

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *HURDLE JUMP* DAN  
*JUMP TO BOX* TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT***

**(Studi Eksperimen Pada Atlet Atletik Kabupaten Solok)**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**YOGA DESRIAL  
16981/2010**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul Skripsi** : **Pengaruh Latihan Pliometrik *Hurdle Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lari *Sprint***  
(Studi Eksprimen pada Atlet Atletik Kabupaten Solok)

**Nama** : Yoga Desrial  
**NIM** : 16981  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 10 Juni 2014

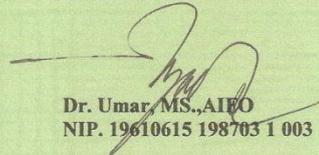
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



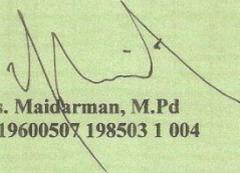
Drs. M. Ridwan  
NIP. 196000724 1986021 1 001

Pembimbing II,



Dr. Umar, MS., AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

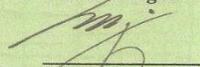
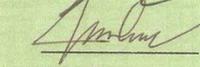
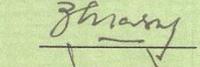
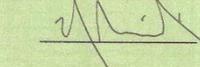
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Pliometrik *Hurdle Jump* dan *Jump to Box*  
Terhadap Kemampuan Lari *Sprint*.  
(Studi Ekperiment pada Atlet Atletik Kabupaten Solok)

Nama : Yoga Desrial  
NIM : 16981  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 Juni 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. M.Ridwan	
2. Sekretaris	: Dr. Umar, MS.,AIFO	
3. Anggota	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes.,AIFO	
5. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	

## ABSTRAK

**Yoga Desrial 2014:** Pengaruh Latihan Pliometrik *Hurdle Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* (studi eksperimen pada atlet atletik Kabupaten Solok)

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik *hurdle jump* dan *jump to box* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok dan perbedaan pengaruh latihan *hurdle jump* dan *jump to box* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.

Populasi yang digunakan adalah atlet atletik Kabupaten Solok yang berjumlah 19 orang atlet, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 8 atlet putri. Setelah dilakukan tes awal (*pre-test*) seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Meatching Pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok *hurdle jump* dan kelompok *jump to box* yang masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali perlakuan dengan jumlah pertemuan 3 kali dalam satu minggu.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: (1) Adanya pengaruh latihan pliometrik *hurdle jump* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok. (2) Adanya pengaruh latihan pliometrik *jump to box* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok. (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan pliometrik *hurdle jump* dan *jump to box* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil: (1)  $t_{hitung} (0,25) < t_{tabel} (3,18)$ , artinya penerapan latihan *hurdle jump* tidak dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint*, (2)  $t_{hitung} (0,98) < t_{tabel} (3,18)$ , artinya penerapan latihan *jump to box* tidak dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint*, (3)  $t_{hitung} (1,18) < t_{tabel} (3,18)$ , artinya tidak terdapat perbedaan antara latihan *hurdle jump* dan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint*.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji Syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam untuk Nabi Muhammad SAW teladan terbaik masa lalu, masa kini dan untuk masa mendatang.

Skripsi ini berjudul: “Pengaruh Latihan *Pliometrik Hurdle Jump* Dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* (studi eksperimen pada atlet atletik Kabupaten Solok)”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Orang tua beserta saudara peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penelitian.
2. Bapak M. Ridwan selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS.,AIFO selaku pembimbing II telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak-bapak dosen penguji yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Maidarman M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
6. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
8. Para atlet Atletik Kabupaten Solok yang telah bersedia sebagai sample.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penelitian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Lari <i>Sprint</i> .....	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	14
3. Metode Latihan .....	19
4. Pliometrik .....	24
B. Kerangka Konseptual .....	32
C. Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Desain Penelitian.....	36
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
D. Defenisi Operasional.....	39
E. Populasi dan Sampel .....	39
F. Jenis dan Sumber Data.....	41
G. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	42

