

**PENGARUH PELATIHAN PLIOMETRIK DAN  
*POWER* TUNGKAI TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK  
SMP NEGERI 2 ABANG**

**TESIS**



**Oleh**

**Desak Gede Suci Paramita**

**NIM 2129121003**

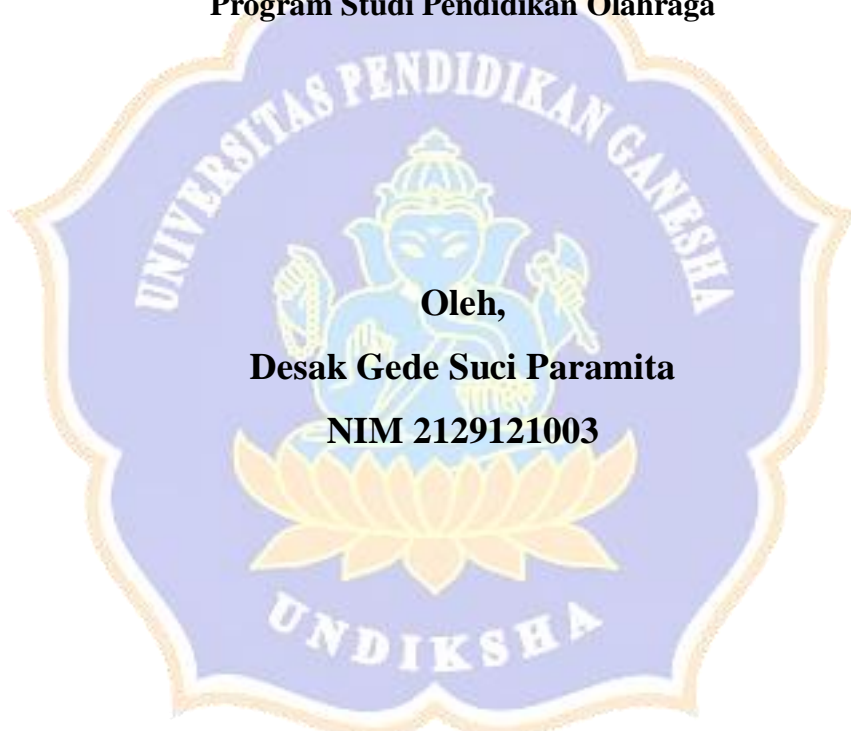
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2023**

**“PENGARUH PELATIHAN PLIOMETRIK DAN  
*POWER* TUNGKAI TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK  
SMP NEGERI 2 ABANG”**

**TESIS**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Olahraga**



**Oleh,  
Desak Gede Suci Paramita  
NIM 2129121003**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

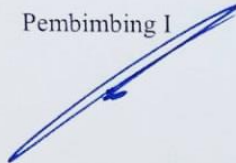
**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh : Desak Gede Suci Paramita ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Pra-Tesis.

Singaraja, 8 Agustus 2023

Pembimbing I



Dr. H. Wajoedi, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197001291994031002

Pembimbing II



Dr. Suratmin., S.Pd., M.Or.  
NIP. 197105202001121002

## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

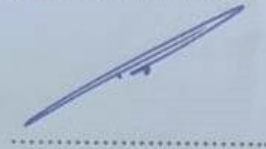
Tesis oleh Desak Gede Suci Paramita NIM. 2129121003 ini telah berhasil dipertahankan di depan Tim Penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 16 Agustus 2023

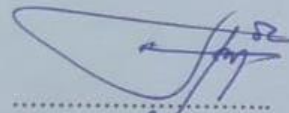
Oleh,  
Tim penguji



Ketua,  
Dr. H. Wahjoedi, M.Pd.  
NIP. 197001291994031002



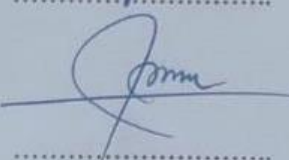
Anggota,  
Dr. H. Wahjoedi, M.Pd.  
NIP. 197001291994031002



