

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAKAN DALAM
MELAKUKAN LOMPAT JAUHPADA SISWA DAN
SISWI EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI
4 KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or)
Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*



Oleh

**SRI SORAYA DEVI
18089279/2018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap peningkatan kemampuan tolakan dalam melakukan lompat jauh pada siswa dan siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kabupaten Sijunjung

Nama : Sri Soraya Devi

NIM : 18089279/2018

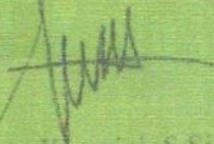
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

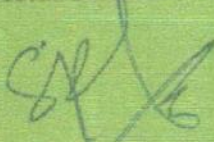
Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd.
NIP. 19860712 201012 1 008

Ketua Jurusan



Dr. Muhammad Sazali Rifki, S.Si., M.Pd.
NIP. 19790704 200912 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh latihan plyometric depth jump terhadap peningkatan kemampuan tolakan dalam melakukan lompat jauh pada siswa dan siswi ekstrakurikuler sma negeri 4 kabupaten Sijunjung

Nama : Sri Soraya Devi

Nim : 18089279

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 15 november 2022

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Pembimbing : Prof. Dr. Anton Komaini., S.Si., M.Pd

1.

2. Penguji 1 : Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes

2.

3. Penguji 2 : Liza, M.Pd

3.



PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap peningkatan kemampuan tolakan dalam melakukan lompat jauh pada siswa dan siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kabupaten Sijunjung
Nama : Sri Soraya Devi
NIM : 18089279/2018
Program Studi: Ilmu Keolahragaan
Departemen: Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing

Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Ketua Jurusan

Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap peningkatan kemampuan tolakan dalam melakukan lompat jauh pada siswa dan siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kabupaten Sijunjung;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022
Yang membuat pernyataan



Sri Soraya Devi
NIM 18089279/2018

ABSTRAK

Sri Soraya Devi. 2022. Pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap peningkatan kemampuan tolakan dalam melakukan lompat jauh pada siswa dan siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kabupaten Sijunjung.

Masalah penelitian ini berdasarkan dari hasil belajar, banyak siswa dan siswi ekstrakurikuler yang memiliki potensi yang ada pada diri masing-masing yang ingin dikembangkan dengan maksimal mungkin.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok sebagai kelompok pembandingan (*One Group Pretest and Posttest Design*). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa dan Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kabupaten Sijunjung sebanyak 30 orang. Sampel penelitian berjumlah 15 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang diberikan dalam penelitian ini adalah tes latihan lompat jauh. Teknik analisis data dengan teknik uji normalitas dan Uji T dengan nilai signifikan = 0,05

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh yang signifikan latihan *plyometrics depth jump* terhadap prestasi lompat jauh pada siswa dan siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kabupaten Sijunjung. Adanya pengaruh tersebut menandakan bahwa latihan *plyometrics depth jump* dapat meningkatkan prestasi lompat jauh. Hasil ini dibuktikan dari nilai t_{test} yang lebih besar dari t_{tabel} ($3,21 > 1,76$).

Kata kunci : latihan *plyometrics depth jump*, lompat jauh.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penelitian ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan judul skripsi ini dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAKAN DALAM MELAKUKAN LOMPAT JAUH PADA SISWA DAN SISWI EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 4 KABUPATEN SIJUNJUNG ”**. Shalawat bersertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar serjana olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari bahwa banyaknya kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran bersifat moral maupun material dan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini peneliti dengan segala kerendahan hati memyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulisan untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.

2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S,Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Relreasi Fakultas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Dr. Anton Komaini S,Si, M.Pd, selalku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibuk penguji Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes dan Liza, M.Pd, yang telah memberikan kritik dan saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh Bapak Ibuk dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penuis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada kepala sekolah sma negeri 4 Sijunjung, terima kasih telah memberikan izin kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian
8. Orang tua yang telah memberikan dukungan moral dan materil serta doa yang selalu dipanjatkan kepada ALLAH SWT untuk penulis
9. Teman – teman angkatan 2018 Kesehatan dan Rekreasi terima kasih atas dukungan baik secara moral dari kalian semua.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungannya semoga ALLAH SWT membalas semua kebaikan mereka berikan kepada penulis. Amin.

Akhir kata penyusun ucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu dan semoga ALLH SWT melimpahkan rahmat, taufik dan karunia-Nya dalam setiap kebaikan kita serta diberikan balasan oleh-Nya, Amin.

