latihan <i>Plyometrik alternate-leg bounding</i>	Error! Bookmark not defined.
		Bookmark not defined. <u>4</u>
	b. Metode Latihan <i>Plyometrik split jump</i>	Error! Bookmark not defined.
		defined. <u>5</u>
	B. Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
	C. Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
	D. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
	BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
	A. Tempat dan waktu penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
	B. Metode penelitian	Error! Bookmark not defined.
	C. Populasi, sampel dan teknik sampel .	Error! Bookmark not defined.
	D. Teknik pengumpulan data.....	Error! Bookmark not defined.
	E. Teknik analisis data	Error! Bookmark not defined.
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
		defined.
	A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
	B. Pengujian Prasyarat Analisis	Error! Bookmark not defined.
	C. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
		defined.
	D. Pengajuan Hipotesis dan Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
		defined.
	E. Pembahasan Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
	BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
	A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
	B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
	C. Saran	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
	LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan lompat jauh	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Fase melayang lompat jauh	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Metode latihan <i>Plyometric Alternate Leg Bounding</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Metode latihan Metode latihan <i>Plyometric Split Jump</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Alur pelaksanaan penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. <i>Ordinal Pairing</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelebihan Kekurangan <i>Plyometric Alternate-Leg Bounding</i> dan <i>Plyometric Split Jump</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2 . Range kategori koefisien reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. deskripsi data hasil lompat jauh pada kelompok A dan kelompok B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Rekap hasil Uji Reliabilitas instrument tes lompat jauh	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Hasil spss uji normalitas data tes lompat jauh	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Hasil Hasil spss uji Homogenitas data tes lompat jauh	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan Pretest dan Posttest Pada Kelompok A	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok B...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Pada Kelompok A dan Kelompok B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Hasil uji perbedaan persentase posttest kelompok A dan kelompok B	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Data Hasil Tes Awal Dan Tes Kahir .	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Lompat Jauh	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Rekapitulasi T-Score Tes Awal Lompat Jauh .	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Uji Perbedaan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Peningkatan Persentase.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Nilai T Tabel.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Tabel Lilliefors	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai R Product Moment	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Tabel F	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.

