

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI
LOMPAT JAUH**

*(Studi Eksperimen pada Kegiatan Pengembangan Diri Olahraga di
SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi)*

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)*



**FAJRI RAFLY PRATAMA
1303376/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh (Studi Eksperimen pada Kegiatan Pengembangan Diri Olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi)

Nama : Fajri Rafly Pratama

NIM : 2013/1303376

Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

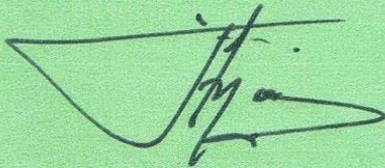
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



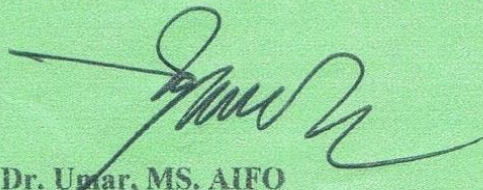
Dr. Argantos, M. Pd
NIP. 19600527 198503 1 002

Pembimbing II,



Drs M. Ridwan, M. Pd
NIP. 19600724 198602 1 001

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENYERAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fajri Rafly Pratama
NIM : 1303376/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

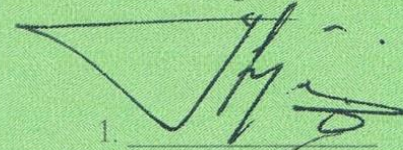
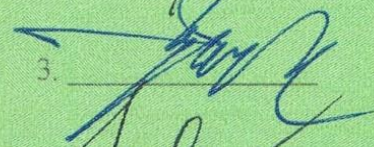
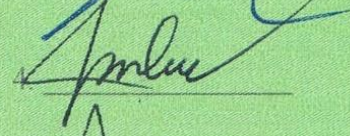
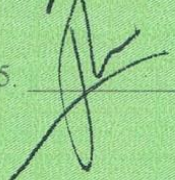
**Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh
(Studi Eksperimen pada Kegiatan Pengembangan Diri Olahraga di
SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi)**

Padang, Mei 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Argantos, M. Pd
NIP. 19600527 198503 1 002
2. Sekretaris : Drs. M. Ridwan, M. Pd
NIP. 19600724 198602 1 001
3. Anggota : Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003
4. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M. Pd
NIP. 19600212 198602 1 001
5. Anggota : Romi Mardela, S. Pd, M. Pd
NIP. 19850305 201212 1 001

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

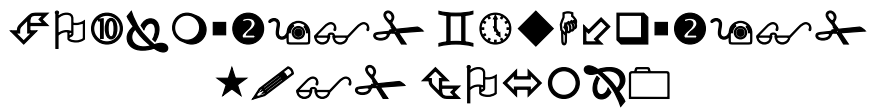
Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa sripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh (Studi Eksperimen pada Kegiatan Pengembangan Diri Olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi)”, adalah asli karya saya sendiri;
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 keputusan;
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, April 2017
Yang membuat pernyataan



Fajri Rafly Pratama
NIM 1303376/2013



...“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”... (Almujadilah ayat 11).

Apabila kamu ingin bahagia didunia dengan ilmunya
Bila kamu ingin bahagia diakhirat dengan ilmunya juga
Bila kamu ingin bahagia keduanya, dengan ilmu kedua-duanya
(*Al Hadist Hr. Buhari Muslim*)

Dengan kerendahan hati dan segenap kepasrahan jiwa, kulangkahkan kaki dan aku ayunkan tangan dalam duka dan kepahitan hidup. Aku berharap, setetes cahaya memberi asa dan terang pada jalan hidup aku. Dengan itu, kuatkan, temukan cita-citaku (*saat tafakkur*). Seiring rasa syukur pada-Mu Ya Rabbi, dan segala baktiku, kupetik setangkai cita-cita.

Aku persembahkan karya kecil aku ini untuk orang-orang yang kucintai: **almarhum "Papa"** tercinta yang telah berjuang untuk memberikan kehidupan dan pendidikan yang sangat baik untuk fajri dan adik-adik selama papa masih ada. **"Ibu"** yang begitu fajri sayang melebihi diri sendiri, super mother, panutan hidup, semangat hidup untuk selalu bisa menjadi anak yang berguna.

