



PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *DOUBLE LEG BOUND* DAN *ALTERNATE LEG BOUND* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA ATLET PUTRA PASI SUKOHARJO TAHUN 2020

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

OLEH:

FATCHURRAHMAN RAMADHAN

NIM :D0216079

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

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik *Double Leg Bound* dan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Atlet Putra PASI Sukoharjo tahun 2020” karya :

Nama : FatchurrahmanRamadhan

NIM : D0216079

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Pembimbing Skripsi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta,.....

Pembimbing I



Iwan Arya Kusuma, S.Pd. M.Or
NIDN. 0627038301

Pembimbing II



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik *Double Leg Bound* dan *Alternate Leg Bound* terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Atlet Putra PASI Sukoharjo tahun 2020”. Karya :

Nama : Fatchurrahman Ramadhan

NIM : D0216079

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan 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 : 4 Februari 2021

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Anggota I : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or

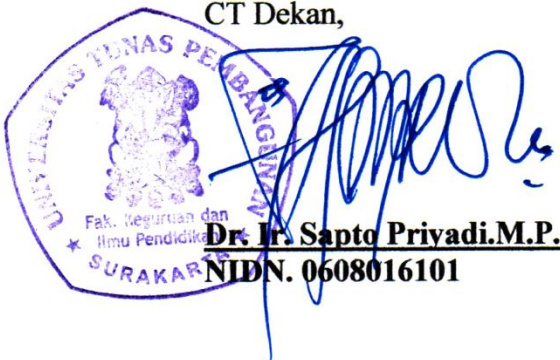
Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

CT Dekan,



MOTTO

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

(Prof. Mukti Ali)

Selalu bersyukur dengan semua yang telah diberikan Allah SWT

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Ayah dan ibu, Hartomo dan Darmastuti, terimakasih untuk selalu mendoakanku, memberi motivasi, nasehat, dan kasih sayang kepadaku.
2. Saudara kandungku Raihan , terimakasih selalu mendukung dan memberi semangat dalam mengerjakan skripsi ini, dan selalu menghiburku setiap harinya.
3. Bapak/ Ibu dosen Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat
4. Terima Kasih kepada teman saya Aulia Dyne Hapsari, yang membantu kelancaran skripsi saya
5. Terima Kasih untuk Mas Ahmad yang telah menyediakan tempat untuk berkeluh kesah

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan karunia, rahmat, pertolongan, dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Pliometric Double Leg Bound* dan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Putra PASI Sukoharjo Tahun 2020” dapat diselesaikan dengan baik. Tidak lupa shalawat serta salam semoga sanantiasa tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, kepada keluarga, sahabat serta para pengikutnya yang selalu setia dan menjadikannya suri tauladan, kelak syafaat beliaulah yang diharapkan umatnya di akhir zaman.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Ir. Spto Priyadi, M.P., selaku CT Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Iwan Arya S.Pd, M.Or., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini.
5. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, Januari 2021

F.R

ABSTRAK

Fatchurrahman Ramadhan. 2021. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik *Double Leg Bound* Dan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Atlet Putra Pasi Sukoharjo Tahun 2020. Skripsi Fakultas Keguruan Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Iwan Kusuma, S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.

Tujuan Penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan Pliometrik *Double Leg Bound* Dan *Alternate Leg Bound* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putra pada PASI Sukoharjo tahun 2020.

Sampel penelitian adalah atlet PASI Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest design*. Metode analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji perbedaan.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh : (1) Ada Perbedaan pengaruh Latihan Pliometrik *Double leg Bound* dengan latihan Pliometrik *Alternate Leg Bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada atletputra PASI Sukoharjo tahun 2020, dengan nilai perhitungan $t_{hit} 2.434 > t_{tabel} 2.145$ pada taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Pliometrik *Alternate Leg Bound* lebih baik pengaruhnya daripada latihan Pliometrik *Double Leg Bound* kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Atlet Putra PASI Sukoharjo tahun 2020. Kelompok I (kelompok yang mendapat perlakuan Pliometrik *Alternate Leg Bound*) memiliki peningkatan sebesar 9.933%. Sedangkan kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan Pliometrik *Double Leg Bound* memiliki peningkatan sebesar 3.250%.

