



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIK FRONT JUMP* DAN *FRONT CONE HOPS* TERHADAP KECEPATAN LARI 60 M  
PADA KLUB ATLETIK ADIOS SURAKARTA  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Wigan Bagawat**

**NIM : D0218113**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
Maret 2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIK FRONT JUMP* DAN *FRONT CONE HOPS* TERHADAP KECEPATAN LARI 60 M  
PADA KLUB ATLETIK ADIOS SURAKARTA  
TAHUN 2021**

**Oleh:  
Wigan Bagawat  
D0218113**

**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  
Maret 2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul ” Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometrik Front Jump* Dan *Front Cone Hops* Terhadap Kecepatan Lari 60 M Pada Klub Atletik Adios Surakarta Tahun 2021”, karya:


Nama : Wigan Bagawat

NIM : D0218113

Prodi : Pendidikan Kepelatihan 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.

Pembimbing I

  
Drs. Slamet Sudarsono M.Pd  
NIDN: 0624036501

Surakarta, 14 April 2021

Pembimbing II

  
Bagus Kuncoro S.Pd M.Or  
NIDN: 0623088702

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul” PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN  
*PLYOMETRIK FRONT JUMP* DAN *FRONT CONE HOPS* TERHADAP  
KECEPATAN LARI 60 M PADA KLUB ATLETIK ADIOS SURAKARTA  
TAHUN 2021 “, karya

Nama : Wigan Bagawat

NIM : D0218113

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan 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 : Kamis

Tanggal : 21 April 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Ronny Suryo Narbito, S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs. Slamet Sudarsono M.Pd

Anggota II : Bagus Kuncoro S.Pd M.Or

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, 14 April 2022

Yang membuat pernyataan



Wigan Bagawat

## MOTTO

“Bekerja keraslah sampai sampai orang mengataimu orang gila, pasti ada saatnya orang tersebut berucap “dia dulu temanku””

“Lakukan. Lakukan. Lakukan”

“Ambillah resiko dengan penuh keyakinan. Hasil? Kita lihat nanti”

“Kesuksesan itu ketika kita telah bermanfaat untuk orang lain dan mampu memberikan perubahan yang positif terhadap orang disekitar kita”

“saat terpuruk, ingatlah senyum bapak ibu kita yang berjuang untuk kebahagiaan anak anaknya”

"Jadilah pribadi yang tekun, tapi jangan jadi pribadi yang ulet. Nanti orang lain gatal-gatal”

"Jangan Membandingkan Diri Anda dengan Orang Lain. Bandingkan Diri Anda dengan Pribadi yang Kemarin."

“Kembangkan sikap untuk selalu menjadi lebih baik. Membuat perbedaan yang kecil dalam tindakan akan menghasilkan perbedaan yang besar dalam hasil yang diperoleh” - Brian Tracy

“Perubahan itu menyakitkan, Ia menyebabkan orang merasa tidak aman, bingung, dan marah. Orang menginginkan hal seperti sediakala, karena mereka ingin hidup yang mudah” - Richard Marcinko.

"Mulai setiap harimu dengan pikiran positif dan hati yang bersyukur" - Roy T. Bennett

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, bapak Slamet dan ibu Suryani Kurniawati yang selalu mendukung dalam segala hal, selalu memberikan segalanya terhadap saya dengan penuh cinta dan kasih sayang.
2. Bapak Drs. Slamet Sudarsono M.Pd dan bapak Bagus Kuncoro S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.
3. Wening Nugraheni, Maulana Nugraha, Warih Puspaning Asih, kakak tercinta dan tersayang yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan segala fasilitas untuk bisa mewujudkan cita-cita.
4. Bapak Ronny Suryo Narbito S.Pd., M.Or selaku manager klub atletik ADIOS Surakarta, sekaligus mentor dalam dunia atletik.
5. Seluruh rekan dan senior klub atletik ADIOS Surakarta.
6. Erik satya haprabu S.Pd., M.Or selaku dosen yang selalu memberikan arahan dan mentor dalam ilmu kepelatihan.
7. Zikka Ghiyas Iktifa yang selalu mengingatkan, dan memberikan semangat.
8. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya program studi S1 Pendidikan Kepelatihan 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. 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. Kodrad Budiyo S.Pd., M.Or sebagai Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Drs. Slamet Sudarsono M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bagus Kuncoro S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Manager, pengurus, pelatih dan atlet klub atletik ADIOS Surakarta tahun 2021 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, 14 April 2022

**W. B.**



## ABSTRAK

**Wigan Bagawat.** PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIK FRONT JUMP* DAN *FRONT CONE HOPS* TERHADAP KECEPATAN LARI 60 M PADA KLUB ATLETIK ADIOS SURAKARTA TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2022.