Ya Allah dalam tulisan ini aku selipkan do'a pada-Mu. Ya Allah... panjangkanlah umur ibu aku sehingga aku bisa melihatnya tersenyum bahagia dan melihat aku berhasil dan bisa melihat aku wisuda untuk kedua dan ketiga kalinya di kemudian hari nanti. Amin Ya Robbal Alamin.

Adik-adik "Irsyal, Aulia dan Raihan" yang Ibu dan abang banggakan, agar bisa mencapai cita-cita yang adik-adik impikan. Abang berharap adik-adik bisa mencapai pendidikan yang lebih dari abang. Untuk meraih cita-cita yang adik-adik jangan lupa usaha yang keras, iringi dengan do'a dan tawakal. Terima kasih atas dukungan, do'a dan kasih sayang yang telah dicurahkan selama ini.

Terima kasih aku ucapkan untuk Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, terutama pada pembimbing Dr. Argantor, M. Pd dan Drs. M. Ridwan, M. Pd yang telah memberi dorongan untuk mengantarkan aku kedermaga cita-cita yang begitu indah.

Aku sadari keberhasilanku kali ini bukanlah akhir dari segalanya tapi awal menuju cita dan bahagia dalam hidup ini. Perjalanan hidup tidak selalu dimenangkan oleh orang-orang yang lebih kuat dan cepat, tapi lambat laun kemenangan akan diraih oleh orang-orang yang berfikir bahwa ia bisa dan mampu mewujudkan apa yang diinginkan. Jangan takut gagal selalu mencoba, jangan takut jatuh sebelum melangkah, kesuksesan selalu milik kita yang berani mencoba.

Begitu banyak tantangan yang telah kuhadapi hampir langkahku surut kembali, namun dengan penuh ketabahan kutelusuri cobaan yang ada, dengan penuh keyakinan kugapai cita, dengan segala keterbatasan kubakar semangat, dengan segala suka dan duka kubulatkan tekad, dengan sejuta asa kupanjatkan do'a.

Alhamdulillah... puji syukur kepada-Mu yang Allah atas segala limpahan rahmat karunia dan kasih sayang-Mu. Akhirnya satu keberhasilan dapat kuraih meskipun harus kutempuh jalan yang berliku tapi insyaAllah ini akan membuat diriku lebih dewasa dalam menapaki lorong kehidupan yang kusendiri tidak tahu bagaimana akhirnya. Satu hal yang kusadari bahwa sesungguhnya dibalik kesulitan ada kemudahan, engkau maha tahu yang terbaik untuk hamba-Mu.

Terima kasih Ya Allah. Amin amin ya robbal 'alamin.



(Fajri Rafly Pratama)

ABSTRAK

Fajri Rafly Pratama. 2017. “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh (Studi Eksperimen pada Kegiatan Pengembangan Diri Olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi)” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan prestasi lompat jauh pada kegiatan pengembangan diri olahraga siswa di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti pengembangan diri pada cabang olahraga atletik yang berjumlah 15 siswa, dengan rincian putra 12 siswa dan putri 3 siswa, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 9 siswa berjenis kelamin laki-laki. Analisis data adalah dengan menggunakan uji normalitas dan pengujian hipotesis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes prestasi lompat jauh.

Hasil penelitian adalah: hasil uji normalitas bahwa data prestasi lompat jauh pengembangan diri olahraga dengan latihan *plyometric* tersebut dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan *plyometric* berpengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh kegiatan pengembangan diri olahraga siswa SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi dimana diperoleh $t_h = 1,91 > t_{tabel} = 1,86$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

KATAPENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmad dan Karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpah curahan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabanya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Judul skripsi adalah “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh (Studi Eksperimen pada Kegiatan Pengembangan Diri Olahraga Siswa di Negeri 1 Unggul Bukittinggi)”.

Dalam menyusun skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. untuk itu Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan. Oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ayah dan Ibu atas jasa-jasanya, kesabaran, do'a, dan tidak pernah lelah dan mendidik dan memberi cinta yang tulus dan ikhlas kepada peneliti semenjak kecil.

