

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DAN KECEPATAN
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 MANYARAN
KABUPATEN WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



FATHONI SAIFUL AZMI

K5606031

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

2012
copy to user

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DAN KECEPATAN
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 MANYARAN
KABUPATEN WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



Oleh:
FATHONI SAIFUL AZMI
K5606031

Skripsi

Ditulis dan diajukan
guna memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA

2012 *mit to user*

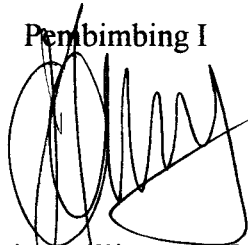
PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta



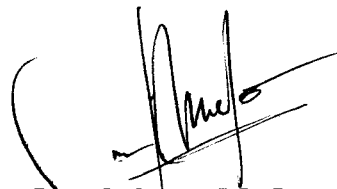
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Drs. Tri Aprilijanto U, M.Kes
NIP. 19640417 199003 1 001

Pembimbing II



Drs. Sukono, M. Or
NIP. 19530929 198503 1 002

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Pada Hari : Jumat

Tanggal : 20 April 2012

Tim Penguji Skripsi
(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. Agustiyanta, M. Pd.
Sekretaris : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes
Anggota I : Drs. Tri Aprilijanto U, M.Kes
Anggota II : Drs. Sukono, M. Or

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret Surakarta
Dekan



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

NIP. 19600727198702 1 001

commit to user

ABSTRAK

Fathoni Saiful Azmi. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI I MANYARAN KABUPATEN WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2010/2011. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta, April 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1). Perbedaan pengaruh latihan pliometrik *Alternate Leg Bound* dan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Manyaran tahun pelajaran 2010/2011.(2) Perbedaan kemampuan lompat jauh gaya jongkok antara siswa putra yang kecepatan tinggi dan siswa yang mempunyai kecepatan rendah siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Manyaran tahun pelajaran 2010/2011. (3). Pengaruh interaksi antara latihan pliometrik dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Manyaran tahun pelajaran 2010/2011.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada sampel yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Manyaran Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2010/2011. Besar sampel yang diambil sebanyak 40 siswa Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive random sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji anava dua jalur.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa : (1). Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan pliometrik *alternate leg bound* dan latihan pliometrik *knee tuck jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada putra kelas VIII SMP Negeri I Manyaran Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2010/2011. (2). Ada perbedaan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang signifikan antara siswa yang mempunyai kecepatan tinggi dan siswa yang mempunyai kecepatan rendah pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Manyaran Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2010/2011. (3). Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara latihan pliometrik dan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Manyaran Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2010/2011.

ABSTRACT

Fathoni Saiful Azmi. DIFFERENCES AND EFFECT OF SPEED AND TRAINING PLYOMETRICS ABILITY TO FORCE SQUATTING LONG JUMP TO BOY IN ELEVENTH GRADE JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT SMP NEGERI I MANYARAN WONOGIRI ACADEMIC YEAR 2010/2011)
Thesis. Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education. Sebelas Maret Surakarta University, April. 2012.

The purpose of this study is to determine: (1). Differences influence plyometrics exercises *Alternate Leg Bound* and *Knee Tuck Jump* on the ability of the long jump squat style grade VIII SMP Negeri I Manyaran 2010/2011 academic year. (2). The long jump ability differences between students who squat style speed high and students who have lower speed SMP Negeri I Manyaran grade VIII 2010/2011 academic year. (3). Effect of interaction between plyometrics and speed on the ability of the long jump squat style boy student grade VII of SMP Negeri I Manyaran 2010/2011 academic year.

The method used in this study is the experimental method. Basic usage of this method is the experimental activity that begins with providing treatment to the sample, which ended with some form of test to determine the effect of treatments that have been granted. The population used in this study are all boy students of grade VIII of SMP Negeri I Manyaran. The sample size taken as many as 40 students sampling technique used was purposive random sampling. Analysis using Anava test two lines.

