



PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN *PLYOMETRICS DOUBLE LEG BOUND* DAN LATIHAN *PLYOMETRICS ALTERNATE LEG BOUND* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA ATLET PUTRA CLUB ADIOS TRACK AND FIELD SUKOHARJO TAHUN

2021

SKRIPSI

Oleh:

Galih Wahyu Rifa'i

D0217025

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

2021

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN *PLYOMETRICS DOUBLE LEG BOUND* DAN LATIHAN *PLYOMETRICS ALTERNATE LEG BOUND* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA ATLET PUTRA CLUB ADIOS TRACK AND FIELD SUKOHARJO TAHUN 2021

Oleh:

Galih Wahyu Rifa'i

D0217025

Skripsi

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul” Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* dan Latihan *Plyometrics Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Putra Club Adios Track and Field Sukoharjo Tahun 2021 “, karya

Nama : Galih Wahyu Rifa'i

NIM : D0217025

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk di lanjutkan ke tahap berikutnya

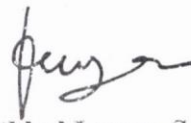
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Bagus Kuncoro, S. Pd., M.Or.
NIDN. 0623088702

Pembimbing II



Fatkhul Imron, S.Pd.,M.Or.
NIDN. 0605108703

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul” Perbedaan Pengaruh antara Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* dan Latihan *Plyometrics Alternate Leg Bound* terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Putra Club Adios Track and Field Sukoharjo Tahun 2021 “, karya

Nama : Galih Wahyu Rifa'i

NIM : D0217025

Prodi : Pendidikan Kepelatihan 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 : Jumat

Tanggal : 11 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Joko Sulistyono, M.Pd 
Sekretaris	: Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or 
Anggota I	: Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or 
Anggota II	: Fatkhul Imron, S.Pd.,M.Or  15/02

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

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, 1 Januari 2022

Yang membuat pernyataan

Galih Wahyu Rifa'i

MOTTO

- ✓ *Hidup Adalah Perjuangan, Maka Menyerah Bukanlah Penyelesaian Karena Kegagalan Merupakan Sebagian Kecil Menuju Jalan Kesuksesan.*
- ✓ *Berusaha Semaksimal Mungkin Dan Jangan Pernah Berhenti Berdoa Kepada Sang Pencipta.*
- ✓ *Orang Kuat Bukan Orang Yang Tidak Mempunyai Masalah Tetapi Orang Kuat Adalah Orang Yang Dapat Memecahkan Suatu Masalah.*
- ✓ *Percaya Diri Dan Selalu Yakin Pada Kemampuan Kita.*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak Siswanto dan Ibu Fikriyah orang tua tercinta yang telah memfasilitasi dan mendidik dengan penuh kasih sayang.
2. Bapak Bagus Kuncoro,S.Pd, M.Or. dan Bapak Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.
3. Anna Fajriyah Umi Sholikhah selaku kakak tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat, serta motivasi untuk selalu berjuang mewujudkan cita-cita.
4. Ronny Suryo Narbito,S.Pd,M.Or. selaku pemilik Club Adios Track and Field Sukoharjo yang telah berkenan menyediakan tempat penelitian.
5. Regina Kartika Ratnaningtyas, Amd dan teman-teman dari Adios Track and Filed yang telah memberikan dukungan pantang menyerah.
6. Bagus Tri Purnomo, S.Pd., teman seperjuangan yang selalu setia menemani dalam suka maupun duka dari awal perkuliahan.
7. 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 Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo S. Pd, M. Or sebagai Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Fatkhul Imron, S.Pd.,M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
5. Para pengurus, pelatih dan mahasiswa Adios Track and Field tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. 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 mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 14 Januari 2022

Galih Wahyu Rifa'i

ABSTRAK

Galih Wahyu Rifa'i. Perbedaan Pengaruh antara Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* Dan Latihan *Plyometrics Alternate Leg Bound* terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Putra Club Adios Track And Field Sukoharjo Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui (1). Untuk mengetahui perbedaan Pengaruh antara Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* dan Latihan *Plyometrics Alternate Leg Bound* terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada atlet putra Club Adios Track and Field Sukoharjo tahun 2021.(2) Untuk mengetahui latihan Lompa jauh yang lebih baik pengaruhnya antara Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* dan Latihan *Plyometrics Alternate Leg Bound* terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada atlet putra Club Adios Track and Field Sukoharjo tahun 2021.