2. Bapak Dr. Argantos, M. Pd, Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang bijaksana memberi bimbingan, nasehat serta waktunya selama penelitian dan skripsi ini.
3. Bapak Drs. M Ridwan, M. Pd, Pembimbing II yang telah mencurahkan perhatian, bimbingan, do'a dan kepercayaan yang sangat berarti bagi peneliti.
4. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang
5. Bapak Dr. Syafrizar, M. Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO, Ketua Jurusan Kepelatihan yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi.
7. Staf Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membekali peneliti dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai penulisan skripsi.
8. Staf Tata Usaha di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu penulis selama mengikuti perkuliahan dan penulisan skripsi.
9. Saudara-saudara tercinta yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, kasih sayang dan bantuan baik secara moril maupun materil demi lancarnya penyusunan skripsi.
10. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2013 dan semua pihak atas kebersamaan dan bantuan yang berarti bagi peneliti dalam penyusunan skripsi yang tidak bisa disebut satu persatu.

11. Teman-teman PPLK sepejuangan di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi yang telah memberikan bantuan berupa moril atau materil bagi peneliti.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan peneliti terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT peneliti serahkan segalanya mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti umumnya bagi kita semua.

Padang, April 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB. I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasai Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB. II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Lompat Jauh	10
2. Latihan (<i>training</i>)	22
3. <i>Plyometric</i>	30
B. Penelitian yang Relevan	43
C. Kerangka Konseptual	44
D. Hipotesis penelitian	45
BAB. III RANCANGAN PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	47
D. Populasi dan Sampel Penelitian	48
E. Jenis Data dan Sumber Data	50

F. Teknik Pengukuran Data.....	50
G. Instrumentasi Penelitian	51
H. Rancangan Validitas (Internal dan Eksternal) Penelitian.....	52
I. Teknik Analisa Data.....	55
BAB. IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	56
B. Pengujian Pesyaratan Analisis	59
C. Pengujian Hipotesis	60
D. Pembahasan Hasil Penelitian	61
E. Keterbatasan Penelitian	64
BAB. V PENUTUP	
A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR RUJUKAN	68
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Prestasi Siswa di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi	4
Tabel 2. Standar Prestasi lompat jauh.....	11
Tabel 3. Tingkatan Intersitas	27
Tabel 4. Populasi Kegiatan Pengembangan Diri Olahraga Cabang Atletik	48
Tabel 5. Sampel Kegiatan Pengembangan Diri Olahraga Cabang Atletik	49
Tabel 6. Nama-Nama Petugas Tes	51
Tabel 7. Frekuensi hasil <i>pre-test</i> Lompat Jauh Sebelum Latihan <i>Plyometric</i>	56
Tabel 8. Frekuensi hasil <i>pre-test</i> Lompat Jauh Sesudah Latihan <i>Plyometric</i>	57
Tabel 9. Analisis Hasil Prestasi Lompat Jauh	58
Tabel 10. Rangkaian Uji Normalitas Data.....	59
Tabel 11. Rangkuman Hasil (uji t) Latihan <i>Plyometric</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Lapangan Lompat Jauh.....	12
Gambar 2. Pemulaan untuk Melakukan Awalan	13
Gambar 3. Awalan lompat Jauh.....	13
Gambar 4. Pemulaan untuk Melakukan Awalan	15
Gambar 5. Teknik Gerakan dalam Loncat Gantung.....	17
Gambar 6. Teknik Gerakan dalam Loncat Jalan	18
Gambar 7. Melayang Gaya Jongkok	19
Gambar 8. Rangkaian Lompat Jauh.....	20
Gambar 9. Sikap Mendarat pada Lompat Jauh.....	21
Gambar 10. Bentuk Latihan <i>Double Leg Bound</i>	33
Gambar 11. Bentuk Latihan <i>Alternate Leg Bound</i>	34
Gambar 12. Bentuk Latihan <i>Double Leg Box Bound</i>	35
Gambar 13. Bentuk Latihan <i>Alternate Leg Box Bound</i>	36
Gambar 14. Bentuk Latihan <i>Duoble Leg Speed Hop</i>	37
Gambar 15. Bentuk Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i>	38
Gambar 16. Bentuk Latihan <i>Single Leg Stride Jump</i>	40
Gambar 17. Kerangka Koseptual.....	45
Gambar 18. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	53
Gambar 19. Hidrogram Hasil <i>Pre Test</i> Prestasi Lompat Jauh.....	57
Gambar 20. Hidrogram Hasil <i>Post Test</i> Prestasi Lompat Jauh	57
Gambar 21. Siswa yang mengikuti pengembangan diri olahraga Jauh	105
Gambar 22. Pengarahan untuk siswa yang akan melakukan pre-test.....	105
Gambar 23. Pengukur hasil lompat pre-test siswa	106
Gambar 24. Siswa yang mengikuti pemanasan bersama	106
Gambar 25. Siswa melakukan latihan double leg box bound.....	106
Gambar 26. Siswa melakukan latihan alternate led box bound	107
Gambar 27. Pengarahan saat melakukan latihan plyometric	107
Gambar 28. Siswa melakukan latihan single leg sride jump	107