Anggota,  
Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197105202001121002



Anggota,  
Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 196705272001121001



Anggota,  
Prof. Dr. I Wayan Artanayasa., S.Pd., M.Pd  
NIP. 197309262001121001

Disetujui Direktur  
Program Pascasarjana Undiksha,  
  
Prof. Dr. Nyoman Jampel, M.Pd.  
NIP. 195910101986031003

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 16 Agustus 2023

Yang memberi pernyataan



Desak Gede Suci Paramita  
NIM 1219212003

## **KATA PERSEMBAHAN**

Dengan segala puja dan puji syukur kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa peneliti persembahkan tesis ini kepada:

### **BAPAK dan IBU TERCINTA**

**Dewa Gede Ngurah Sucika dan Desak Gede Sumiati**

“Terima kasih atas doa, kasih sayang, motivasi, dan segala pengorbanan yang tiada henti diberikan kepada peneliti”

### **SAUDARA TERCINTA**

**Desak Gede Susila, Desak Gede Sumi Antari, dan Dewa Gede Alit Mahardika**

“Terima kasih atas doa, motivasi, dan kasih sayang yang telah diberikan”

### **KELUARGA BESAR**

“Yang selalu memberikan dukungan doa, motivasi tiada henti”

### **ALMAMATER**

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga

Program Pascasarjana

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

## **MOTTO**

**“Semangat Mengejar Mimpi”**

**“Aku Bisa, Aku Luar Biasa”**

*(Desak Gede Suci Paramita)*



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmatnya-Nya tesis yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan *Power* Tungkai terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Abang”, dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditentukan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi S2 Pendidikan Olahraga. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., Rektor II Universitas Pendidikan Ganesha sebagai penguji 4 yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
3. Prof. Dr. I Nyoman Jampel., M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi, fasilitas serta kesempatan yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Olahraga yang telah mengarahkan, dan memberikan motivasi yang penyelesaian tesis ini;
5. Dr. H. Wahjoedi, M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang bermakna serta penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam proses studi dan penyelesaian tesis ini;
6. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis selama melakukan penelitian dan penulisan tesis ini;



7. Dr. I Ketut Sudiana., S.Pd., M. Kes., sebagai penguji III yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
8. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., terima kasih atas bimbingan, fasilitas, dan memberikan banyak motivasi penulis selama penyusunan tesis ini;
9. Dr. Wayan Sarya, S.Pd., M.Ag., M.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 2 Abang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Abang;
10. I Putu Juna Astu, S.Pd., dan Putu Budi Darmawan, S.Pd., selaku Guru SMP Negeri 2 Abang yang telah banyak membantu dalam proses penelitian;
11. Para peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang kelas VIII dan IX yang telah terlibat banyak sebagai sampel penelitian.
12. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga yang turut membantu dan sumbangsuhnya, dalam penyelesaian tesis ini.
13. Orang tua, keluarga dan sahabat serta semua pihak yang turut membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan dalam penyelesaian studi ini diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis dengan segala kebutuhannya terhadap referensi tesis ini.

Singajara 16 Agustus 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN TESIS	
HALAMAN JUDUL TESIS .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
KATA PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
PRAKATA .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACK .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN TEORI .....	12
2.1 Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	12
2.2 Pelatihan Pliometrik .....	17
2.3 <i>Power</i> Tungkai .....	25
2.4 Pelatihan .....	29
2.5 Kajian Hasil Penelitian .....	33

2.6 Kerangka Berpikir.....	35
2.7 Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	41
3.2 Populasi dan Sampel .....	52
3.3 Variabel Penelitian.....	54
3.4 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen .....	56
3.5 Metode Analisis Data.....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	62
4.2 Pengujian Prasyarat.....	76
4.3 Uji hipotesis.....	78
4.4 Pembahasan .....	83
4.5 Implikasi Penelitian.....	89
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>90</b>
5.1 Simpulan .....	90
5.2 Saran .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>100</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>100</b>