Teknik sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut sudjana teknik *purposive sampling* yaitu dari sejumlah populasi yang ada, untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Sampel pada penelitian ini adalah atlet putra Club Adios Track and Field Sukoharjo tahun 2021 yang mengikuti pelajaran atletik. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa, Variabel penelitian ini yaitu Kemampuan Lompat Jauh pada atlet putra Club Adios Track and Field Sukoharjo Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* Dan Latihan *Plyometrics Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok sebagai variabel bebas serta kemampuan lompat jauh variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan lompat jauh dengan tes kemampuan lompat jauh (<http://www.home.vicnet.net.au/~brighton/Rules.htm>).

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* Dan Latihan *Plyometrics Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada atlet putra Club Adios Track and Field Sukoharjo tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3,9817$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikasi 5%. (2) Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan *Plyometrics Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada atlet putra Club Adios Track and Field Sukoharjo tahun 2021. Berdasarkan persentase kemampuan lompat jauh menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode Latihan *Plyometrics Double Leg Bound*) adalah 8,817% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan Latihan *Plyometrics Alternate Leg Bound*) adalah 8,346%.

Kata Kunci : Latihan *Plyometrics Double Leg Bound*, Latihan *Plyometrics Alternate Leg Bound*, Lompat Jauh Gaya Jongkok

ABSTRACT

Galih Wahyu Rifai. *Differences in Effects Between Plyometrics Double Leg Bound Exercises and Alternate Leg Bound Plyometrics Exercises on Long Jump Squat Style Ability in Male Athletes at Club Adios Track And Field Sukoharjo in 2021*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, January 2022.

The purpose of this research is to find out (1). To find out the difference in the effect of Plyometrics Double Leg Bound Exercises and Alternate Leg Bound Plyometrics Exercises on Long Jump Squat Style Ability in male athletes at Club Adios Track and Field Sukoharjo in 2021. (2) To find out which long jump exercise has a better effect between Double Leg Plyometrics Exercises Bound and Plyometrics Alternate Leg Bound Exercises on the Long Jump Squat Style Ability in the male athletes of Club Adios Track and Field Sukoharjo in 2021.

The sampling technique used in this study was purposive sampling. According to Sudjana, purposive sampling technique, namely from a number of existing populations, to become a sample must meet the requirements to meet the research objectives. The sample in this study was the male athlete of Club Adios Track and Field Sukoharjo in 2021 who took athletic lessons. The sample size used in this study was 30 students. The variable of this research is the Long Jump Ability of the Male Athletes of Club Adios Track and Field Sukoharjo Plyometrics Double Leg Bound Exercise and Plyometrics Alternate Leg Bound Exercise Against the of Long Jump Squat Style Ability as independent variables and long jump ability dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The technique of collecting data is through the long jump ability test and the long jump ability test ([http://www. home.vicnet.net.au/~brighton/Rules.htm](http://www.home.vicnet.net.au/~brighton/Rules.htm)).

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a difference in the effect of Plyometrics Double Leg Bound Exercises and Plyometrics Alternate Leg Bound Exercises on Long Jump Squat Style Ability in male athletes of Club Adios Track and Field Sukoharjo in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation each group, namely $t_{count} = 3.9817$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Plyometrics Double Leg Bound Exercise has a better effect than the Plyometrics Alternate Leg Bound Exercise method on Long Jump Ability Results in male athletes at Club Adios Track and Field Sukoharjo in 2021. Based on the percentage of long jump ability, it shows that group 1 (the group that received treatment) with the Plyometrics Double Leg Bound Exercise method) was 8.817% > group 2 (the group that received the treatment of the Alternate Leg Bound Plyometrics Exercise) was 8.346%.