Gambar 29. Siswa melakukan latihan doudle leg bound.....	108
Gambar 30. Siswa melakukan double leg speed hop	108
Gambar 31. Siswa melakukan tes akhir (post-test)	108
Gambar 32. Siswa mendapat arahan setelah melakukan lompatan	109
Gambar 33. Stopwatch type sewan/Sw 8-3100	109
Gambar 34. Roll meter type MDN	109
Gambar 35. Foto bersama pelatih pengembangan diri olahraga	109

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	70
Lampiran 2. Kegiatan Penyusunan Skripsi.....	88
Lampiran 3. Biodata Pengembangan Diri Olahraga Siswa	91
Lampiran 4. Daftar Hadir Pengembangan Diri Olahraga Siswa	92
Lampiran 5. Format Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Lompat Jauh	93
Lampiran 6. Format Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Lompat Jauh.....	94
Lampiran 7. Data Hasil Distribusi Frekuensi	95
Lampiran 8. Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Melalui Uji Liliefors	98
Lampiran 9. Analisis Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Melalui Uji Liliefors	99
Lampiran 10. Pengujian Hipotesis.....	100
Lampiran 11. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	102
Lampiran 12. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z ..	103
Lampiran 13. Tabel Distribusi t.....	104
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	105
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian	110
Lampiran 16. Surat UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang	111
Lampiran 17. Surat dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik.....	112
Lampiran 18. Surat Keterangan dari SMA N 1 Unggul Bukittinggi	113

BAB. I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat di butuhkan manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Disisi lain olahraga dapat dalam berbagai kegiatan untuk berkompetisi dalam pencapaian sebuah prestasi.

Pembangunan di bidang olahraga merupakan faktor utama dalam salah satu aspek pembangunan untuk meningkatkan kualitas manusia indonesia yang tidak kalah pentingnya dengan aspek lainnya. Oleh karena itu kegiatan olahraga sangat perlu di tumbuh kembangkan di tanah air, baik olahraga untuk kesehatan maupun olahraga untuk prestasi.

Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga itu di jelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 (2007:3) tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan“. Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa untuk dapat melahirkan prestasi pada cabang olahraga perlu di lakukan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi dapat diartikan sebagai pencapaian hasil tertinggi dari sebuah kompetisi dalam kegiatan

olahraga. Salah satu cara yang dilakukan untuk meraih prestasi tertinggi adalah dengan pembinaan olahraga yang baik.

Seperti yang dijelaskan dalam UU. RI NO. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 Ayat 4 (2007:16) dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya dijadikan ajang untuk menyalurkan hobi dan kegemaran maupun untuk menjaga kesehatan saja. Namun olahraga ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi. Selain itu, banyak perlombaan atletik yang diselenggarakan oleh pihak tertentu baik tingkat kabupaten, kota, nasional maupun internasional. Hal tersebut tentu saja membuat para atlet atletik semakin bersemangat untuk meningkatkan prestasi atletik ke tingkat yang lebih tinggi.

Dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan di antaranya nomor lari, jalan, lompat dan lempar. Nomor lompat jauh merupakan suatu nomor dalam cabang olahraga atletik yang sangat populer di dunia. Lompat jauh telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, baik dari kalangan bawah, menengah sampai kalangan atas. Serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang

berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. Jika kita lihat dari tahun ketahun selalu berkembang dengan baik dan mengalami perubahan yang bagus dilihat dari segi kemampuan dan teknik melompat dalam lompat jauh semakin berkembang dengan sangat baik. Agar dapat menjadi seorang pelompat jauh yang baik dan berprestasi saat ini serta memiliki kemampuan dan teknik yang bagus, banyak hal yang harus diperhatikan oleh pelatih ataupun atlet itu sendiri demi mencapai sebuah peningkatan prestasi lompat jauh.

Perlombaan pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Sumatera Barat merupakan kejuaraan *multi event* pelajar sebagai ajang perlombaan/pertandingan cabang olahraga karate, toekwondo, senam, gulat, renang dan atletik. Khusus cabang olahraga atletik nomor yang diperlombakan pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) SMA baik yang tingkat sekolah, tingkat kota, tingkat provinsi dan tingkat nasional terdiri dari nomor: lari 100 meter Putra dan Putri, Lari 800 meter Putra dan Putri, lompat tinggi Putra dan Putri, lompat jauh Putra dan Putri, tolak peluru Putra dan Putri, lempar lembing Putra dan Putri.

SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi mewujudkan pelayanan pendidikan prima, memiliki prestasi akademik dan non akademik, punya kegiatan ekstrakurikuler dalam membangun karakter, terwujudnya aktifitas agama dan kultur sekolah yang berwawasan lingkungan. Salah satu diantara cabang olahraga yang dijadikan kegiatan pengembangan diri yaitu cabang atletik adalah nomor lompat jauh.

Beberapa prestasi yg dicapai siswa SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi pada cabang atletik yaitu:

Tabel 1. Prestasi Siswa SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi

Nama	Jenis Kelamin	Peringkat	Nomor	Kejuaraan
Rahmad Febrian	Putra	Juara I	Lompat Jauh	POPDA tahun 2015
Urike Herlin	Putri	Juara III	Lompat Jauh	POPDA tahun 2015
Andre Abdul L	Putra	Juara II	Lompat Jauh	O2SN tahun 2015
Fauzan Ayubi	Putra	Juara III	Lompat Jauh	O2SN tahun 2015

Sumber: profil SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi Sekolah Rujukan tahun 2016

Meningkatkan prestasi pada cabang atletik ada empat komponen yang harus diperhatikan yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Pencapaian prestasi olahraga diperlukan pembinaan yang baik, tidak hanya dalam pembinaan fisik, taktik, ataupun strategi saja, tetapi juga dibutuhkan pembinaan dari aspek psikologis atau aspek mental (psikis).

Salah satu faktor yang mempengaruhi nomor lompat jauh adalah kondisi fisik yang salah satu komponennya adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak adalah paduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam atau beban tubuh sendiri, maupun beban luar atau alat yang digerakkan tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi itulah yang menghasilkan kecepatan gerakan secara *eksplosif*.

Meningkatkan daya ledak otot tungkai, banyak latihan yang dapat dilakukan. Latihan yang dilakukan dapat dengan menggunakan alat atau beban dari luar dan tanpa menggunakan beban dari luar. Untuk beban dari luar, latihan

yang dapat dilakukan adalah dengan *leg press*, *leg rise*, dan *leg extention*. Sedangkan untuk latihan daya ledak dengan menggunakan beban dari dalam dapat dilakukan dengan latihan *plyometric*.

Latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak yaitu dengan latihan *plyometric*. *Plyometric* adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Dari sudut pandang praktis latihan *plyometric* relatif mudah diajarkan dan di pelajari, serta menempatkannya lebih sedikit tuntutan fisik tubuh dari pada latihan kekuatan atau daya tahan. Berikut adalah beberapa bentuk latihan *plyometrics* dalam gerakan meloncat (*hope*) diantaranya *Double Leg Bound*, *Alternate Leg Bound*, *Double Leg Box Bound*, *Alternate Leg Box Bound*, *Double Leg Speed Hop*, *Single Leg Speed Hop*, *Single Leg Stride Jump*.

