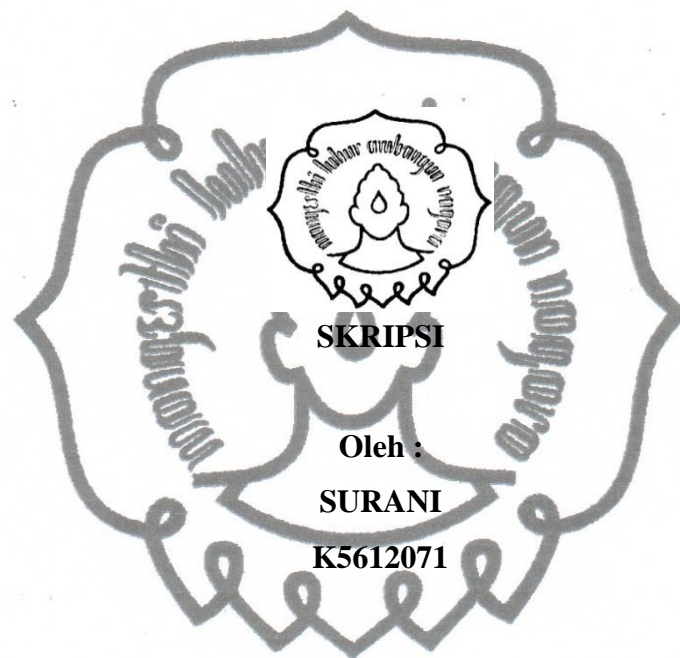


**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SIRKUIT PLIOMETRIK
RATIO RECOVERY 1:5 DAN RATIO RECOVERY 1:10
TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TAWANGSARI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juni 2016**

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Surani

NIM : K5612071

Jurusan/Program Studi : JPOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul: “ **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SIRKUIT PLIOMETRIK *RATIO RECOVERY* 1:5 DAN *RATIO RECOVERY* 1:10 TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TAWANGSARI TAHUN PELAJARAN 2015/2016**”. Ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, 2016

Yang membuat pernyataan



Surani

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SIRKUIT PLIOMETRIK
RATIO RECOVERY 1:5 DAN RATIO RECOVERY 1:10
TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TAWANGSARI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh :
Surani
K5612071

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juni 2016**

commit to user

PERSETUJUAN

Nama : Surani
NIM : K5612071
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Sirkuit Pliometrik *Ratio Recovery* 1:5 dan *Ratio Recovery* 1:10 Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tawangsari Tahun Pelajaran 2015/2016.

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

Surakarta, 2016

Persetujuan Pembimbing

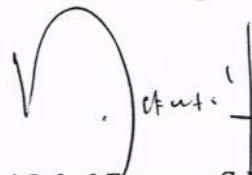
Pembimbing I



Drs. H. Agustiyanto, M. Pd.

NIP. 19680818 199403 1 001

Pembimbing II



Rumi Iqbal Doewes, S.Pd, M.Or.

NIP. 19860305 201012 1 005

PENGESAHAN

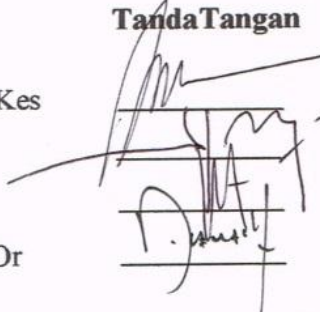
Nama : Surani

NIM : K5612071

Judul Skripsi : "Perbedaan Pengaruh Latihan Sirkuit Pliometrik *Ratio Recovery* 1:5 dan *Ratio Recovery* 1:10 Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tawang Sari Tahun Pelajaran 2015/2016."

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Rabu tanggal 29 Juni 2016. Skripsi telah direvisi sesuai balikan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

	Nama Terang	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes		10 Juli 2016
Sekretaris	: Slamet Widodo, SPd, M.Or		10 Juli 2016
Anggota I	: Drs. H. Agustiyanto, M.Pd		10 Juli 2016
Anggota II	: Rumi Iqbal Doewes, SPd, M.Or		26 Juli 2016

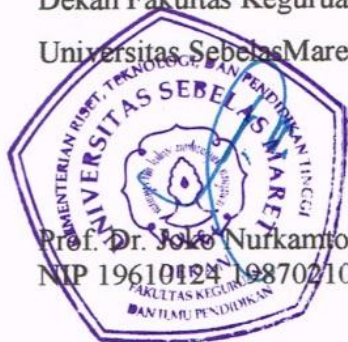
Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Keolahragaan pada:

Hari :

Tanggal :

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret.