Kata Kunci : Latihan *lompat* jauh, Kaki bagian tungkai, Kemampuan *lompat* jauh

ABSTRACT

Fatchurrahman Ramadhan. 2021. *The Difference of the Influence of Double Leg Bound and Alternate Leg Bound Plyometric Training on the Squat-Style Long Jump Ability in Male Athletes Pasi Sukoharjo in 2020.* Thesis, Thesis, Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisor I. Iwan Kusuma, S.Pd, M.Or. Advisor II. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.

The research objective was to determine the effect of double leg bound and alternate leg bound plyometric training on the improvement of squat style long jump ability and male athletes' squat style long jump ability at PASI Sukoharjo in 2020.

The research sample was athletes from PASI Sukoharjo with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. This research design using pretest-posttest design. The data analysis method used was the normality test, homogeneity test and difference test.

The results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a difference in the effect of doubleleg bound plyometric training with alternate leg bound plyometric training on the long jump ability of the squat style in PASI Sukoharjo athletes in 2020, with a calculated value of $2.434 > t_{table} 2.145$ at the 5% significance level. (2) Alternate leg bound plyometric exercise has a better effect than double leg bound plyometric training on squat style long jump ability in male athletes of PASI Sukoharjo in 2020. Group 1 (the group receiving alternate leg bound plyometric treatment) has an increase of 9,933%. While group 2 (the group who received double leg bond plyometric training had an increase of 3,250%.

Keywords: long jump exercise, legs part of the legs, long jump ability

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Latihan	7
a. Hakekat Latihan.....	7
b. Prinsip-Prinsip Latihan	8
c. Komponen-Komponen Latihan	11
d. Kompleksitas Latihan	14
2. Latihan Pliometrik	14
a. Hakekat Latihan Pliometrik.....	14
b. Pedoman Latihan Pliometrik	16

c. Pengaruh Latihan Pliometrik	19
3. Lompat Jauh.....	22
a. Pengertian Lompat Jauh	22
b. Teknik Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	21
4. Metode Latihan Pliometrik	32
a. Latihan Plyometrics double Leg Bound	32
b. Latihan Plyometrics alternate Leg Bound	35
B. Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Pemikiran	39
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
B. Metode Penelitian	42
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	44
D. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisa Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	47
B. Mencari Reliabilitas.....	47
C. Pengujian Persyaratan Analisis	48
1. Uji Normalitas.....	48
2. Uji Homogenitas	49
D. Hasil Analisis Data	49
1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan	49
2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan	50
E. Pengujian Hipotesis	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	55
B. Saran	55
C. Implikasi	56

DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Awalan Lompat Jauh.....	26
Gambar 2 Sikap Badan Waktu Tumpuan.....	28
Gambar 3 Sikap melayang diudara dengan gaya jongkok.....	30
Gambar 4 Posisi Pendaratan Lompat Jauh Gaya jongkok dan Cara pengukurannya.....	32
Gambar 5 Latihan <i>plyometrics double leg bound</i>	33
Gambar 6 Latihan <i>plyometrics alternate leg bound</i>	35
Gambar 7 Rancangan Penelitian	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	47
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir	47
Tabel 3 Range Kategori Reliabilitas	48
Tabel 4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	48
Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	49
Tabel 6 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	50
Tabel 7 Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1	50
Tabel 8 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2	51
Tabel 9 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2	51
Tabel 10 Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	59
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Program Latihan <i>Plyometrics</i>	60
Lampiran 3. Program Latihan Tiap Pertemuan.....	64
Lampiran 4. Data Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	72
Lampiran 5. Uji Reliabilitas Data Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya jongkok.....	73
Lampiran 6. Kelompok Sampel Berdasar Data Tes Awal secara <i>Ordinal Paring</i>	75
Lampiran 7. Uji Normalitas	76
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	78
Lampiran 9. Data Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya jongkok.....	79
Lampiran 10. Uji Reliabilitas.....	80
Lampiran 11. Rekapitulasi Data Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	82
Lampiran 12. Uji Perbedaan	83
Lampiran 13. Perbedaan Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1 dan 2.....	84
Lampiran 14. Menghitung Peningkatan Kemanpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	87
Lampiran 15. Tabel Nilai-nilai t.....	88
Lampiran 16. Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	89
Lampiran 17. Tabel Distribusi F.....	90
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	93