Tujuan Penelitian untuk (1). Mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *Plyometrik Front Jump* dan *Front Cone Hops* terhadap kecepatan lari 60 m pada klub atletik ADIOS Surakarta tahun 2021. (2) Mengetahui metode latihan yang lebih baik antara metode latihan *Plyometrik Front Jump* dan *Front Cone Hops* terhadap kecepatan lari 60 m pada klub atletik ADIOS Surakarta tahun 2021.

Penelitian kuantitatif eksperimen mengenai cabang olahraga atletik nomor lari. menggunakan desain penelitian eksperimen *pre-test – post-test design*. Populasi penelitian terdapat di klub atletik ADIOS Surakarta tahun 2021 dan menggunakan teknik sampling yaitu total sampling. Sehingga semua populasi dapat menjadi sampel dalam penelitian yang berjumlah 20 atlet. Dalam teknik pengumpulan data menggunakan instrument test kecepatan lari 60 M dan untuk teknik analisis data dibantu menggunakan aplikasi program komputer IBM *statistical product and service solution* (SPSS) 28.0.

Dari hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat perbedaan yang signifikan antara metode Latihan *plyometric front jump* dan *front cone hops* terhadap hasil kecepatan lari 60 M pada klub atletik ADIOS Surakarta tahun 2021. Dibuktikan dengan dengan hasil analisis *posttest* kedua kelompok dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar -2,749, yang hasil tersebut lebih kecil dari pada  $t_{tabel}$  1,833 dengan taraf signifikansi 0,05. (2) metode Latihan *plyometric front jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *plyometric front cone hops* terhadap kecepatan lari 60 M pada klub ADIOS Surakarta tahun 2021. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan kepada hasil analisis peningkatan kecepatan lari 60 M yang menunjukkan kelompok A (metode latihan *plyometric front jump*) dengan besar persentase mencapai 4% > dari hasil analisis persentase peningkatan kelompok B (metode latihan *plyometric front cone hops*) sebesar 3%.

Kata Kunci : Atletik, Metode Latihan *Plyometrik Front Jump*, Metode Latihan *Plyometrik Front Cone Hops*, Kecepatan Lari 60 M.

## **ABSTRACT**

**Wigan Bagawat.** DIFFERENT EFFECT OF FRONT JUMP AND FRONT CONE HOPS PLYOMETRIC TRAINING METHODS ON 60 M RUNNING SPEED AT THE ATHLETIC CLUB OF ADIOS SURAKARTA IN 2021. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, March 2022.

*Research Objectives for (1). Knowing the difference in the effect of the Plyometric Front Jump and Front Cone Hops training methods on the 60 m running speed at the ADIOS Surakarta athletic club in 2021. (2) Knowing the better training method between the Plyometric Front Jump and Front Cone Hops training methods on the 60 m running speed in ADIOS Surakarta athletic club in 2021.*

*Experimental quantitative research on athletics in running numbers. using the experimental research design pre-test – post-test design. The research population is in the ADIOS Surakarta athletic club in 2021 and uses a sampling technique, namely total sampling. So that all the population can be sampled in the study which amounted to 20 athletes. In the data collection technique using a 60 M running speed test instrument and for data analysis techniques assisted using the IBM statistical product and service solution (SPSS) 28.0 computer program application.*

*From the results of data analysis, it can be concluded that (1) there is a significant difference between the plyometric front jump and front cone hops training methods on the results of a 60 M running speed at the ADIOS Surakarta athletic club in 2021. It is proven by the results of the posttest analysis of the two groups with a t value of of -2.749, which is smaller than ttable 1.833 with a significance level of 0.05. (2) the front jump plyometric exercise method has a better effect than the front cone hops plyometric exercise method on a 60 M running speed at the ADIOS Surakarta club in 2021. This is evidenced based on the analysis results of an increase in 60 M running speed which shows group A (exercise method plyometric front jump) with a large percentage reaching 4% > from the analysis of the percentage increase in group B (plyometric front cone hops exercise method) by 3%.*

