

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS HIGH HURDLE JUMP WITH
SHORT GROUND CONTACT TERHADAP LOMPAT JAUH SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 1 ACEH BESAR KRUENG BARONA JAYA**

Skripsi

Disusun Oleh:

Jordan Pamungkas Nasution
NIM 20040079



**UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC HIGH HURDLE JUMP WITH SHORT GROUND CONTACT TERHADAP LOMPAT JAUH SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 ACEH BESAR KRUENG BARONA JAYA.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

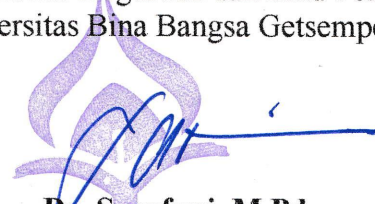
Banda Aceh, 27 Januari 2026

Pembimbing I	: <u>Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or.</u> NIDN. 0120128601	()
Pembimbing II	: Ahmad Nasriadi, M.Pd. NIDN. 1323118701	()
Penguji I	: Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO. NIDN. 0126068005	()
Penguji II	: Tawakal M.Pd. NIDN. 132011901	()

Menyetujui
Ketua Prodi Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN : 0128068203

KEPUTUSAN

PROPOSAL INI TELAH DISETUJUI PEMBIMBING UNTUK DIAJUKAN PADA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS BINA BANGSA
GETSEMPENA UNTUK SKRIPSI PROGRAM SARJANA

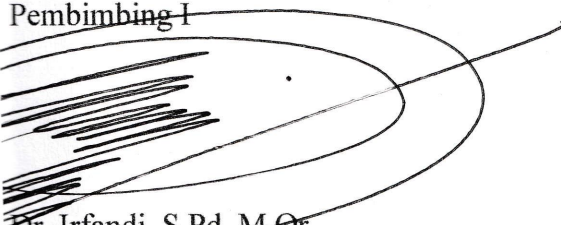
PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH PYOMETRICSHIGH HURDLE JUMP WITH SHORT GROUND CONTACT
TERHADAP LOMPAT JAUH SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 ACEH BESAR KRUENG
BARONA JAYA

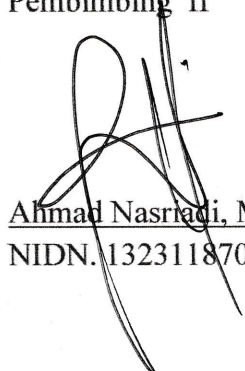
OLEH:

NAMA : JORDAN PAMUNGKAS NASUTION
NIM : 20040079
PRODI : S1 PENDIDIKAN JASMANI

Mengetahui
Pembimbing I


Dr. Irfandi, S.Pd, M.Or
NIDN. 0120128601

Banda Aceh, 24 Juli 2025
Pembimbing II


Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN. 1323118701

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Jordan Pamungkas Nasution

NIM : 20040079

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 24 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Jordan Pamungkas Nasution

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Syukur Alhamdulillah kehadiran Allah swt yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat salam kepangkuan Nabi Besar Muhammad saw yang telah membawa manusia dari alam jahiliah ke alam berilmu pengetahuan. Adapaun judul skripsi ini adalah “Pengaruh Latihan Plyometrics High Hurdle Jump With Short Ground Contact Terhadap Lompat Jauh Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona Jaya”.

Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena untuk memperoleh sarjana (S1) pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani. Penulis telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.
2. Dr. Syarfuni, M.Pd., selaku Dekan FKIP UBBG beserta seluruh staf pengajar dan karyawan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan fasilitas selama penulis mengikuti studi FKIP UBBG.
3. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani.

4. Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or selaku pembimbing pertama dan Ahmad Nasriadi, M.Pd, keduanya dengan maksimal telah memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
5. Ayahanda Alm. Armansyah Nasution dan Ibunda tercinta Nurul Fitriani beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan yang sangat luar biasa baik secara moral dan material.
6. Istri tercinta Sausan Sakinah atas kesabaran, pengertian, dan dukungan moral yang tiada henti.
7. Kepada kepala sekolah Bapak Marzuki, S.Pd., Dewan Guru dan seluruh siswa SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona Jaya yang telah membantu dan terlibat langsung dalam pengumpulan data penelitian ini.
8. Mulyadi, S.Pd., Sebagai Guru Pamong Olahraga yang telah memberikan banyak bantuan dan bimbingan selama asistensi mengajar/PPL hingga masa penelitian di SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya Aceh Besar.
9. Terima kasih juga kepada rekan-rekan dan seluruh Mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani khususnya angkatan 2020.

Banda Aceh, 25 Agustus 2025

Jordan Pamungkas Nasution

ABSTRAK

Jordan Pamungkas Nasution, 2025. Pengaruh Latihan Plyometrics High hurdle Jump With Short Ground Contact Terhadap Lompat Jauh Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona Jaya. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani. FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or., Pembimbing II. Ahmad Nasriadi, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona. Peneliti menemukan bahwa kemampuan lompat jauh siswa masih kurang memuaskan karena sarana dan prasarna yang tidak optimal dan kurang percaya diri siswa yang disebabkan program pelatihan yang belum optimal. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 80 orang dan yang terpilih menjadi sampel berjumlah 10 orang. Berdasarkan hasil analisis data, rata-rata hasil lompat jauh sebelum intervensi latihan (*Pretest*) adalah 3,38 meter, Sedangkan setelah perlakuan pelatihan (*Posttest*) meningkat menjadi 4,19 meter. Selanjutnya, uji normalitas dan homogenitas agar syarat analisis statistik terpenuhi secara valid Hasil uji normalitas menggunakan Liliefors menunjukkan nilai L_{hitung} 0,17848 (*Pretest*) dan 0,13869 (*posttest*), keduanya lebih kecil dibandingkan L_{tabel} 0,258. Hal ini berarti data berdistribusi normal pada kedua tahap pengukuran. Selanjutnya, didapatkan nilai t_{hitung} 2,8615 lebih besar dari t_{tabel} 1,8331, yang membuktikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan lompat jauh siswa setelah mengikuti latihan *plyometrics high hurdle jump with short ground contact*. Dengan kata lain, latihan tersebut memberikan pengaruh positif yang nyata terhadap peningkatan jarak lompatan jauh siswa.