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.
NIP 19610124 198702 1001

Kepala Program Studi
Pend. Keolahragaan



Drs. H. Agustiyanto, M.Pd
NIP 19680818 199403 1 001

ABSTRAK

Surani K5612071. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SIRKUIT PLIOMETRIK *RATIO RECOVERY* 1:5 DAN *RATIO RECOVERY* 1:10 TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TAWANGSARI TAHUN PELAJARAN 2015/2016.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan sirkuit pliometrik *ratio recovery* 1:5 terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tawangsari Tahun Pelajaran 2015/2016. (2) Pengaruh latihan sirkuit pliometrik *ratio recovery* 1:10 terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tawangsari Tahun Pelajaran 2015/2016. (3) Metode latihan yang lebih baik antara latihan sirkuit pliometrik *ratio recovery* 1:5 dan *ratio recovery* 1:10 terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tawangsari Tahun Pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest designs*. Subyek penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tawangsari tahun pelajaran 2015/2016, yang berjumlah 30 siswa di ambildari 25% dari 10 kelas yang berjumlah keseluruhan 121 siswa putra, dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan *Proporsional Random Sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data dengan uji t-test dengan taraf signifikan 5%.

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut; (1) Ada pengaruh latihan sirkuit pliometrik *ratio recovery* 1:5 terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tawangsari tahun ajaran 2015/2016 dengan t_{hitung} yang diperoleh = 8.1243 > t_{tabel} = 2.144787. (2) Ada pengaruh latihan sirkuit pliometrik *ratio recovery* 1:10 terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tawangsari tahun ajaran 2015/2016 dengan t_{hitung} yang diperoleh = 7.56646 > t_{tabel} = 2.144787. (3) Latihan sirkuit pliometrik *ratio recovery* 1:10 lebih baik pengaruhnya dari pada latihan sirkuit pliometrik *ratio recovery* 1:5 prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tawangsari tahun pelajaran 2015/2016 dengan presentase peningkatan kelompok 1 (*ratio recovery* 1:5) sebesar 0.055 % lebih kecil dari pada kelompok 2 (*ratio recovery* 1:10) sebesar 0.084%.

Kata kunci: Latihan sirkuit pliometrik *ratio recovery* 1:5, 1:10, Lompat jauh gaya jongkok.

MOTTO

“..... Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal itu amat baik bagimu, boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”

(Terjemahan QS : Al-Baqoroh 216)

“Yang penting berusaha, entah langkahmu pelan kemampuanmu kecil kalau kamu berusaha terus berusaha impianmu akan tetap bisa tercapai, bahkan keong pun akhirnya sampai

(Gail Tsukiyama)



commit to user

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Bapak dan Ibu tercinta

“Sebagai tanda bukti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya keci ini kepada Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tak mungkin kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Do’amu yang tiada terputus, dorongan semangat dan motivasi engkau pancarkan dalam setiap hariku. Semua membuatku bangga memiliki kalian. Terima kasih telah menghantarkanku sampai kejenjang pendidikan yang tinggi. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.”

Pegasus Atletik Club Sukoharjo

“Pelatih Agus Dwi Prasetyo, S.Pd, Bambang Setyo Wibowo, S.Pd, Kuswanto, S T, Tri Widodo, S.Pd, Joko Wiradi, S.Pd, Mardi, S.Pd, dan Bangkit Theo Sanjaya terima kasih atas dorongan dan bantuan selama penyelesaian skripsi.”

Semua teman-teman angkatan 2012 JPOK FKIP UNS

“Empat tahun bersama kalian tak akan pernah terganti”

Almamater JPOK FKIP UNS

commit to user

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SIRKUIT PLIOMETRIK $RATIO RECOVERY$ 1:5 DAN $RATIO RECOVERY$ 1:10 TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TAWANGSARI TAHUN PELAJARAN 2015/2016.”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyo, M.Pd selaku Ketua Program Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Rumi Iqbal Doewes, S.Pd, M.Or selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK UNS Surakarta yang secara tulus memberikan lmu dan masukan-masukan kepada penulis.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 1Tawangsari yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Siswa putra kelas X SMA Negeri 1Tawangsari Tahun Pelajaran 2015/2016 yang telah membantu pelaksanaan penelitian.

