

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK ANTARA
DOUBLE LEG BOUND DAN *ALTERNATE LEG BOUND*
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**



SKRIPSI

Oleh:

YUYUN DWI ARI WIBOWO

X.5606045

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

commit to user
Desember 2013

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Yuyun Dwi Ari Wibowo
NIM : X.5606045
Jurusan/Program Studi : JPOK UNS/Penkepor

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK ANTARA *DOUBLE LEG BOUND* DAN *ALTERNATE LEG BOUND* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK”**, ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicatumkan dalam daftar pustaka

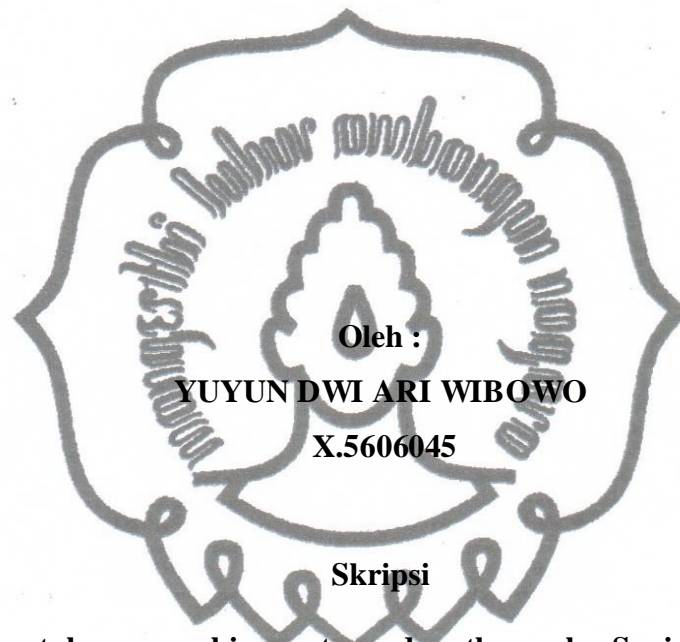
Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sangsi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2013

Yang membuat pernyataan

Yuyun Dwi Ari Wibo
X.5606045

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK ANTARA
DOUBLE LEG BOUND DAN *ALTERNATE LEG BOUND*
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**



Oleh :

YUYUN DWI ARI WIBOWO

X.5606045

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

Desember 2013

PERSETUJUAN

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



Surakarta, Desember 2013

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Agus Margono, M.Kes.
NIP. 19580822 198403 1 002

Fadilah Umar, S.Pd., M.Or.
NIP. 19720927 200212 1 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua :

Sekretaris :

Anggota I :

Anggota II :

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,

Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP. 19600727198702 1 001

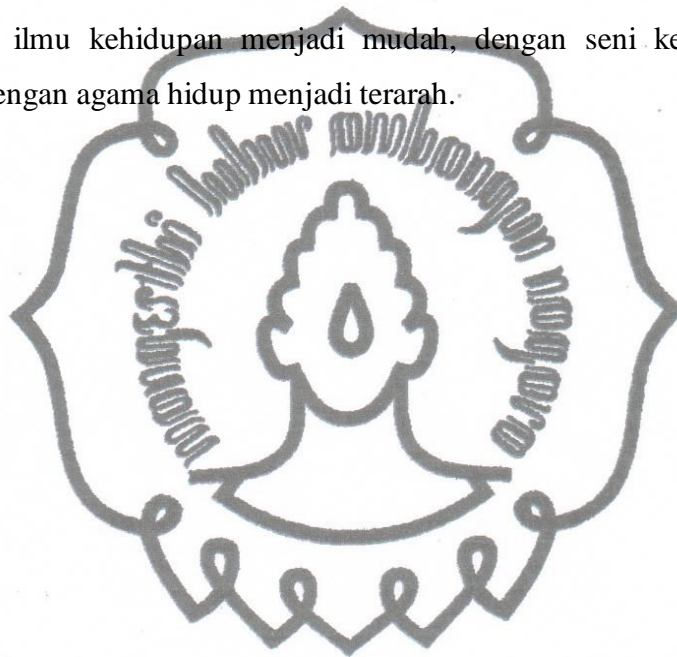
MOTTO

- ❖ Mimpi adalah kunci untuk menaklukkan dunia. Maka milikilah mimpi. Bermimpi dan bercita-citalah setinggi langit, sehingga andaikan engkau jatuh, engkau masih terduduk di antara bintang-bintang

(Hadila Edisi 36 Juni 2010)

- ❖ Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah dengan agama hidup menjadi terarah.