Kata kunci: Plyometrics High Hurdle Jump With Short Ground contact, Lompat jauh.

ABSTRACT

Jordan Pamungkas Nasution, 2025. The Effect of Plyometrics High Hurdle Jump With Short Ground Contact on the Long Jump Performance of 11th Grade Students at SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona jaya. Thesis, Study Program Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Bina Bangsa Getsempena University. Advisor I. Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or., Advisor II. Ahmad Nasriadi, M.Pd.

The purpose of this study is to improve the long jump ability of 11th-grade students at SMA Negeri 1 Aceh Besar Krueng Barona. The researcher found that the students' long jump ability was still unsatisfactory due to suboptimal facilities and infrastructure as well as students' lack of confidence caused by an inadequate training program. This type of research is experimental with a quantitative approach. The population of this study consisted of all 80 students in the 11th grade, with a sample of 10 students selected. Based on data analysis, the average long jump result before the training intervention (Pretest) was 3.38 meters, while after the training treatment (Posttest) it increased to 4.19 meters. Furthermore, normality and homogeneity tests were conducted to ensure that the statistical analysis requirements were valid. The normality test using Liliefors showed Lcount values of 0.17848 (Pretest) and 0.13869 (Posttest), both smaller than the Ltable value of 0.258. This indicates that the data were normally distributed at both measurement stages. Additionally, the t-test value (tcount) was 2.8615, greater than the ttable of 1.8331, proving that there was a significant improvement in students' long jump ability after undergoing plyometrics high hurdle jump training with short ground contact. In other words, this training had a significant positive effect on increasing the distance of the students' long jump.

Keyword: Plyometrics High Hurdle Jump With Short Ground contact, Long jump.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Teoritis	5
1.6.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
2.1. Deskripsi Teoritik	6
2.2. Plyometric	6
2.3. High Hurdle Jumps.....	7
2.3.1. Tata Cara Melakukan Latihan High Hurdle Jumps	9
2.3.2. Program Latihan High Hurdle Jumps	11
2.4. Short Ground Contact.....	12
2.4.1. Pengertian Short Ground Contact.....	12
2.5. Instrumen dan Acuan Latihan Plyometric High Hurdle With Short Ground Contact.....	15
2.5.1. Instrumen Latihan.....	15
2.6. Lompat Jauh.....	17
2.6.1. Pengertian Lompat Jauh.....	17
2.6.2. Lompat Jauh Gaya Jongkok	19

2.6.3.	Tahapan Lompat Jauh Gaya Jongkok	19
2.7.	Sarana Dan Prasana Lompat Jauh	24
2.8.	Penelitian Relevan	24
2.9.	Hipotesis	31
2.10.	Kerangka Berpikir	32
BAB III METODE PENELITIAN		35
3.1.	Jenis Penelitian.....	35
3.2.	Populasi dan Sampel.....	36
3.3.	Variabel Penelitian.....	38
3.4.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.5.	Teknik dan Alat Pengumpulan Data	38
3.6.	Teknik Analisis Data.....	42
3.6.1.	Analisis Deskriptif.....	42
3.6.2.	Uji Normalitas	42
3.6.3.	Uji Hipotesis.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		45
4.1	Analisis Deskriptif.....	45
4.1.1	Tes Awal.....	45
4.1.2	Tes Akhir.....	46
4.2	Uji Persyaratan.....	48
4.3	Uji Normalitas.....	48
4.4	Uji Hipotesis (Uji-t)	49
4.5	Uji Pembahasan.....	50
BAB V PENUTUP		52
5.1	Simpulan.....	52
5.2	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....		54
LAMPIRAN		57
DOKUMENTASI		62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Hurdle Jumps (Sumber: Radcliffe and Farentinos (1985)	9
Gambar 2 2 Sumber: Roji dan Yulianti (2017: 145)	20
Gambar 2 3 Sumber: Roji dan Yulianti (2017:145)	21
Gambar 2 4 Sumber: Roji dan Yulianti (2017: 145)	22
Gambar 2 5 Sumber: Roji dan Yulianti (2017: 147)	23
Gambar 2 6 Lapangan lompat jauh Munasifa (2000: 11)	24
Gambar 2 7 Kerangka Berpikir	34
Gambar 3. 1 (sumber: Sugiyono., statitiska untuk penelitian 2013)	36
Gambar 4. 1 Histogram pretest	46
Gambar 4. 1 Histogram posttest	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Skema Hurdle Jumps	12
Tabel 2. 2 Acuan Latihan.....	16
Tabel 2. 3 Instrumen Pelatihan	16
Tabel 3. 1 Tabel Data Populasi Kelas XI	37
Tabel 3. 2 Tabel indikator tahapan lompat jauh.....	40
Tabel 3. 3 Alat ukur dan tes.....	41
Tabel 3. 4 Norma Penilaian hasil lompat jauh putra.....	41
Tabel 4. 1 Hasil Tes Lompat Jauh.....	45
Tabel 4. 2 Hasil Tes Awal	46
Tabel 4. 3 Hasil Tes Akhir	47
Tabel 4. 4 Uji Normalitas	49
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis.....	50