

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DAN KECEPATAN LARI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
(Studi Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP N 34 Padang)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata 1 (S1)**



**Oleh:
MALIK ABDUL AZIZ
NIM. 15087238**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP N 34 Padang)

Nama : Malik Abdul Aziz
Nim/BP : 15087238/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

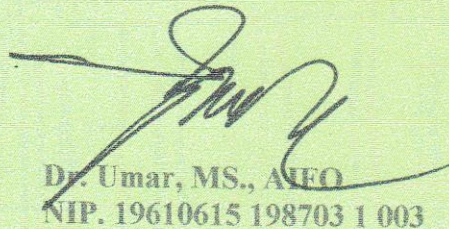
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd
NIP. 19850603 200912 1 006

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

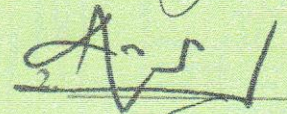
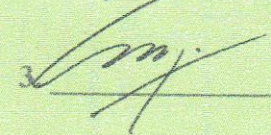
Nama : Malik Abdul Aziz

NIM : 15087238/2015

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap
Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Studi Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP N 34 Padang)**

Padang , Agustus 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. M. Ridwan, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP N 34 Padang) “ 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 dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
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 telah berlaku.

Padang, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan



MALIK ABDUL AZIZ
NIM.15087238

ABSTRAK

Malik Abdul Aziz (2019) Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP N 34 Padang)

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi lompat jauh atlet SMPN 34 padang. Variable bebas dalam penelitian ini adalah latihan plyometrik dan latihan kecepatan lari, sedangkan variable terikatnya adalah kemampuan lompat jauh. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan plyometrik dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh serta bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan antara kedua latihan ini terhadap hasil lompat jauh.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimen Semu*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lompat jauh SMPN 34 padang yang berjumlah 22 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan mengukur kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t.

Hasil penelitian menunjukkan 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, dengan nilai t_{hitung} 4,79 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83, 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, dengan nilai t_{hitung} 4,79 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83, 3) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan pliometrik dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, dengan nilai t_{hitung} 0,83 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP N 34 Padang)**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penelti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan baik berupa moril atau materil sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan.
2. Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd. selaku pembimbing yang dengan ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan.
3. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd. yang telah bersedia untuk menjadi kontributor I yang nanti akan memberikan kritik dan saran demi perbaikan proposal penelitian ini.

4. Drs. M. Ridwan, M.Pd. yang telah bersedia untuk menjadi kontributor II yang nanti akan memberikan kritik dan saran demi perbaikan proposal penelitian ini.
5. Syafaruddin, S.Pd. selaku guru olahraga di SMP N 34 Padang yang telah berkenan memberikan informasi pada saat observasi.
6. Teman-teman yang telah ikut serta dalam membantu, memberikan motivasi serta dukungan kepada peneliti sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan.

Semoga bimbingan, bantuan dan dorongan serta arahan yang telah Bapak, Ibu dan rekan-rekan berikan mendapatkan pahala dari Allah SWT. Amin. Peneliti telah berusaha menyelesaikan proposal penelitian ini dengan segala kemampuan yang peneliti miliki. Namun dalam penulisan proposal penelitian ini masih banyak kekurangan. Untuk itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih.

Padang, Juli 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
1. Lompat Jauh.....	7
2. Latihan Pliometrik	14
3. Kecepatan Lari.....	23
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian	30