H. Proses pelaksanaan perlakuan .....	43
I. Rancangan Validitas (Eksternal dan Internal) Penelitian.....	44
J. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	47
B. Uji Persyaratan Analisis .....	49
C. Pengujian Hipotesis .....	50
D. Pembahasan .....	52
E. Keterbatasan .....	59
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60
<b>KEPUSTAKAAN</b> .....	62
<b>LAMPIRAN</b> .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tubuh Aba-Aba "Bersedia" .....	11
2. Posisi Tubuh Pada Aba-Aba "Siap" dan Posisi Tubuh Keluar dari <i>Start Blok</i> . .....	12
3. Posisi Tubuh Melakukan Akselerasi Lari. ....	13
4. <i>Musculus Quadriceps Femoris</i> dan <i>Sartosis</i> .....	17
5. <i>Musculus Gastrocnemius</i> dan <i>Tibialis Anterior</i> .....	18
6. Bentuk latihan Pliometrik <i>Hurdle Jump</i> .....	29
7. Bentuk Latihan <i>Jump To Box</i> .....	31
8. Kerangka Konseptual .....	34
9. <i>Ordinally Meatching Pairing</i> .....	36
10. Desain Penelitian .....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Volume Latihan Pliometrik .....	26
2. Pengelompokan populasi.....	40
3. Sampel Atlet Pemula Putri .....	41
4. Daftar Nama Tenaga Pembantu .....	43
5. Distribusi data <i>Pre Test</i> dan <i>Post test</i> .....	47
6. Distribusi Frekuensi Data Awal ( <i>Pre-Test</i> ).....	47
7. Kemampuan Lari <i>Sprint Pre-Test</i> .....	48
8. Distribusi Frekuensi Data Akhir ( <i>Post-Test</i> ) .....	48
9. Kemampuan Lari <i>Sprint Post-Test</i> .....	49
10. Hasil Uji Normalitas Lari <i>Sprint</i> Kelompok <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Jump to Box</i>	49
11. Uji t <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Hurdle Jump</i> .....	50
12. Uji t <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Tes</i> Latihan <i>Jump To Box</i> .....	51
13. Pengujian Hipotesis antara Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> dengan Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i> .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pre-Test dan <i>Post-Test</i> Menggunakan Tes Lari 60 Meter.....	64
2. Pemberian Ranking dari Hasil <i>Pre-Test</i> Menggunakan Teknik <i>Matched Ordinal Pairing Sprint</i> .....	65
3. Data Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post –Test</i> Menggunakan Tes Lari 60 Meter .....	66
4. Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post –Test</i> Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> .....	67
5. Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post –Test</i> Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i> .....	68
6. Hasil Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> .....	69
7. Hasil Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i> .....	70
8. Hasil Uji Normalitas <i>Post-Test</i> Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> .....	71
9. Hasil Uji Normalitas <i>Post-Test</i> Kelompok Latihan <i>Jump To Box</i> .....	72
10. Hasil Uji Homogenitas <i>Pre-Test</i> Kelompok $X_1$ dan $X_2$ .....	73
11. Hasil Uji Homogenitas <i>Post-Test</i> Kelompok $X_1$ dan $X_2$ .....	74
12. Hasil Uji t Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> .....	75
13. Hasil Uji t Kelompok Latihan <i>Jump to Box</i> .....	76
14. Hasil Uji t Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> dan <i>Jump to Box</i> .....	77
15. Distribusi frekwensi.....	78
16. Daftar persentil untuk distribusi t .....	79
17. Daftar luas dibawah lengkungan normal .....	80
18. Daftar nilai kritis l untuk uji lilifors.....	81
19. Foto penelitian .....	82

20. Program latihan .....	88
---------------------------	----

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kegiatan olahraga merupakan bagian terpenting dalam pembangunan manusia secara jasmani dan rohani bagi setiap orang yang melakukannya, dengan berolahraga secara teratur diharapkan dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat sehingga mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal dan dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Olahraga telah mendapat perhatian khusus dari pemerintah, hal ini dibuktikan dengan adanya tujuan keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 Tentang tujuan Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan :

“Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas prestasi manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Dalam zaman pembangunan ini kita juga harus mengembangkan kegiatan keolahragaan, baik olahraga untuk kebugaran jasmani maupun olahraga untuk prestasi”.