The research concludes that: (1). There was a significant difference between the method of *alternate leg bound* plyometrics exercises and plyometrics exercises *knee tuck jump* on the ability of the long jump squat style at seventh-grade boy students in government junior high school/SMP Negeri I Manyaran 2010/2011 academic year. (2). There are differences in the long jump ability to squat a significant force among the students who have a high speed and the students who have lower speed at boy student in government junior high school/SMP Negeri I Manyaran 2010/2011 academic year. (3). There was a significant interaction effect between exercise plyometrics and speed on the ability of the long jump squat style at boy student in government junior high school/SMP Negeri I Manyaran 2010/2011 academic year.

MOTTO

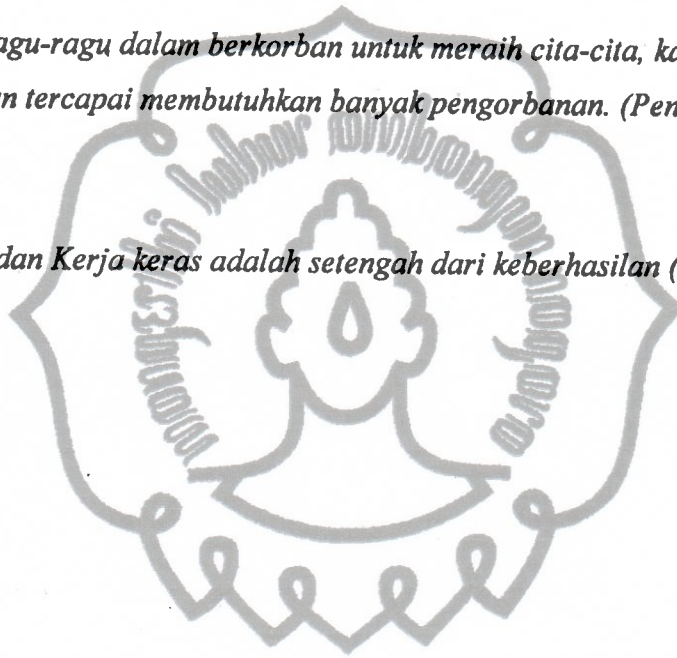
Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (Q.S. al Insyirah : 6)

Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling berguna bagi orang lain.

(H.R. Al Qodla'iy)

Janganlah ragu-ragu dalam berkorban untuk meraih cita-cita, karena cita-cita akan tercapai membutuhkan banyak pengorbanan. (Penulis)

Usaha dan Kerja keras adalah setengah dari keberhasilan (Penulis)



PERSEMBAHAN



Karya ini dipersembahkan

Kepada
Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberi do'a
Adek-adekQ yang selalu mendukungu
Rekan-rekan yang selalu memotifasiQ
Rekan-rekan Penkepor angkatan ' 06 JPOK UNS
Almamater

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Banyak kendala dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kendala tersebut dapat teratasi untuk itu atas segala bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin menyusun skripsi ini.
2. Drs. H. Mulyono, MM., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Agustiyanto, M.Pd., Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Tri Aprilijanto U, M.Kes. sebagai Pembimbing I atas segala perhatian dan bimbingannya.
5. Drs. Sukono sebagai Pembimbing II atas segala kesabaran dan bimbingannya.
6. Rekan JPOK "06" Penkepor yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri I Manyaran Wonogiri yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Manyaran Wonogiri yang telah bersedia sebagai sampel penelitian.
9. Berbagai pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga amal kebaikan tersebut mendapat imbalan dari Tuhan YME, harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan pengetahuan Olahraga di SMP khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Surakarta, April 2012

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Lompat Jauh.....	8
a. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	8
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh	9
c. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok	9
2. Latihan	15
a. Pengertian Latihan	15

b. Prinsip-Prinsip Latihan	16
c. Program Latihan	20
3. Latihan Pliometrik	24
a. Pengertian Latihan Pliometrik	24
b. Prinsip Latihan Pliometrik.....	25
c. Bentuk-bentuk Latihan Pliometrik	28
4. Kecepatan.....	31
a. Pengertian Kecepatan	31
b. Jenis-jenis Kecepatan.....	33
B. Kerangka Berpikir.....	34
1. Perbedaan Pengaruh antara Latihan Pliometrik <i>Knee Tuck Jump</i> dan <i>Alternate Leg Bound</i> terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	34
2. Perbedaan Kemampuan Lompat Jauh antara Siswa yang Memiliki Kecepatan Tinggi dan Rendah	35
3. Pengaruh Interaksi antara Latihan Pliometrik dengan Kecepatan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	36
C. Perumusan Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
1. Waktu Penelitian.....	38
2. Tempat Penelitian	38
B. Metode Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	38
C. Rancangan Penelitian.....	38
D. Variabel Penelitian.....	39
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
F. Populasi dan Sampel.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	47