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel	32
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	35
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Instrumen Penelitian	36
H. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data Penelitian	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan	47
E. Keterbatasan penelitian.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	57
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	34
2. Sampel Penelitian.....	35
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) dan Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 34 Padang dengan Latihan <i>Plyometric</i>	39
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) dan Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 34 Padang dengan Latihan Kecepatan Lari	41
5. Uji Normalitas Data	43
6. Uji Homogenitas Data.....	44
7. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Plyometric</i>	45
8. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Kecepatan lari.....	45
9. Analisis Uji Hipotesis 3 (Uji Beda).....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bak Lompat Jauh.....	8
2. Sikap dan Gerakan Melakukan Tolakan	12
3. Sikap Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok	13
4. Sikap Mendarat	14
5. <i>Single Leg Box Jump</i>	18
6. <i>Single Depth Jump</i>	19
7. <i>Step Up Jump</i>	21
8. <i>Jump To Box</i>	22
9. <i>Depth Jump</i>	23
10. Kerangka Konseptual	30
11. Bak Lompat Jauh Untuk Penilaian.....	37
12. Grafik Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan Lompat jauh Tenis Lapangan Siswa SMPN 34 Padang	40
13. Grafik Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 34 Padang dengan Latihan Kecepatan Lari	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	57
2. Data Hasil <i>Pre Test</i>	68
3. Pembagian Kelompok Berdasarkan Perengkingan	69
4. Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Tes</i> Kemampuan Lompat Jauh	70
5. Table Analisis Kelas Interval Kemampuan Lompat Jauh Siswa Smpn 34 Padang.....	71
6. Analisis Pencarian Norma Tes	72
7. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kelompok Latihan Plyometrik	73
8. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kelompok Latihan Plyometrik.....	74
9. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kelompok Latihan Kecepatan.....	75
10. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kelompok Latihan Kecepatan.....	76
11. Uji Homogenitas Data.....	77
12. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Plyometric</i> Terhadap Kemampuan Lompat Jauh SMPN 34 Padang	79
13. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh SMPN 34 Padang	80
14. Pengujian Hipotesis Perbedaan Latihan Plyometric dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 34 Padang	81
15. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	82
16. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	83
17. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	84
18. Dokumentasi Penelitian	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu sarana penting dalam peningkatan kualitas suatu bangsa, olahraga tidak hanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani semata, tetapi lebih dari itu. Olahraga dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan harkat martabat suatu bangsa, alat pemersatu bangsa dan sebagai ajang untuk mengukir prestasi.

Menurut undang-undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bab II pasal (4) bahwa ” keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat katahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Seiring dengan perkembangan zaman, peranan olahraga sangat penting dalam setiap kehidupan baik di negara maju maupun negara berkembang. Oleh karena itu pemerintah Indonesia telah melakukan usaha dalam mengembangkan pembinaan prestasi olahraga baik di pusat maupun di daerah-daerah. Seperti kepala daerah yang sudah diberi kebebasan untuk mendirikan klub cabang-cabang olahraga agar dapat membina atlet yang nantinya dapat berprestasi di tingkat daerah, nasional dan internasional.

Didalam kurikulum terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang telah diterapkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program yang sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah berupa kegiatan pengembangan kepribadian, pengayaan dan perbaikan yang

berkaitan dengan program kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang umumnya dilakukan di sekolah seperti sepak bola, bola voli, basket, karate, tenis meja, bulu tangkis, renang dan atletik.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang dikenal sebagai ibu dari semua cabang olahraga, karena setiap gerakan yang ada dalam olahraga lainnya pasti ada gerakan atletik. Olahraga atletik sangat penting dalam peningkatan kesegaran jasmani, kemampuan dan kualitas kecepatan, daya tahan, reaksi gerakan, baik dalam cabang olahraga lain maupun dalam kehidupan sehari-hari. Menurut PB PASI (1993: 11) menyatakan bahwa “Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak manusia seperti, berjalan berlari, lompat dan melempar”.

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh jauhnya yang mempunyai 4 unsur gerakan, yaitu : awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. Menurut Syarifuddin (1992: 90) “Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam lompat jauh, seorang atlet harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerak lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar”.

Kemampuan lompat jauh seorang atlet selain dipengaruhi oleh teknik awalan, tolakan, melayang serta mendarat juga dipengaruhi oleh kondisi fisik.

Kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh di antaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kecepatan. Ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, diantaranya adalah latihan pliometrik dan kecepatan. Namun belum diketahui latihan mana yang lebih berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan pada hari Selasa, 18 Desember 2018 pukul 09.00 WIB dengan bapak Syafaruddin, S.Pd yang merupakan salah seorang guru olahraga di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Padang, menyatakan bahwa hasil lompat jauh siswa pada ekstrakurikuler tahun 2018 menurun dari tahun sebelumnya. Ini terlihat dari hasil lompatan siswa O2SN Muhammad Arif Pribadi pada tahun 2018 sejauh 4,45m memperoleh urutan ke 4, sedangkan pada tahun 2017 lompatan siswa O2SN Muhammad Riva sejauh 4,50m memperoleh urutan ke 3. Hasil ini kurang sesuai dengan sasaran yang diharapkan, peneliti menduga ini dikarenakan kurangnya kemampuan kondisi fisik siswa. Adapun kondisi fisik yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari.