Peningkatan pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri pribadi dan bangsa.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi yang optimal diperlukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan

segala aspek yang mendukung tercapainya prestasi tersebut, diantara adalah melaksanakan kegiatan olahraga secara terkoordinir dan berkelanjutan, memperhatikan prinsip-prinsip latihan, serta program latihan dan metode latihan yang benar sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi.

Latihan merupakan bagian dari pembentukan kondisi fisik yang sangat berguna dalam meningkatkan prestasi atlet. Bentuk-bentuk latihan yang sudah banyak berkembang untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu bentuk latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai (*explosive power*) dan sebagainya. Semua bentuk upaya peningkatan itu dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga berupa bentuk permainan maupun berupa bentuk latihan beban (*weight training*) dengan beberapa metoda latihan, seperti latihan *circuit*, latihan interval, latihan pliometrik dan lain sebagainya.

Kabupaten Solok sudah lama melakukan pembinaan terhadap atlet atletik dan juga telah menciptakan atlet-atlet berprestasi di tingkat Sumatera Barat seperti Dedet Sudrajat pelari 400 meter, Rivo Agustin pelari 400 meter, Jayanti Nanda fitri pelari 100 meter. Idealnya Kabupaten Solok sudah dapat menciptakan atlet-atlet yang berprestasi ditingkat nasional karena sudah lama membina atlet atletik, namun prestasi atlet atletik Kabupaten Solok ditingkat Sumatera Barat tidak dapat bertahan lama.

Prestasi yang diraih oleh atlet-atlet Kabupaten Solok tidak dapat bertahan lama, terdapat atlet yang belum mencapai prestasi yang diharapkan setelah latihan secara kontiniu dalam jangka waktu yang lama dan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Hal ini dapat dilihat dari berbagai

perlombaan yang di ikuti oleh atlet Kabupaten Solok, pada Porprov XII Sumatera Barat yang di adakan di Kabupaten Lima Puluh Kota, Kabupaten Solok mampu memperoleh 3 emas 1 perak 2 perunggu. Peraih medali emas adalah Jayanti Nandi Fitri pada nomor 100 meter puteri dan Rivo Agustine pada nomor 400 dan 800 meter puteri, medali perak diperoleh oleh Jayanti Nanda Fitri pada nomor lompat jauh putri dan peraih medali perunggu Sonia pada nomor 800 meter putri dan tim 4x400 meter estafet putri.

Pada Kejurda remaja pada bulan April 2014 di Kota Padang, atlet atleik Kabupaten Solok hanya mampu mengumbangkan 1 medali perunggu dinomor lompat jauh putri yang di raih oleh Indri Purnama Sari. Dari sini dapat dilihat bahwa prestasi atlet atletik Kabupaten Solok semakin menurun. Hal ini di pengaruhi beberapa faktor pendukung peningkatan prestasi atlet atletik itu sendiri seperti: kondisi fisik, teknik, taknik dan berdampak pada mental para atlet.

Untuk menciptakan prestasi dalam olahraga atletik, harus ada kesadaran penuh dari atlet untuk menjalankan program-program latihan yang diberikan oleh pelatih. Karena olahraga atletik merupakan olahraga yang membosankan. Bagi atlet yang menginginkan prestasi yang bagus, maka harus memili komponen yaang mendasar, yaitu kondisi fisik, teknik, kemauan dan mental. Hal tersebut didapatkan melalui latihan kontiniu, sistematis, terencana, terus menerus dan meningkat.

faktor yang dapat mempengaruhi kualitas atlet, seperti: gizi atlet yang belum memadai, porsi latihan yang belum tepat dan sarana prasarana yang

masih seadanya, ataupun atlet dalam menjalankan program latihan kurang serius atau motivasi dari diri atlet, ekonomi keluarga atlet, lingkungan dan program dari pelatih yang kurang tepat dan metode latihan yang diberikan yang monoton dan tidak memiliki variasi sehingga menyebabkan atlet mengalami kejenuhan dan malas untuk datang kelapangan untuk latihan.