Padang, Oktober 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------------------------------|
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | i |
| PERNYATAAN | Error! Bookmark not defined. |
| ABSTRAK..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | x |
| BAB IPENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Batasan Masalah..... | 6 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS | 8 |
| A. Landasan Teori | 8 |
| 1. Latihan | 8 |
| 2. Ciri-ciriLatihan | 11 |
| 3. Prinsip Latihan..... | 12 |
| 4. Komponen Latihan | 14 |
| 5. Pedoman Penyusunan Program Latihan..... | 20 |
| B. KerangkaBerfikir..... | 51 |
| C. Hipotesis | 52 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 51 |
| A. DesainPenelitian..... | 51 |
| B. TempatPenelitian..... | 52 |
| C. PopulasiDanSampelPenelitian | 52 |
| D. DefenisiOperasionalVariabelPenelitian | 53 |
| E. JenisDanSumberData..... | 54 |
| F. InstrumenPenelitian | 55 |
| G. TeknikAnalisisData | 56 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 58 |
| A. Deskripsi Data..... | 58 |
| B. Uji Persyaratan Analisis..... | 60 |
| C. Pengujian Hipotesis Penelitian..... | 60 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian | 61 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| E. Keterbatasan..... | 64 |
| BAB V KESIMPULAN..... | 68 |
| DAFTAR PUSTAKA | 69 |
| LAMPIRAN | 71 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|---------------|
| Tabel 3.1 Desain Penelitian..... | 51 |
| Tabel 4.1 Deskripsi hasil lompatan jauh..... | 59 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis Siswa SMA Negeri 4 Kabupaten Sijunjung ... | Error! |

Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|-------------------------------------|
| Gambar 2.1 Strukturotottungkai | 38 |
| Gambar 2.2 ContohGerakanLatihanDepthJump | 41 |
| Gambar 2.3 ParameterKemampuanLompat Jauh | 44 |
| Gambar 2.4 Contoh Awalan Lompat Jauh | 45 |
| Gambar 2.5 Contoh Gerakan Tolakan Pada Lompat Jauh | 46 |
| Gambar 2.6 Contoh Gerakan Melayang di Udara..... | 48 |
| Gambar 2.7 Contoh Gerakan Mendarat Pada Bak Lompat Jauh | 49 |
| Gambar 4.1 Histogram Hasil Lompatan Pre Test | 60 |
| Gambar 4.2 Histogram Hasil Lompatan Post Test..... | 60 |
| Gambar 4 3 Histogram Pre Test..... | Error! Bookmark not defined. |
| Gambar 4 4 Historgram Post Test..... | Error! Bookmark not defined. |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletika adalah salah satu cabang olahraga yang tertua dan dipertimbangkan oleh masyarakat dunia. Dalam upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, hal yang paling penting yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan perhatian terhadap pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi penerus sehingga melalui kegiatan olahraga tersebut penerus kita akan menjadi generasi yang sehat jasmani, berkualitas dalam kehidupannya dan serta dapat membanggakan Negara Indonesia dengan prestasi di dalam bidang olahraga. Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Bahwasanya, hal ini ditegaskan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai mulia, sportifitas, disiplin, memperlakukan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat kekuatan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Atletik dewasa ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat kita, hal ini dibuktikan dengan antusias masyarakat dalam mengikuti perlombaan

yang sering diadakan baik di tingkat daerah maupun nasional. Cabang Atletik berbagai bentuk yang sangat di gemari oleh masyarakat adalah nomor lari, karena nomor lari tidak memerlukan tempat yang tidak terbatas.

Menurut Djumidar, (2007:12.40) menjelaskan bahwa "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dariancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formula dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi".

Nomor lompat jauh adalah salah satu dari cabang olahraga atletik, nomor lompat yang sering diperlombakan adalah lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. Lompat jauh melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya atau setinggi-tingginya menggunakan tolakan satu kaki.

Lompat jauh dapat didefinisikan sebagai seorang pelompat akan berusaha kedepan dengan bertumpu pada satu kaki di balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mengadakan pendaratan di bak lompat jauh dengan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sasaran dari lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah tempat pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Salah satu bentuk latihan lompat jauh yang dapat dilakukan adalah latihan *plyometric depth jump* mengembangkan kekuatan otot-otot tungkai dan pinggul, khususnya

otot-otot *gluteals*, *hamstrings*, *quardiceps*, dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga saat turun dari kotak lalu melecutkan tubuh keatas kemudian mendarat kembali ketanah. Gerakan yang dilakukan dalam latihan pliometrik *depth jump* memiliki distribusi pembebanan yang merata pada tungkai bawah. Hal ini terjadi karena tidak ada perubahan ketinggian pada saat akhir lompatan, sehingga pembebanan tidak terlalu berat pada otot-otot tungkai bawah.

Pengaruh latihan *plyometric depth jump* merupakan metode yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan reaktif dari sistem neuromuskuler.

Ketika melakukan gerakan latihan *plyometric depth jump* otot-otot tungkai bawah ditarik sehingga dapat mengembangkan kekuatan elastis. Hal tersebut bukan proses metabolisme melainkan murni gerakan fisik. Latihan *plyometric depth jump* adalah salah satu bentuk latihan yang baik untuk membantu meningkatkan kekuatan reaktif a dan e sentrik.

