



PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC HURDEL HOPPING* DAN *STANDING JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA ATLET ATLETIK GARUDA JAYA CLUB KUDUS TAHUN 2021

SKRIPSI

OLEH:

FERDAUS ARDYAN SYAH PURNOMO

D0217204

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

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC HURDEL*
HOPPING DAN *STANDING JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA ATLET
ATLETIK GARUDA JAYA CLUB KUDUS TAHUN 2021**

**OLEH:
FERDAUS ARDYAN SYAH PURNOMO
D0217204**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Standing Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik Garuda Jaya Klub Kudus Tahun 2021”, karya:

Nama : Ferdaus Ardyan Syah Purnomo

NIM : D0217204

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Januari 2022

Disetujui:

Pembimbing 1



Kodrad Budiyono, S.Pd.M.Or
NIDN. 0619068401

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu S.Pd.M.Or
NIDN. 06120308301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Standing Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik Garuda Jaya Klub Kudus Tahun 2021”, karya:

Nama : Ferdaus Ardyan Syah Purnomo

NIM : D0217204

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 09 Februari 2022

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

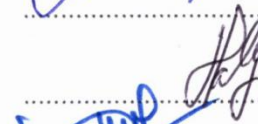
Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd,M.Or

Sekretaris : Bagus Kuncoro,S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd.M.Or

Anggota II : Eriek Satya Haprabu S.Pd.M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

ABSTRAK

Ferdaus Ardyan Syah. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC HURDEL HOPPING DAN STANDING JUMP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA ATLET ATLETIK GARUDA JAYA KLUB KUDUS TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Desember 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Standing Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlet Atletik Garuda Jaya Klub Kudus Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Standing Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlet Atletik Garuda Jaya Klub Kudus Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet atletik Garuda Jaya Klub Kudus dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpulsive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil kemampuan lompat jauh dengan Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Standing Jump* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan lompat jauh variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan lompat jauh menggunakan tes kemampuan lompat jauh menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Standing Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlet Atletik Garuda Jaya Klub Kudus Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.35$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode *Plyometric Hurdle Hopping* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Standing Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlet Atletik Garuda Jaya Klub Kudus Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan Lompat Jauh dalam Olahraga Atletik menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Plyometric Hurdle Hopping*) adalah 25.00% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode *Standing Jump*) adalah 16.04%.

Kata kunci : Pengaruh metode latihan *plyometric hurdle hopping* dan *standing jump* terhadap lompat jauh.

MOTTO

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Al Hadist)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

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 Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd.M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu S.Pd.M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Atletik Garuda Jaya Klub Kudus 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, Desember 2021

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Hakikat Olahraga Atletik	8
2. Hakikat Lompat Jauh	12
3. Hakikat Latihan.....	21
4. Hakikat Kemampuan.....	25
5. Hakikat Plyometric Hurdle Hopping	26
6. Hakikat Standing Jump	30

B. Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	37
D. Pengajuan Hipotesis	40
BAB III. METODE PENELITIAN	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	41
C. Populasi Sampel	42
D. Pengumpulan Data	43
E. Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Data	47
B. Uji Reliabilitas	47
C. Pengujian Persyaratan Analisis	48
1. Uji Normalitas	48
2. Uji homogenitas.....	49
D. Hasil Analisis Data	50
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	51
A. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	58
A. Simpulan	58
B. Implikasi	58
C. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Awalan Lompat Jauh.....	14
2. Gambar 2 Take Off	15
3. Gambar 3. Badan Di Udara.....	16
4. Gambar 4. Pendaratan	17
5. Gambar 5. <i>Plyometric Hurdle Hopping</i>	31
6. Gambar 6. <i>Plyometric Standing Jump</i>	35
7. Gambar 7. Two Group Pre-test-Post-test Design	41
8. Gambar 8. Proses Tes Lompat Jauh.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kemampuan Lompat Jauh Dalam Olahraga Atletik.....	63
Lampiran 2. Program Latihan Lompat Jauh Dalam Olahraga Atletik.....	65
Lampiran 3 Data Hasil Tes Awal Jumping Servis.....	69
Lampiran 4 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Jumping Servis	71
Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok 1.	74
Lampiran 6 Menghitung Reliabilitas dengan Anava	83
Lampiran 7 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Jumping Servis	84
Lampiran 8 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	79
Lampiran 9 Uji Homogenitas.....	86
Lampiran 10 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	87
Lampiran 11 Menghitung nilai peningkatan Kemampuan Jumping Servis dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.....	90
Lampiran 12 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	91
Lampiran 13 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	92
Lampiran 14 Tabel F.....	93
Lampiran 15 Dokumentasi.....	96
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

