



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC HURDLE HOPPING* DAN *DOUBLE LEG BOUNDS* TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA ATLET ADIOS TRACK AND FIELD SOLO TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**DIDA BURHAN PRADANA**

**D0216154**

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

**2022**

## PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Double Leg Bounds* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Adios Track And Fieled Solo Tahun 2021”, karya:

Nama : Dida Burhan Pradana

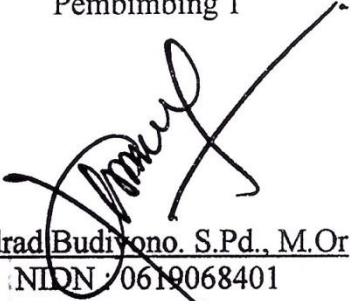
NIM : D0216154

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

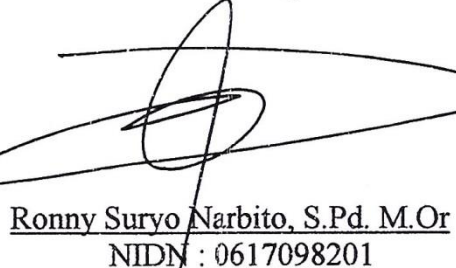
Disetujui:

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Ronny Suryo Narbito, S.Pd. M.Or  
NIDN : 0617098201

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Double Leg Bounds* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Adios Track And Fieled Solo Tahun 2021”, karya:

Nama : Dida Burhan Pradana

NIM : D0216154

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 : Selasa

Tanggal : 22 Maret 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or.

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

Anggota II : Ronny Suryo Narbito, S.Pd., M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## ABSTRAK

Dida Burhan Pradana. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC HURDLE HOPPING DAN DOUBLE LEG BOUNDS TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA ATLET ADIOS TRACK AND FIELD SOLO TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Agustus 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Double Leg Bounds* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Adios Track And Field Solo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Double Leg Bounds* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Adios Track And Field Solo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Adios Track And Field Solo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Propusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Double Leg Bounds* sebagai variabel bebas serta hasil peningkatan Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Peningkatan 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 metode Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Dan *Double Leg Bounds* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Adios Track And Field Solo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3,41$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Double Leg Bounds* lebih baik pengaruhnya dari pada Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Adios Track And Field Solo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga atletik menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Plyometric Hurdle Hopping*) adalah 75.00% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Double Leg Bounds*) adalah 81.63%.

## **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 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. Ronny Suryo Narbita, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Adios Track And Field Solo Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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, Agustus 2021

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
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 .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Lompat Jauh .....	7
a. Pengertian Lompat Jauh.....	7
b. Komponen-Komponen Lompat Jauh .....	8
c. Tahap-Tahap Pembelajaran Lompat Jauh.....	12
d. Faktor Kondisi Fisik Yang Mempengaruhi Peningkatan Lompat Jauh.....	14
e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh.....	15



2. Hakikat Latihan .....	16
a. Pengertian Latihan .....	16
b. Hukum Latihan .....	17
c. Prinsip Latihan.....	18
d. Sistematika Latihan.....	19
e. Prinsip-Prinsip Latihan .....	19
3. Hakikat Peningkatan .....	20
4. Hakikat <i>Plyometric Hurdle Hopping</i> .....	21
a. Pengertian <i>Plyometric</i> .....	21
b. Dasar Latihan <i>Plyometric</i> .....	22
c. <i>Hurdle Hopping</i> (Loncat Gawang) .....	24
d. Kelebihan dan Kekurangan <i>Latihan Plyometric Hurdle Hopping</i> .....	25
5. Hakikat <i>Double Leg Bounds</i> .....	26
a. Pengertian <i>Double Leg Bound</i> .....	29
b. Kelebihan dan Kekurangan <i>Latihan Plyometric Double Leg Bound</i> .....	31
B. Penelitian Yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berpikir .....	35
D. Pengajuan Hipotesis .....	35
BAB III. METODE PENELITIAN .....	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
B. Rancangan Desain Penelitian .....	37
C. Populasi Sampel .....	38
D. Pengumpulan Data .....	41
E. Analisis Data .....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	48
A. Deskripsi Data .....	48
B. Uji Reliabilitas .....	49
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	50
1. Uji Normalitas .....	50

2. Uji homogenitas.....	51
D. Hasil Analisis Data .....	51
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	51
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	54
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	59
A. Simpulan .....	59
B. Implikasi .....	59
C. Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1. Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	24

## 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

							<b>Halaman</b>
Lampiran	1.	Tes	Kemampuan	Lompat	Jauh	Gaya	Jongkok
.....							
							48
Lampiran	2.	Program	Latihan	Lompat	Jauh	Gaya	Jongkok
.....							
							55