Berdasarkan pengamatan masa observasi oleh peneliti yang berlokasi di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi, pada tanggal 19 September sampai 24 September tahun 2016 yang diarahkan oleh pelatih pengembangan diri olahraga yaitu Bapak Hokriwal. Hasil dari obsevasi, bahwasanya siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri olahraga pada cabang atletik pada nomor lompat jauh banyak yang memiliki potensi. Dalam kenyataan dilapangan penguasaan teknik secara keseluruhan siswa yng mengikuti program pengembangan diri lompat jauh masih sedikit menguasai teknik lompat jauh, walaupun mengenai bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh berupa latihan daya ledak-pun sudah diberikan.

Meskipun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sudah diberikan, namun pada kenyataannya peningkatan daya ledak otot tungkai siswa pun tidak mengalami peningkatan yang berarti dan sesuai dengan harapan. Siswa yang melakukan lompatan saat melakukan latihan dan perlombaan, masih lemah yang peneliti lihat dan menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain seperti: sarana dan prasara, keadaan lingkungan, kondisi fisik, metode latihan, program latihan dan motivasi. Hal ini salah satunya disebabkan karena kurangnya latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai para siswa. Salah satu cara untuk melatih meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu dengan latihan *plyometric*.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen semu untuk mengetahui, “apakah terdapat pengaruh antara latihan *plyometric* terhadap peningkatan prestasi lompat jauh”. Sebagaimana peneliti melakukan observasi di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi tentang kegiatan pengembangan diri olahraga cabang atletik pada nomor lompat jauh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah yang menyebabkan kurang optimalnya peningkatan prestasi lompat jauh kegiatan pengembangan diri olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi. Terlihat banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi lompat jauh siswa. Beberapa faktor yang diidentifikasi dan ditinjau baik secara internal maupun eksternal.

Secara internal, diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik salah satunya daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kekuatan, selain itu juga disebabkan oleh faktor kualitas teknik. Pelaksanaan lompat jauh sangat membutuhkan daya ledak otot tungkai. Apalagi dalam melakukan tolakan pada papan tolakan sangat membutuhkan kecepatan dan kekuatan. Begitu pula dengan keterampilan teknik siswa kegiatan pengembangan diri olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi. Lompatan dapat dikatakan bagus yaitu sesuai dengan teknik yang ada dalam lompat jauh. Untuk mendapat lompatan yang bagus haruslah ditunjang dengan latihan, baik itu latihan fisik maupun latihan teknik. Salah satu latihannya ialah menggunakan latihan *Plyometric*.

Secara eksternal, diduga disebabkan oleh faktor penguasaan latihan yang kurang tepat oleh pelatih. Pengetahuan pelatih dalam melatih akan mempengaruhi peningkatan prestasi lompat jauh. Pengetahuan pelatih tidak hanya mengenai latihan yang ada tetapi juga dalam hal menyusun program latihan yang tepat. Pelatih yang memiliki pengetahuan bagus diduga akan mampu memilih latihan yang tepat dan menyusun program latihan sesuai kebutuhan, sehingga target untuk meningkatkan prestasi lompat jauh. Sebaliknya pelatih yang tidak memiliki pengetahuan yang baik akan memilih dan menyusun program latihan tanpa perencanaan yang jelas, sehingga hasil yang dicapai tidak maksimal.

Latihan *plyometric* merupakan salah satu latihan yang paling banyak digunakan oleh para pelatih untuk membina dan meningkatkan kondisi fisik. Latihan ini sangat sederhana karena dapat menggunakan peralatan yang sederhana seperti *box*. Dengan latihan *plyometric*, pelatih bisa memperbaiki daya tahan otot

tungkai melalui bentuk-bentuk latihan *plyometric* sehingga untuk meningkatkan prestasi lompat jauh bisa tercapai.