A. Deskripsi data.....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Homogenitas	50
C. Hasil Pengujian Hipotesis	51
D. Pembahasan Hasil Penelitian	55
1. Pengaruh Metode Latihan Pliometrik	55
2. Pengaruh Kecepatan.....	56
3. Interaksi Antara Faktor-faktor Utama Penelitian.....	56
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	57
A. Simpulan	57
B. Implikasi	58
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh.....	11
Gambar 2. Tumpuan dalam Lompat Jauh.....	12
Gambar 3. Sikap Melayang di Udara.....	13
Gambar 4. Teknik Pendaratan Lompat Jauh.....	14
Gambar 5. Latihan Pliometrik <i>Alternate Leg Bound</i>	29
Gambar 6. Latihan Pliometrik <i>Knee Tuck Jump</i>	31



commit to user

DAFTAR GRAFIK

- Grafik 1. Diagram perbandingan nilai rata-rata hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada tes awal, tes akhir dan nilai peningkatan. . 48
- Grafik 2. Diagram perbandingan nilai rata-rata peningkatan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok antar kelompok perlakuan. 49
- Grafik 3. Bentuk interaksi Perubahan Besarnya Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok..... 54



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2	39
Tabel 2.	Ringkasan ANAVA untuk Eksperimen Faktorial 2 x 2	43
Tabel 3.	Deskripsi Data Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok tiap Kelompok Berdasarkan Variabel Penelitian Sebelum dan Sesudah Perlakuan	47
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sampel dengan Mengikuti Uji Lilliefors dengan Taraf Signifikansi $\alpha = 0,05$	50
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Variansi dengan Uji Bartlett pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$	51
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Perhitungan Anava Tes Akhir Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Taraf Signifikansi $\alpha = 0,05$	51
Tabel 7.	Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman Keuls.....	52
Tabel 8.	Pengaruh sederhana, pengaruh utama dan interaksi Faktor, A dan B terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Tes Awal Kecepatan	63
Lampiran 2.	Rangking Kecepatan berdasarkan Data Tes Awal Kecepatan...	65
Lampiran 3.	Data Pengambilan sampel Berdasarkan hasil tes Awal Kecepatan	67
Lampiran 4.	Pengelompokan Sampel dengan <i>Ordinal Pairing Random Sampling</i>	68
Lampiran 5.	Data Hasil Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok	69
Lampiran 6.	Data Hasil Tes Akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok	71
Lampiran 7.	Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir kemampuan lompat jauh, klasifikasi kecepatan beserta pembagian sampel ke sel-sel	73
Lampiran 8.	Data Tea Awal Kecepatan untuk Uji Reliabilitas.....	74
Lampiran 9.	Uji Reliabilitas dengan anava Tes Awal Sprint.....	76
Lampiran 10.	Data Tes Awal Lompat Jauh untuk Uji Reliabilitas	80
Lampiran 11.	Uji Reliabilitas Tes Awal Lompat Jauh.....	82
Lampiran 12.	Data Tes Akhir Lompat Jauh untuk Uji Reliabilitas	85
Lampiran 13	Tabel Kerja untuk menghitung reliabilitas hasil tes akhir lompat jauh gaya jongkok.....	86
Lampiran 14.	Hasil Perhitungan Data untuk Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Analisis Varians.....	88
Lampiran 15.	Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	89
Lampiran 16.	Uji Homogenitas dengan Uji Bartlet	93
Lampiran 17.	Data untuk Perhitungan Anava Eksperimen Faktorial 2 x 2	94
Lampiran 18.	Uji Rata-Rata Rentang Newman-Keuls.....	96
Lampiran 19.	Petunjuk Tes dan Pengukuran Kecepatan.....	98
Lampiran 20.	Petunjuk Tes dan Pengukuran Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	99
Lampiran 21.	Jadwal Program Latihan Pliometrik	100
Lampiran 22.	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	102
Lampiran 23.	Surat Ijin Penelitian	107