(A.H. Mukti Ali)



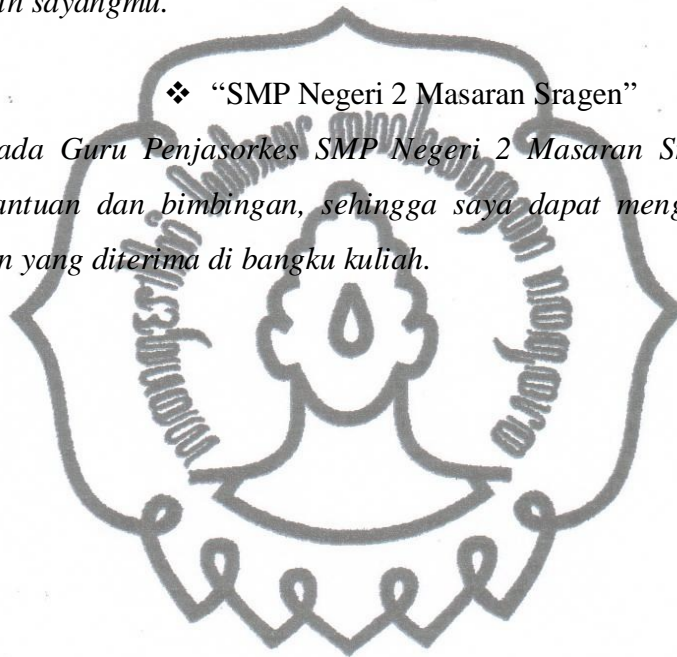
PERSEMBAHAN

❖ “Bapak dan Ibu tercinta beserta keluarga besarnya”

Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang yang tidak terbatas pula. Semuanya membuatku bangga memiliki orang tua seperti kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

❖ “SMP Negeri 2 Masaran Sragen”

Kepada Guru Penjasorkes SMP Negeri 2 Masaran Sragen yang telah memberi bantuan dan bimbingan, sehingga saya dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diterima di bangku kuliah.



ABSTRAK

Yuyun Dwi Ari Wibowo. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK ANTARA *DOUBLE LEG BOUND* DAN *ALTERNATE LEG BOUND* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Surakarta, Desember 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh latihan pliometrik *double leg bound* dan *alternate leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. (2) Latihan pliometrik yang lebih baik pengaruhnya antara *double leg bound* dan *alternate leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest design*. Populasi penelitian ini siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Masaran Sragen tahun pelajaran 2012/2013 berjumlah 97 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 40 orang dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, (1) ada perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik *double leg bound* dan *alternate leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini disebabkan latihan pliometrik *double leg bound* dan *alternate leg bound* memiliki karakteristik yang berbeda dan memiliki kelebihan dan kelemahan yang berbeda. Latihan pliometrik *double leg bound* mengembangkan power otot tungkai yang seimbang antara kaki kanan dan kaki kiri. Sedangkan latihan pliometrik *alternate leg bound* mengembangkan power otot tungkai dan kecepatan lari. (2) Latihan pliometrik *alternate leg bound* lebih baik pengaruhnya daripada latihan pliometrik *double leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini karena latihan pliometrik *alternate leg bound* mengembangkan power otot tungkai dan kecepatan lari, sehingga dapat memberi kontribusi yang maksimal terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Simpulan penelitian ini sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pliometrik *double leg bound* dan *alternate leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, dengan nilai perhitungan t_{hit} sebesar 3,52 dan t_{tabel} sebesar 2,09 pada taraf signifikansi 5%. (2) Latihan pliometrik *alternate leg bound* lebih baik pengaruhnya daripada latihan pliometrik *double leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Kelompok 1 (latihan pliometrik *double leg bound*) memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 7.34%. Sedangkan kelompok 2 (latihan pliometrik *alternate leg bound*) memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 9.10%.

Kata kunci: Latihan pliometrik *double leg bound* dan *alternate leg bound*, kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
KATA PENGANTAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Latihan Fisik.....	6
a. Hakikat Latihan Fisik.....	6
b. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Fisik.....	7
2. Sistem Energi Latihan.....	13
a. Sistem Penyediaan Energi.....	13
b. Karakteristik Umum Sistem Energi.....	16

c. Perubahan-Perubahan Tubuh Akibat dari Latihan.....	17
3. Latihan Pliometrik.....	19
a. Pengertian Latihan Pliometrik.....	19
b. Pedoman Pelaksanaan Latihan Pliometrik.....	20
c. Penyusunan Program Latihan Pliometrik.....	24
4. Latihan Pliometrik <i>Double Leg Bound</i>	25
a. Pelaksanaan Latihan Pliometrik <i>Double Leg Bound</i>	25
b. Pengaruh Latihan Pliometrik <i>Double Leg Bound</i> terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	27
5. Latihan Pliometrik <i>Alternate Leg Bound</i>	28
a. Pelaksanaan Latihan Pliometrik <i>Alternate Leg Bound</i>	28
b. Pengaruh Latihan Pliometrik <i>Alternate Leg Bound</i> terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	30
6. Lompat Jauh.....	30
a. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	31
b. Analisis Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	33
c. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	41
C. Kerangka Berpikir	42
D. Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Tempat dan Waktu Penelitian	46
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	46
C. Definisi Operasional Variabel.....	47
D. Populasi dan Sampel.....	48
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data <i>commit to user</i>	53