Setelah latihan ditentukan, maka program latihan juga sangat berperan. Pelatih harus bisa menyusun program latihan yang tepat dan sesuai dengan usia atlet. Hal ini berkaitan dengan intensitas latihan, volume beban, durasi latihan, *recovery*, dan frekuensi latihan. Dengan perencanaan program yang matang, diduga seorang pelatih dapat melaksanakan kegiatan latihan tepat sasaran. Selain itu pelatih juga bisa memberikan variasi dalam program latihan, hal ini dilakukan agar siswa tidak jenuh dalam menjalani proses latihan.

C. Pembatasan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah diatas cukup luas, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi peningkatan prestasi lompat jauh. Mengingat pada keterbatasan waktu penelitian yang akan memakan waktu yang lama dan juga tidak dapat dilakukan semua variabel penelitian dalam waktu yang bersamaan maka pembatasan penelitian ini hanya dibatasi pada:

1. Bentuk latihan *Plyometric* pada kegiatan pengembangan diri olahraga cabang atletik nomor lompat jauh di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi.
2. Peningkatan prestasi lompat jauh kegiatan pengembangan diri olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah yang di angkat dalam peneltian ini adalah: Apakah latihan *plyometric* berpengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh siswa yang

mengikuti kegiatan pengembangan diri olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan prestasi lompat jauh pada siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk:

1. Bagi peneliti sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah wawasan dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga atletik.
3. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan dan sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Para peneliti selanjutnya sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.

BAB. V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan hasil uji normalitas untuk data tes awal (*pre-test*) diperoleh skor $L_h = 0,17$ dengan $n = 9$, dan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,27$ dan hasil uji normalitas untuk data tes akhir (*post test*) diperoleh skor $L_h = 0,16$ dengan $n = 9$, dan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,271$ bahwa data prestasi lompat jauh kegiatan pengembangan diri olahraga dengan latihan *plyometric* tersebut dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil uji t dimana diperoleh $t_h = 1,91 > t_{tabel} = 1,86$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ini artinya bentuk latihan *plyometric* berpengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh kegiatan pengembangan diri olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi.

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk dapat melatih atlet dengan latihan *plyometric* dengan bentuk latihan seperti: *Double Leg Bound*, *Alternate Leg Bound*, *Double Leg Box Bound*, *Alternate Leg*, *Double leg speed hop*, *Single leg speed hop*, and *Single Leg Stride Jump* untuk meningkatkan prestasi lompat jauh kegiatan pengembangan diri olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi.

2. Disarankan bagi atlet dan pelatih melakukan latihan secara teratur dan kontiniu karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan prestasi lompat jauh kegiatan pengembangan diri olahraga.
3. Berhubung penelitian ini terbatas, disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi prestasi lompat jauh kegiatan pengembangan diri olahraga seperti, daya ledak otot tungkai, kekuatan, kecepatan, teknik dan sebagainya.
4. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil.(1999). *Pembinaan kondisi fisik*. padang: DIP proyek Universitas Negeri Padang.
- Azwen, Suci. 2016. “Pengaruh Latihan *Pliometric* dengan Metode Interval Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai”. *Skripsi tidak diterbitkan*. UNP.
- Bafirman, dkk. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bernhard, Gunter. 1993. *Atletik*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- Carr, Gerry A. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perada.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Jarver, Jas. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Cv. Pionir Jaya
- Jonath U., Haag E., and R. Krempel. 1986. *Atletik*. Jakarta: PT. Rosda Jayaputa.
- Kavutra, David. 2015. “Pengaruh Latihan *Double Leg Butt Kick* dan *Single Leg Stride Jump* Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain PS Rambatan Kabupaten Tanah Datar”. *Skripsi tidak diterbitkan*. UNP.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga, Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Manik, Pardi, A. 2016. “Pngaruh Plyometric Single Leg Jump dan Double Leg Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai (Studi Experimen pada SMA Pondok Pesanten DR. M. Natsir)”. *Skripsi tidak diterbitkan*. UNP.
- Radcliffe, James C & Robert C. Farentinos, PhD. 1958. *Plyometrics*. United States of America: Human Kinetics Books.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

- Sidik, Dikdik Z. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan (R&D))*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syarifudin, Aip. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Undang- undang Negara Republik Indonesia No. 3. 2005. *Sistem Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- Universitas Negeri Padang. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP
- Wiarto, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.