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Jenis Otot-Otot Paha .....	6
Gambar 2.1 Teknik Awalan .....	14
Gambar 2.2 Teknik Tumpuan.....	15
Gambar 2.3 Gaya Jongkok .....	17
Gambar 2.4 Gaya Teknik Pendaratan .....	17
Gambar 2.5 Pelatihan Pliometrik <i>Alternate Leg Bound</i> .....	21
Gambar 2.6 Pelatihan Pliometrik <i>Double Leg Bound</i> .....	22
Gambar 2.7 <i>Standing Broad Jump</i> .....	28
Gambar 2.8 Penambahan Beban Pelatihan Secara Bertahap .....	32
Gambar 2.9 Rancangan Kerangka Berpikir .....	35
Gambar 4.1 Hasil Data Histogram Kelompok A1 .....	63
Gambar 4.2 Hasil Data Histogram Kelompok A2 .....	65
Gambar 4.3 Hasil Data Histogram Kelompok B1 .....	66
Gambar 4.4 Hasil Data Histogram Kelompok B2 .....	68
Gambar 4.5 Hasil Data Histogram Kelompok A1B1 .....	70
Gambar 4.6 Hasil Data Histogram Kelompok A1B2 .....	72
Gambar 4.7 Hasil Data Histogram Kelompok A2B1 .....	74
Gambar 4.8 Hasil Data Histogram Kelompok A2B2 .....	76



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Skala Intensitas.....	24
Tabel 2.2 Zone Intensitas Berdasarkan Reaksi Denyut Nadi Terhadap Beban.....	24
Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>Factor Design Treatment By Level 2x2</i> .....	41
Tabel 3.2 Program Pelatihan Pliometrik <i>Alternate Leg Bound</i> .....	45
Tabel 3.3 Deskripsi Program Pelatihan Pliometrik <i>Alternate Leg Bound</i> ....	46
Tabel 3.4 Program Pelatihan Pliometrik <i>Double Leg Bound</i> .....	47
Tabel 3.5 Deskripsi Program Pelatihan Pliometrik <i>Double Leg Bound</i> .....	48
Tabel 3.6 Jumlah Anggota Sampel Penelitian.....	53
Tabel 3.7 Norma Standar Prestasi Lompat Jauh Putra .....	58
Tabel 4.1 Hasil Data Penelitian Kelompok A1 .....	63
Tabel 4.2 Hasil Data Penelitian Kelompok A2 .....	64
Tabel 4.3 Hasil Data Penelitian Kelompok B1 .....	66
Tabel 4.4 Hasil Data Penelitian Kelompok B2 .....	67
Tabel 4.5 Hasil Data Penelitian Kelompok A1B1.....	69
Tabel 4.6 Hasil Data Penelitian Kelompok A1B2.....	71
Tabel 4.7 Hasil Data Penelitian Kelompok A2B1 .....	73
Tabel 4.8 Hasil Data Penelitian Kelompok A2B2.....	75
Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	77
Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Uji <i>Homogenitas Varians</i> .....	78
Tabel 4.11 Uji Anava Dua Jalur ( <i>Tests of Between-Subjects Effects</i> ) .....	79
Tabel 4.12 Hasil Uji Tukey .....	81

## LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data.....	101
Lampiran 2 Surat Telah melakukan Pengambilan Data.....	102
Lampiran 3 Surat Balasan Melakukan Pengambilan Data.....	103
Lampiran 4 Daftar Nama Sampel Penelitian.....	104
Lampiran 5 Hasil Data Rangkang <i>Tes Standing Broad Jump</i> .....	106
Lampiran 6 Pembagian Sampel.....	108
Lampiran 7 Program Pelatihan.....	109
Lampiran 8 Pre-test Lompat Jauh.....	110
Lampiran 9 Post-test Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	111
Lampiran 10 Hasil Analisis Data.....	112
Lampiran 11 Dokumentasi.....	116