*Keywords: Athletics, Front Jump Plyometric Exercise Method, Front Cone Hops Plyometric Exercise Method, Running Speed 60 M.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. LANDASAN TEORI .....	7
A. Kerangka Teoritis .....	7
1. Atletik.....	7
2. Latihan.....	13
3. Tujuan Latihan .....	15
4. Prinsip-prinsip Latihan .....	16
5. Latihan <i>Plyometrik</i> .....	19
B. Penelitian Yang Relevan .....	23

C. Kerangka Pemikiran .....	25
D. Hipotesis Penelitian .....	27
BAB III. METODE PENELITIAN .....	28
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
B. Metode Penelitian .....	28
C. Populasi Sampel dan Teknik Sampling .....	29
D. Teknik Pengumpulan Data .....	30
E. Teknik Analisis Data .....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Data .....	34
B. Pengujian Prasyarat Analisis .....	35
C. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis.....	38
D. Pengajuan Hipotesis dan Pembahasan.....	42
E. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	45
BAB V PENUTUP .....	48
A. Simpulan .....	48
B. Implikasi .....	48
C. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Fase lari <i>sprint</i> .....	9
Gambar 2. Gerakan Lari.....	10
Gambar 3. Posisi Badan Saat Akselerasi .....	11
Gambar 4. Posisi Badan Ketika Berlari .....	12
Gambar 5. Bentuk Ayunan Tangan Dan Gerakan Kaki Ketika Berlari.....	13
Gambar 6. Gerakan <i>Plyometrik Front Jump</i> .....	22
Gambar 7. Ilustrasi Pelaksanaan <i>Front Cone Hops</i> .....	23
Gambar 8. bagan kerangka berfikir.....	27
Gambar 9. Alur Pelaksanaan Penelitian.....	28
Gambar 10. Ordinal Pairing .....	29

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Range Kategori Reliabilitas.....	31
Tabel 2. Deskripsi data hasil tes kecepatan lari 60 M pada kelompok A dan kelompok B .....	34
Tabel 3. Rekap hasil Uji Reliabilitas instrument tes kecepatan lari 60 M.....	35
Tabel 4. Range Kategori Reliabilitas.....	35
Tabel 5. Hasil <i>spss</i> uji normalitas data tes kecepatan lari 60 M.....	36
Tabel 6. Hasil nilai signifikansi kelompok A .....	37
Tabel 7. Hasil nilai signifikansi kelompok B .....	38
Tabel 8. Hasil uji perbedaan kelompok A .....	39
Tabel 9. Hasil perbandingan uji perbedaan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok A .....	39
Tabel 10. Hasil uji perbedaan kelompok B .....	39
Tabel 11. Hasil perbandingan uji perbedaan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok B .....	40
Tabel 12. Hasil uji perbedaan <i>posttest</i> kelompok A dan kelompok B.....	40
Tabel 13. Hasil perbandingan uji perbedaan <i>posttest</i> pada kelompok A dan kelompok B .....	40
Tabel 14. Hasil uji perbedaan persentase <i>posttest</i> kelompok A dan kelompok B .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Juklak Tes Kecepatan Lari 60 M.....	52
Lampiran 2. Hasil Pretest Kecepatan Lari 60 M.....	53
Lampiran 3. Ranking Dan Pengelompokan Ordinal Pairing .....	54
Lampiran 4. Program Latihan .....	55
Lampiran 5. Hasil Postest Kecepatan Lari 60 M .....	63
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Kecepatan Lari 60 M.....	64
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Kecepatan Lari 60 M.....	65
Lampiran 8. Hasil Perhitungan Reliabilitas Pretest Kecepatan Lari 60 M.....	66
Lampiran 9. Hasil Perhitungan Reliabilitas Posttest Kecepatan Lari 60 M.....	68
Lampiran 10. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	70
Lampiran 11. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Kelompok A .....	74
Lampiran 12. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Kelompok B.....	76
Lampiran 13. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Pretest Dan Postest Kelompok A .....	78
Lampiran 14. Hasil Penghitungan Pretest Dan Postest Kelompok B .....	80
Lampiran 15. Hasil Penghitungan Postest Kelompok A Dan Kelompok B. ....	82
Lampiran 16. T Tabel.....	84
Lampiran 17. Dokumentasi pelaksanaan penelitian .....	85
Lampiran 18. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 19. Surat Balasan Ijin Penelitian	