Program latihan yang tidak sesuai dengan porsinya, serta tujuan dari program latihan yang diberikan kurang tepat dengan nomor spesialis atlet berdampak terhadap prestasi atlet yang semakin menurun. Contohnya seorang *sprinter* atau pelari cepat disamping membutuhkan reaksi yang bagus, *sprinter* juga membutuhkan daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *start*. Tetapi yang peneliti lihat tidak ada program latihan khusus yang bertujuan untuk peningkatan daya ledak otot tungkai atlet *sprinter* tersebut. Program latihan yang diberikan bersifat monoton sehingga atlet bosan dan tidak menjalankan program latihan dengan serius.

Terdapat banyak bentuk latihan yang bertujuan peningkatan daya ledak otot tungkai atlet, salah satunya adalah latihan pliometrik. "Pliometrik adalah salah satu bentuk latihan yang banyak dilakukan pelatih saat ini, terutama cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan otot tungkai atau otot lengan" (Lubis, 2005). Latihan yang cukup populer untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah pliometrik. "Pliometrik merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat atau waktu sesingkat mungkin" (Chu, 1992: 1).

Fungsi latihan pliometrik diantaranya dapat meningkatkan kemampuan tenaga yang diperlukan untuk pencapaian prestasi olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan pliometrik. Latihan pliometrik sangat tergantung terhadap kekuatan dan kecepatan eksplosif dengan beban lebih. Tahanan yang ditekankan dalam latihan pliometrik umumnya dalam bentuk bergerak berubah atau memindahkan beban atau anggota badan secara cepat, seperti mengatasi gravitasi sebagai akibat jatuhnya, loncatan, lompatan, dan sebagainya (Chu, 1992: 3).

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan pada saat latihan dan pertandingan, diketahui masih rendahnya kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok, karena masih kurangnya daya ledak otot tungkai untuk mendorong tubuh atlet pada saat keluar dari *block start*, dan pada saat akselerasi/percepatan atlet tidak mampu mempertahankan kecepatan maksimalnya sehingga atlet tidak mencapai garis *finish* dengan waktu yang terbaik. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan pliometrik *Hurdle Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan *sprint* Atlet Atletik Kabupaten Solok”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Lari *sprint* sangat membutuhkan *explosive power* yang sangat penting perannya dalam meningkatkan kemampuan lari, apalagi dalam hal mencapai prestasi yang di inginkan oleh atlet. Oleh karena itu para pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan lari *sprint*.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah:

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan lari *sprint* atlet.
2. Metode latihan yang digunakan dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* atlet.
3. Program latihan yang digunakan dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* atlet.
4. Motivasi seorang atlet dalam berlatih dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* atlet.
5. Pelatih dengan program latihan yang tepat dan jiwa kepemimpinan yang bagus dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* atlet.
6. Status gizi atlet dapat mempengaruhi kemampuan lari *sprint* atlet.
7. Sarana dan prasarana yang digunakan dapat mempengaruhi kemampuan lari *sprint* atlet.
8. Latihan Pliometrik dapat mempengaruhi kemampuan lari *sprint* atlet.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, terdapat banyak faktor yang menyebabkan munculnya masalah, agar penelitian lebih terarah, maka peneliti membatasi penelitian pada:

1. Pengaruh latihan pliometrik *Hurdle Jump* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.
2. Pengaruh latihan pliometrik *Jump to box* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.

3. Perbedaan pengaruh latihan pliometrik *Hurdle Jump* dan *Jump To Box* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada pembatasan masalah, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh metode latihan pliometrik *Hurdle jump* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.
2. Bagaimana pengaruh latihan pliometrik *Jump To Box* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan pliometrik *Hurdle Jump* dan *Jump To Box* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik *Hurdle jump* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik *Jump To Box* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.
3. Mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan pliometrik *Hurdle Jump* dan *Jump To Box* terhadap kemampuan lari *sprint* atlet atletik Kabupaten Solok.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kita semua dalam pembinaan dan melatih para atlet.

1. Masukan yang berguna untuk program latihan pada cabang olahraga atletik.
2. Bagi atlet, meningkatkan kemampuan atlet yang ditunjang oleh bentuk program latihan yang memadai.
3. Bagi peneliti, memperkaya khasanah ilmu pengetahuan keolahragaan dan sebagai gambaran nyata kepada peneliti.
4. Bagi mahasiswa, sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan, informasi dan rujukan untuk dilakukan penelitian lebih luas.