

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT*  
DENGAN LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
SMP PGRI 1 BUDURAN**

**SKRIPSI**



**Ad'ha Danang Syafa  
NIM 195900178**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2023**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT*  
DENGAN LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
SMP PGRI 1 BUDURAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi  
sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Ad'ha Danang Syafa  
NIM 195900178**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ad'ha Danang Syafa  
NIM 195900178

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Lari *Sprint* Dengan  
Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Lompat  
Jauh Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMP PGRI 1  
Buduran

Telah diperiksa dan setuju untuk diuji.


Surabaya, 04 Januari 2023

Mengetahui  
Keprosdi Penjas



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0724097301

Dosen Pembimbing

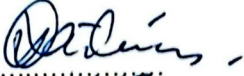




Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  
NIP. 196702091991031002


## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ad'ha Danang Syafa dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan Lari *Sprint* Dengan Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMP PGRI 1 Buduran. Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Januari 2023

Dewan Penguji :

1. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes Ketua 
2. Brahmana Rangga P, S.Pd., M.Pd. Anggota 
3. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd. Anggota 

Mengetahui  
Dekan FPP  
  
Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  
NIP. 19670209199031002

Mengetahui  
Ketua Program Studi,  
  
\* Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 0734097301  
UNIVERSITAS PGRI  
PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN JARANG  
SURABAYA



## BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini : Selasa tanggal 24 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama : Ad'ha Danang Syafa  
Nim : 195900178  
Jurusan : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Lari *Sprint*  
Dengan Latihan *Plyometric* Terhadap  
Kemampuan Lompat Jauh Siswa  
Ekstrakurikuler Olahraga Smp PGRI 1 Buduran

Penguji I

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  
NIP. 196702091991031002

Penguji II

Brahma Rangga P, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0718108801

Penguji III

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0717048703



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan dibawah ini :**

**Nama** : Ad'ha Danang Syafa  
**NIM** : 195900178  
**Progam Studi** : Pendidikan Jasmani  
**Fakultas** : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 04 Januari 2023  
Yang membuat pernyataan,



Ad'ha Danang Syafa

## **HALAMAN MOTTO**

“Memulai suatu Pekerjaan dengan Ikhlas, dijalankan dengan Penuh Semangat, Apapun Hasilnya didasari dengan rasa Syukur. Jangan Takut Kegagalan, Setiap Kegagalan ada Pembelajaran, Karena Kesuksesan tidak Sempurna bila tidak Merasakan Kegagalan, Terus Berjalan dan Lanjutkan”.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Sprint Dengan Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ektrakurikuler Olahraga SMP PGRI 1 Buduran”***. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan seminar judul skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan meluangkan waktu serta tenaga dalam penyelesaian skripsi ini dan serta khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Hartono, M.Si, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentina Hadi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Santika Rentina Hadi, M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberi arahan dan memberi saran.
5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Ibu Indrajayanti Ratnaningsih, S.Si., M.Pd. selaku Kepala Sekola SMP PGRI 1 Buduran dan para guru olahraga yang sudah memberikan izin untuk memperbolehkan menggunakan peserta didiknya untuk pengambilan data

penelitian dan mendampingi selama proses pengambilan data penelitian.

7. Segenap Pengelola Stadion Gelora Delta Sidoarjo yang sudah memberikan izin menggunakan fasilitas didalam stadion guna pengambilan data penelitian.
8. Orang tua saya yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat, serta doa yang terbaik selama penyusunan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2019 yang telah berjuang bersama dan saling memberi dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

## DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRAC</i> .....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Masalah.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	6
LANDASAN TEORI.....	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Lompat Jauh.....	6
2. Latihan.....	13
3. Latihan <i>Sprint</i> .....	16
4. Latihan <i>Plyometric</i> .....	18
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Hipotesis Penelitian.....	25

BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
A. Rancangan Penelitian.....	26
1. Metode Penelitian.....	26
2. Desain penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	27
C. Variabel Penelitian.....	28
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
E. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV.....	32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Penelitian.....	32
1. Deskripsi Data Penelitian.....	32
B. Hasil Penelitian.....	36
1. Uji Normalitas.....	36
2. Uji Homogenitas.....	37
3. Uji Hipotesis.....	37
C. Pembahasan.....	39
BAB V.....	41
PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	46

## DAFTAR TABEL

2. 1 Rumus Menghitung Denyut Jantung Maksimal.....	15
2. 2 Perkiraan Menghitung Denyut Jantung Maksimal.....	15
4. 1 Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Sprint</i> .....	32
4. 2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Sprint</i> (A).....	33
4. 3 Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Plyometric</i> .....	34
4. 4 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Plyometric</i> (B).....	35
4. 5 Uji Normalitas.....	36
4. 6 Uji Homogenitas.....	37
4. 7 Uji <i>Paired t-test Treatment Sprint</i> .....	38
4. 8 Uji <i>Paired t-test Treatment Plyometric</i> .....	38

## DAFTAR GAMBAR

2. 1 Parameter Kemampuan Lompat Jauh.....	7
2. 2 Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	10
2. 3 Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	10
2. 4 Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara.....	11
2. 5 Posisi <i>Start</i> Jongkok Lari <i>Sprint</i> .....	18
2. 6 Posisi Gerakan <i>Box Jump</i> .....	20
2. 7 Posisi Gerakan <i>Hurdle Hops</i> .....	21
2. 8 Posisi Gerakan Naik Turun Tangga.....	22
3. 1 Desain Penelitian Two Groups Pretest and Posttest Design	
4. 1 Diagram Batang Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Sprint</i> .....	34
4. 2 Diagram Batang Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Plyometric</i> .....	36

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar ke GOR Sidoarjo.....	47
Lampiran 2. Surat Pengantar ke Sekolah.....	48
Lampiran 3. Surat Balasan Sekolah.....	49
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	50
Lampiran 5. SPSS.....	55
Lampiran 6. Kisi-Kisi Sesi Latihan.....	58
Lampiran 7. Dokumentasi Pengambilan Data.....	61