Keyword : *Plyometrics Double Leg Bound Exercises, Alternate Leg Bound Plyometrics Exercises, Long Jump Squat Style*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teoristis.....	8
1. Lompat Jauh	8
a. Lompat jauh Gaya Jongkok	10
b. Penerapan Hukum-hukum Newton pada Lompat Jauh	10
c. Teknik Pelaksanaan Lompat Jauh Gaya Jongkok	11
2. Latihan.....	21
a. Pengertian Latihan.....	21

b.	Tujuan Latihan	22
c.	Prinsip-Prinsip Latihan.....	22
3.	Latihan <i>Plyometrics</i>	27
a.	Pengertian <i>Plyometrics</i>	27
b.	Prinsip-Prinsip Latihan <i>Plyometrics</i>	28
c.	Bentuk Latihan <i>Plyometrics</i>	33
d.	Pengaruh Latihan <i>Plyometrics</i> Terhadap Power Otot Tungkai	36
4.	Latihan <i>Plyometrics Double Leg Bound</i>	36
5.	Latihan <i>Plyometrics Alternate leg Bound.</i>	38
B.	Penelitian yang Relevan	40
C.	Kerangka Pemikiran	41
D.	Hipotesis Penelitian	44
BAB III.	METODOLOGI PENELITIAN	45
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	45
B.	Rancangan/Desain Penelitian	45
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampel	46
D.	Teknik Pengumpulan Data	47
E.	Teknik Analisis Data	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN	51
A.	Deskripsi Data	51
B.	Uji Reliabilitas.....	52
C.	Pengujian Persyaratan Analisis	52
1.	Uji Normalitas	52
2.	Uji Homogenitas.....	53
D.	Hasil Analisis Data	54
1.	Analisis Korelasi Tiap Prediktor	54
2.	Perbedaan Persentase	55
E.	Pengujian Hipotesis	56
F.	Pembahasan Hasil Analisis Data	58

BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	61
A.	Simpulan.....	61
B.	Implikasi	61
C.	Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Awalan lompat jauh	12
Gambar 2. Sikap Badan Waktu Tumpuan.....	14
Gambar 3. Sikap melayang diudara dengan gaya jongkok	16
Gambar 4. Posisi Pendaratan Lompat Jauh Gaya Jongkok dan Cara Pengukurannya.	18
Gambar 5. Melempar bola.....	16
Gambar 6. Menendang bola	17
Gambar 7. Hubungan panjang otot dengan gaya kontraksi	28
Gambar 8. Latihan <i>plyometrics double leg bound</i>	37
Gambar 9. Latihan <i>plyometrics alternate leg bound</i>	39
Gambar 10. Rancangan Penelitian	45
Gambar 11. <i>Ordinal Pairing</i>	46
Gambar 11. Tes dan Pengukuran Menggiring Bola.....	57
Gambar 12. Bentuk Latihan menggiring dengan kelincahan.....	58
Gambar 13. Latihan kecepatan reaksi kaki	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	51
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	52
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas	52
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	53
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	53
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	54
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	54
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	55
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	66
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Program Latihan <i>Plyometric</i>	67
Lampiran 3. Program Latihan	68
Lampiran 4. Data hasil tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	70
Lampiran 5. Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir.....	72
Lampiran 6. Menghitung Reliabilitas	78
Lampiran 7 Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	84
Lampiran 8. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	85
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	87
Lampiran 10. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	88
Lampiran 11. Menghitung nilai peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.	91
Lampiran 12. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i>	92
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	93
Lampiran 14. Tabel F.....	94
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17. Surat Balsan Penelitian	