Paturohman (2018: 6) menyatakan bahwa “Kondisi fisik yang mendukung keberhasilan pelompat jauh untuk dapat berprestasi antara lain kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai”. Untuk mengetahui manakah bentuk latihan mana yang dapat memberikan pengaruh lebih baik maka perlu dilakukan penelitian. Oleh karena itu, peneliti ingin menerapkan program latihan pliometrik dan kecepatan lari yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan

lompat gaya jongkok jauh siswa ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka dapat identifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Pliometrik merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot. Latihan ini banyak dimanfaatkan untuk latihan kelincahan dan kekuatan terutama di bagian kaki dan persendian. Jenis latihan menggunakan box ini akan menumpu pada kekuatan kaki, sehingga meningkatkan refleks peregangan pada kaki. Ini diduga akan mempengaruhi jarak lompatan yang dihasilkan pada lompat jauh. Dimana lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang bertujuan untuk memperoleh jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.
2. Kecepatan lari sangat berperan penting dalam pelaksanaan lompat jauh. Dalam lompat jauh kecepatan lari digunakan dalam melakukan lari awalan. Kecepatan lari dalam awalan lompat jauh gaya jongkok ditentukan oleh urutan gerakan lari dan langkah yang dilakukan secara tepat dan cepat. Seorang pelompat yang ingin mencapai hasil yang baik dalam lompatannya dituntut suatu lari awalan yang secepat-cepatnya.
3. Lompat jauh dilakukan dengan cara melompat ke depan dengan tumpuan satu kaki bagian terkuat yang bertujuan untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat.

Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dapat dilakukan dengan latihan pliometrik dan latihan kecepatan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Latihan pliometrik pada ekstrakurikuler atletik siswa SMP N 34 Padang.
2. Latihan kecepatan lari pada ekstrakurikuler atletik siswa SMP N 34 Padang.
3. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler atletik siswa SMP N 34 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini; Apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dari penelitian ini; Mengetahui perbedaan pengaruh latihan pliometrik dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 34 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga dalam melakukan lompat jauh.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Sebagai bahan tambahan pada perpustakaan FIK UNP.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Plyometric* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, dengan nilai t_{hitung} 4,79 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 9$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,79 > 1,83$). Hal ini juga dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *Pre Test* latihan *Plyometric* sebesar 3,95 dan mean *Post Test* sebesar 4,01 (meningkat).

2. Terdapat Pengaruh Latihan Kecepatan Lari terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, dengan nilai t_{hitung} 7,81 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 9$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,81 > 1,83$). Hal ini juga dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *Pre Test* latihan kecepatan lari sebesar 3,96 dan mean *Post Test* sebesar 4,16(meningkat).

3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *Plyometric* dengan latihan kecepatan lari terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari

latihan pliometrik dan latihan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang, dengan nilai t_{hitung} 0,83 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 9$, maka $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ ($0,83 \leq 1,83$).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan keterampilan Lompat Jauh, diantaranya :

1. Dalam melatih kemampuan lompat jauh disarankan kepada pelatih untuk memakai latihan kecepatan lari dengan sasaran atlet yang mudah diatur dan tidak mudah bosan, karena latihan kecepatan lari merupakan suatu metode yang memilah-milah gerakan dalam suatu teknik, suatu bilah teknik harus dipelajari selama mungkin untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Kepada atlet disarankan untuk melakukan latihan dengan serius dalam latihan.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Sundoro. 2013. “Pengaruh Latihan Pliometrik *Knee Tuck Jump* Dan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain SSB Putra Laksana Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Tahun 2013”. *Skripsi*. FIK UNS.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Revisi 2010). Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bernhard, Gunter. (1989). *Atletik*. Semarang: Dahara Prize
- Hanafi, Suriah. 2010. “Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi”. *Jurnal Ilara*. 2(1).Hlm. 1--9.
- Jonath, E.Haag, Krempel. 1986. *Atletik*. Jakarta: Rosda Jaya Putra
- Nurchahyo, Fathan. 2013. Pengelolaan Dan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma/Man/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2(9). Hlm.101—110.
- Nurmai, Erizal. 1999. *Buku Ajar Atletik Dasar*. Padang : DIP Proyek Universitas Negeri Padang
- PASI. (1993). *Pedoman Dasar Meletih Atletik*. Jakarta
- PB PASI. (1981). *Cara mengajar lari*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 (2014) Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Sajoto. 1999. “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Hasil Tendangan Bola Siswa Sekolah Sepakbola IKIP Semarang”. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.1(6). Hlm. 31—42.
- Sajoto, M. 1988. *Kondisi Fisik Dalam Olahrag*. Jakarta : FPOK IKIP Semarang.
- Septiani, Irma dan Wiyono, Bambang Budi. 2012. “Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Kualitas Sekolah”. *Jurnal Manajemen Pendidikan*. 5(23). Hlm. 424—433.