B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	54
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Hasil Penelitian.....	57
1. Uji Reliabilitas.....	57
2. Uji Perbedaan sebelum Diberi Perlakuan.....	58
3. Uji Perbedaan sesudah Diberi Perlakuan.....	59
4. Perbedaan Prosentase Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	63
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	67
A. Simpulan.....	67
B. Implikasi.....	67
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Karakteristik Umum Sistem Energi.....	16
Tabel 3.1. Rincian Jadwal Penelitian.....	46
Tabel 4.1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok 1 dan Kelompok 2....	53
Tabel 4.2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	54
Tabel 4.3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	55
Tabel 4.4. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	58
Tabel 4.5. Range Kategori Reliabilitas.....	58
Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	59
Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1.....	60
Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2.....	61
Tabel 4.9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	62
Tabel 4.10. Penghitungan Prosentase Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Latihan Pliometrik <i>Double Leg Bound</i>	27
Gambar 2.2. Latihan Pliometrik <i>Alternate Leg Bound</i>	29
Gambar 2.3. Sudut Elevasi Lompat Jauh.....	33
Gambar 2.4. Arah Gaya pada Lepas Tapak Lompat Jauh.....	34
Gambar 2.5. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh.....	37
Gambar 2.6. Tolakan dalam Lompat Jauh.....	38
Gambar 2.7. Sikap Melayang Di Udara Gaya Jongkok.....	39
Gambar 2.8. Pendaratan Lompat Jauh.....	40
Gambar 2.9. Skematis Kerangka Berpikir.....	42
Gambar 4.1. Histogram Rerata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	54
Gambar 4.2. Histogram Rerata Perbedaan Data Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	59
Gambar 4.3. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok 1.....	60
Gambar 4.4. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok 2.....	61
Gambar 4.5. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	62
Gambar 4.6. Histogram Prosentase Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok antara Kelompok 1 dan Kelompok 2...	63
Gambar 5. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	110

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2012/2013.....	72
Lampiran 2. Data Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2012/2013.....	73
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2012/2013.....	74
Lampiran 4. Data Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2012/2013 Berdasarkan Urutan Rangkaian.....	75
Lampiran 5. Pemasangan Subyek Penelitian Berdasarkan Hasil Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	76
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok1(Kelompok Latihan Pliometrik <i>Double Leg Bound</i>).....	77
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok 2 (Kelompok Latihan Pliometrik <i>Alternate Leg Bound</i>).....	78
Lampiran 8. Uji Reliabilitas dengan Anava Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	79
Lampiran 9. Uji Reliabilitas dengan Anava Tes Akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	82
Lampiran 10. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilieffors Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	85

Lampiran 11. Uji Homogenitas Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	87
Lampiran 12. Uji Perbedaan Data Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	89
Lampiran 13. Uji Perbedaan Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok 1.....	91
Lampiran 14. Uji Perbedaan Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok 2.....	93
Lampiran 15. Uji Perbedaan Data Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Jongkok pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	95
Lampiran 16. Menghitung Nilai Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Jongkok dalam Persen pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	97
Lampiran 17. Program Latihan Pliometrik <i>Double Leg Bound</i> dan <i>Alternate Leg Bound</i>	98
Lampiran 18. Petunjuk Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	100
Lampiran 19. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	102
Lampiran 20. Surat Iji Penelitian dari Universitas Sebelas Maret Surakarta.....	105 110
Lampiran 21. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Masaran Sragen.....	116

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agus Margono, M.Kes., sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan, sehingga skripsi ini terselesaikan
5. Fadilah Umar, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberi semangat dan dorongan serta pembimbingan skripsi, sehingga skripsi dapat tersusun dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala SMP Negeri 2 Masaran Kabupaten Sragen yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
8. Guru Penjasorkes SMP Negeri 2 Masaran Kabupaten Sragen yang telah membantu dan membimbing pelaksanaan penelitian.
9. Siswa kelas VII SMP Negeri 2 Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2012/2013 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Teman-teman angkatan 2006 yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca, khususnya lompat jauh gaya jongkok.

Surakarta, Desember 2013

Penulis





