



PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC HURDEL HOPPING* DAN *DOUBLE LEG BOUNDS* TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER SD N 03 JATYOSO KARANGANYAR TAHUN 2022

SKRIPSI

OLEH:

KOKO ALDIANTO

D0218138

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

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC HURDEL*
HOPPING DAN *DOUBLE LEG BOUNDS* TERHADAP PENINGKATAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKULIKULER SD N 03 JATYOSO
KARANGANYAR TAHUN 2022**

**OLEH:
KOKO ALDIANTO
D0218138**

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 *Double Leg Bounds* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Koko Aldianto

NIM : D0218138

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

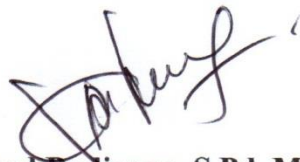
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Surakarta, 22 Juli 2022

Pembimbing 1

Pembimbing 2



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



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Double Leg Bounds* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Koko Aldianto

NIM : D0218138

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 : Jumat

Tanggal : 22 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Teguh Santosa, M.Pd

Sekretaris : Danang Adhi Kusuma, S.Pd, M.Pd

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

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

MOTTO

*Jadilah seseorang yang memiliki mental kuat. Kuat dalam situasi apapun.
Termasuk menghadapi tantangan yang tidak terduga.
--B.J Habibie--*

*Hakikat pendidik yaitu menjadi teladan saat berada di depan.
Mematik semangat saat ada di tengah. Dan saat berada di belakang menjadi
sosok yang memberikan dorongan.
--Ki Hajar Dewantara.--*

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada
Kedua Orang Tua 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 Budiyo, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Kepala Sekolah SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2022 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, Juli 2022

K.A

ABSTRAK

Koko Aldianto. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC HURDEL HOPPING DAN DOUBLE LEG BOUNDS TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER SD N 03 JATIYOSO KARANGANYAR TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2022. Pembimbing I. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *plyometric hurdel hopping* dan *double leg bounds* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakulikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *plyometric hurdel hopping* dan *double leg bounds* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakulikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Siswa Putra Ekstrakulikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan latihan *plyometric hurdel hopping* dan *double leg bounds* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok 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 yang signifikan antara menggunakan metode *plyometric hurdel hopping* dan menggunakan metode *double leg bounds* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakulikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.317 >$ dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Persentase hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *plyometric hurdel hopping*) adalah 0.899% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *double leg bounds*) adalah 0.984%. Menunjukkan bahwa Metode *Double leg bounds* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *plyometric hurdel hopping* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Putra Ekstrakulikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2022.

Kata Kunci : Latihan *Plyometric Hurdle Hopping*, *Double Leg Bounds*, Lompat Jauh Gaya Jongkok

ABSTRACT

Koko Aldianto. DIFFERENCES IN THE EFFECT OF PLYOMETRIC HURDEL HOPPING AND DOUBLE LEG BOUNDS TRAINING METHODS ON THE IMPROVEMENT OF THE LONG JUMP SQUAT STYLE IN EXTRACURRICULAR MALE STUDENTS AT SD N 03 JATIYOSO KARANGANYAR IN 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, July 2022. Advisor I. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or. Advisor II. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the plyometric hurdel hopping and double leg bounds training methods on the improvement of the squat style long jump in extracurricular male students at SD N 03 Jatiyoso Karanganyar in 2022, and if there is a difference, then to find out which method is better, the plyometric hurdel hopping training method. and double leg bounds on the increase in the long jump squat style for extracurricular male students at SD N 03 Jatiyoso Karanganyar in 2022.

The sample of this research is the extracurricular male students of SD N 03 Jatiyoso Karanganyar with a total of 30 students. Sampling using a purposive sampling technique. The variables of this research are the results of the squat style long jump ability with plyometric hurdel hopping and double leg bounds exercises as the independent variable and the result of the squat style long jump ability as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the squat style long jump ability uses the squat style long jump ability test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect between using the plyometric hurdel hopping method and using the double leg bounds method to increase the squat style long jump in Extracurricular Male Students at SD N 03 Jatiyoso Karanganyar in 2022. This is evidenced from the results the calculation of the final test for each group is $t_{count} = 3.317$ which is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The percentage of the squat style long jump ability results showed that group 1 (the group that received treatment using the plyometric hurdel hopping method) was 0.899% < group 2 (the group that received treatment using the double leg bounds method) was 0.984%. Shows that the Double leg bounds method has a better effect than the plyometric hurdel hopping method on increasing the squat style long jump in male extracurricular students at SD N 03 Jatiyoso Karanganyar in 2022.

Keywords: *Plyometric Hurdel Hopping Exercise, Double Leg Bounds, Long Jump Squat Style*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
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	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Hakikat Lompat Jauh.....	8
a. Pengertian Lompat Jauh.....	8
b. Komponen-Komponen Lompat Jauh	9
c. Tahap-Tahap Pembelajaran Lompat Jauh	13
d. Faktor Kondisi Fisik Yang mempengaruhi Peningkatan Lompat Jauh	15
e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh.....	17

	Halaman
2. Hakikat Latihan	17
a. Pengertian Latihan.....	17
b. Hukum Latihan.....	19
c. Prinsip Latihan	19
d. Sistematika Latihan	20
e. Prinsip - Prinsip Latihan.....	21
3. Hakikat Peningkatan.....	22
4. Hakikat Latihan <i>Plyometric Hurdle Hopping</i>	22
a. Pengertian <i>Plyometric</i>	22
b. Dasar Latihan <i>Plyometric</i>	23
c. <i>Hurdle Hopping</i> (Loncat Gawang).....	26
d. Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Plyometric Hurdle Hopping</i>	28
5. Hakikat Latihan <i>Double Leg Bounds</i>	29
a. Pengertian <i>Double Leg Bound</i>	29
b. Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Double Leg Bound</i>	31
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	33
D. Pengajuan Hipotesis	36
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Rancangan/Desain Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel.....	38
D. Pengumpulan Data.....	39
E. Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Deskripsi Data	43
B. Uji Reliabilitas.....	44
C. Pengujian Persyaratan Analisis	44

	Halaman
D. Hasil Analisis Data	46
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	48
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	50
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	53
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	10
Gambar 2. Take Off	11
Gambar 3. Badan Di Udara.....	12
Gambar 4. Pendaratan	13
Gambar 5. <i>Plyometric Hurdle Hopping</i>	28
Gambar 6. Gerakan <i>Double Leg Bound</i>	30
Gambar 7. Two Group Pre-test-Post-test Design.....	37
Gambar 8. Bagan pengelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	38
Gambar 9. Proses Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	43
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	44
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas	44
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	45
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	45
Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	46
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	46
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	47
Tabel 9. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	58
Lampiran 2. Program Latihan Lompat Jauh Gaya Jongkok	60
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok	64
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir.....	66
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava	71
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	77
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors.....	78
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	80
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	81
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Ketepatan servis panjang bulutangkis dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	84
Lampiran 11. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i>	85
Lampiran 12. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	86
Lampiran 13. Tabel F.....	87
Lampiran 14. Dokumentasi.....	90
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