Tujuan dari latihan *plyometric depth*

jump adalah untuk meningkatkan kekuatan reaktif seorang atlet,

semakin cepat melakukan gerakan latihan *plyometric depth*

jump maka akan lebih efektif.

Sekilas pandangan peneliti, banyak Siswa dan Siswi ekstrakurikuler yang memiliki potensi yang ada pada diri masing-masing hanya tinggal bagaimana melatih dan mengembangkannya dengan semaksimal mungkin. Pembinaan siswa dan siswi ekstrakurikuler khusus nomor lompat jauh di SMA Negeri 4

Kabupaten Sijunjung, atletik merupakan olahraga individu yang diharapkan berprestasi dengan baik di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten Sijunjung sejalan dengan tujuan tersebut, yaitu keberhasilan atau prestasi dalam olahraga sangat tergantung pada kualitas kondisi fisik.

Siswa dan siswi yang bergabung di ekstrakurikuler lompat jauh ini sebelumnya dilihat dari postur dan kemampuan yang dia miliki pada dirinya. Karena postur dan kemampuan dalam olahraga sangat mendukung untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh ini. Faktor-faktor yang mempengaruhi Siswa dan Siswi dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler dipengaruhi oleh kurangnya minat dan percaya diri dalam diri mereka untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh karena kurangnya motivasi yang mereka dapat, bagi Siswa dan Siswi yang sangat dibutuhkan yaitu motivasi, karena mereka belum melihat dan mengetahui lebih dalam ketika melakukan program yang telah diberikan oleh pelatih atau guru yang mengajarnya.

Pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh yang sangat dibutuhkan adalah sarana dan prasarana di lapangan, karena jika sarana dan prasarana tidak memadai di lapangan akan berdampak pada kegiatan lompat jauh, contoh sarana dan prasarana yang di antara lain adanya bak pasir lompat jauh, papan tolakan, lintasan untuk melakukan awalan, meteran, bendera putih dan bendera merah yang

menandakan lompatan sah atau tidaknya, dan cangkul.

Siswa dan Siswi yang belum mendalami apa itu lompat jauh, apa itu program latihan, dan bagaimana cara melakukan lompat jauh itu butuh dijelaskan terlebih dahulu, karena itu salah satu dampak bagi Siswa dan Siswi saat ingin melakukan ekstrakurikuler lompat jauh.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler biasanya Siswa dan Siswi cuma mendengar penjelasan dan melakukan praktek tanpa adanya diberikan program latihan terlebih dahulu, karena itu kurangnya latihan yang dilakukan akan dapat mempengaruhi pada hasil lompat jauh. pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh bisa diberikan terlebih dahulu program latihan yang ringan-ringan, atau yang mudah dilaksanakan, contohnya latihan *plyometric Depth Jump* sangat berpengaruh pada daya ledak otot tungkai saat melakukan lompat jauh. Karena latihan *plyometric* lebih diutamakan di tubuh bagian bawah, seperti terhubungnyagerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan Gerakan-gerakan yang eksplosif.

Gerakan *Depth jump* sangat mudah dilakukan dan bisa dilaksanakan di mana saja, karena latihan yang menggunakan seluruh tubuh utamanya untuk melatih otot tungkai, paha, pinggul, serta punggung bagian bawah. Latihan ini sangat baik jika diterapkan dalam kegiatan lompat jauh karena dapat menghasilkan *explosive*

kekuatan dan kecepatan tungkai, sehingga menghasilkan power yang maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh Siswa dan Siswi SMA Negeri 4 di Kabupaten Sijunjung.
2. Kurangnya minat Siswa dan Siswi terhadap ekstrakurikuler lompat jauh di SMA Negeri 4 di Kabupaten Sijunjung.
3. Kurangnya latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh di SMA Negeri 4 di Kabupaten Sijunjung.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap lompat jauh di SMA Negeri 4 Kabupaten Sijunjung.
5. Apakah *plyometric depth jump* mengembangkan kekuatan otot tungkai.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diidentifikasi dapat dibatasi masalahnya adalah “Pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap prestasi lompat jauh SMA Negeri 4 di Kabupaten Sijunjung.”

D. Tujuan Penelitian

Atas dasar uraian di atas, tujuan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah : untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap prestasi lompat jauh di SMA Negeri 4

Kabupaten Sijunjung.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis, untuk menambah pengalaman dalam penelitian ilmiah dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Prodi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai acuan bagi para Siswa dan Siswi ekstrakurikuler terutama pada nomor lompat jauh untuk mengetahui dalam melakukan latihan *Plyometri cDepth Jump* untuk meningkatkan daya otot tungkai pada tolak dalam melakukan gerakan lompat jauh.
3. Sebagai sumbang ilmu dan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti hal-hal yang berhubungan dengan penelitian ini.