7. Agus Dwi Prasetyo, S.Pd, Bambang Setyo Wibowo, S.Pd, Bangkit Theo Sanjaya, S.Pd dan teman atletik Sukoharjo yang telah membantu sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini
8. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Wassalamualaikum. Wr. Wb



Surakarta,

Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNTAYAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN ABSTRAK	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Lompat Jauh.....	7
a. Pengertian Lompat Jauh.....	7
b. Teknik dalam Lompat Jauh.....	8
c. Unsur Fisik Lompat Jauh.....	14
d. Sistem Energi Utama Lompat Jauh.....	17

e. Peranan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh.....	24
2. Latihan untuk Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh.....	25
a. Pengertian Latihan.....	25
b. Prinsip Latihan.....	26
c. Penyusunan Program Latihan.....	28
3. Latihan Interval Anaerob.....	31
a. Recovery.....	32
b. Rasio Waktu Kerja dan Istirahat.....	32
c. Latihan interval Anaerobik Rasio Recovery1:5.....	33
d. Latihan interval Anaerobik Rasio Recovery1:10.....	34
4. Latihan Sirkuit.....	35
e. Pendapat Para Ahli tentang Latihan Sirkuit.....	35
f. Prinsip-Prinsip Latihan Sirkuit.....	36
5. Latihan Pliometrik.....	38
a. Pengertian Latihan Pliometrik.....	38
b. Prinsip-prinsip Latihan Pliometrik.....	38
c. Bentuk-bentuk Latihan Pliometrik.....	39
B. Kerangka Pemikiran.....	46
C. Perumusan Hipotesis.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
1. Tempat Penelitian.....	49
2. Waktu Penelitian.....	49
B. Desain Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
1. Populasi.....	52
2. Sampel Penelitian.....	52
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	53
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Tekni Uji Validitas dan Relabilitas Instrumen.....	54

1. Mencari Reliabilitas Tes.....	54
2. Uji Prasyarat Analisis.....	54
a. Uji Normalitas (Metode Lilliefors).....	54
b. Uji Homogenitas.....	55
G. Teknik Analisis Data.....	56
1. Uji Perbedaan.....	56
2. Perhitungan Perbedaan Prosentasi Peningkatan.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian.....	58
1. Deskripsi Data.....	58
2. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	61
3. Hasil Uji Hipotesis.....	63
B. Pembahasan.....	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	66
A. Simpulan.....	66
B. Implikasi.....	66
C. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Presentase Waktu kerja dan Sistem Energi.....	20
2. Jumlah Energi ATP-PC.....	22
3. Intensitas Latihan Kecepatan dan Kekuatan.....	29
4. Zona Intensitas Latihan Berdasarkan Sistem Energi.....	29
5. Intensitas Berdasarkan Reaksi Denyut Jantung Terhadap Beban Latihan...	30
6. Jumlah Keseluruhan Populasi.....	52
7. Proposi Pengambilan Sampel.....	53
8. Deskripsi Data Kelompok 1	58
9. Deskripsi Data Kelompok 2.....	59
10. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir	61
11. Standar untuk Menginterpretasi Koefisien Reliabilitas.....	61
12. Hasil Uji Normalitas.....	62
13. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Awalan Lompat Jauh.....	10
2. Tumpuan Lompat Jauh.....	11
3. Sikap Badan di Udara.....	12
4. Sikap Badan Waktu Mendarat.....	13
5. Latihan <i>Stride jump crossover</i>	40
6. Latihan <i>Power skipping</i>	41
7. Latihan <i>Double leg hop</i>	42
8. Latihan <i>Split jump</i>	43
9. Latihan <i>Knee Tuch Jump</i>	44
10. Latihan <i>Side hop</i>	45
11. Model Latihan Sirkuit Pliometrik.....	46
12. Bagan Kerangka Pemikiran.....	47
13. Rancangan Penelitian.....	49
14. Metode <i>Ordinal Pairing</i>	51
15. Diagram Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	59
16. Diagram Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk Pelaksanaan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	70
2. Program Latihan Sirkuit Pliometrik <i>Ratio Recovery</i> 1:5.....	71
3. Program Latihan Sirkuit Pliometrik <i>Ratio Recovery</i> 1:10.....	72
4. Data Hasil Tes Awal	74
5. Data Hasil Tes Akhir.....	75
6. Uji Reliabilitas Tes Awal.....	76
7. Uji Reliabilitas Tes Akhir.....	78
8. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i>	80
9. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	81
10. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	82
11. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 1.....	83
12. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 2.....	84
13. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok 1.....	85
14. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok 2.....	86
15. Uji Homogenitas Tes Awal.....	87
16. Uji Perbedaan Tes Awal.....	88
17. Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir Kelompok 1.....	90
18. Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir Kelompok 2.....	92
19. Uji Perbedaan Tes Akhir.....	94
20. Prosentase Peningkatan.....	96
21. Dokumentasi.....	97