

PROCEEDING

Seminar Olahraga Nasional III dalam rangka DIES NATALIS FIK UNY 2010



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

EFEKTIVITAS BELAJAR MANDIRI DENGAN MENGGUNAKAN <i>COMPACT DISK</i> (CD) PEMBELAJARAN DAN MODUL MATAKULIAH PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH Oleh: Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, Yudanto, M.Pd, Sujarwo, S.Pd.Jas Universitas Negeri Yogyakarta	234 - 239
PEMBINAAN KEMAMPUAN MULTILATERAL MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAAHRAGA BAGI ANAK SEKOLAH DASAR Oleh: Fredericus Suharjana Universitas Negeri Yogyakarta	240 - 245
PENGOPTIMALAN LEMBAGA PENDUKUNG SEBAGAI SARANA PENUNJANG DALAM PENCAPAIAN PRESTASI OLAAHRAGA Oleh: Faidillah Kurniawan Universitas Negeri Yogyakarta	246 - 251
MENJAGA KESEHATAN DAN KEBUGARAN BAGI LANSIA MELALUI BEROLAAHRAGA Oleh: C. Fajar Sri W, M.Or Universitas Negeri Yogyakarta	252 - 258
PENCEGAHAN ASMA MELALUI OLAAHRAGA SENAM, RENANG DAN LATIHAN PERNAFASAN DENGAN AKTIVITAS Oleh: Farida Mulyaningsih Universitas Negeri Yogyakarta	259 - 265
MAPPING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA FIK UNY Oleh: Fauzi, M.Si Universitas Negeri Yogyakarta	266 - 273
KEPEMIMPINAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN Oleh: Guntur Universitas Negeri Yogyakarta	274 - 283
MULTILATERAL: KONSEP DAN APLIKASI OLAAHRAGA ANAK USIA DINI Oleh: Hedi Ardiyanto Hermawan Universitas Negeri Yogyakarta	284 - 293
✓ PERBANDINGAN PENGARUH METODE LATIHAN <i>PLIOMETRIK STANDING</i> <i>TRIPLE JUMP</i> KE ARAH VERTIKAL DAN HORIZONTAL TERHADAP KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN TUNGKAI Oleh: Jaka Sunardi Universitas Negeri Yogyakarta	294 - 302
PENDIDIKAN KARAKTER ANAK MELALUI SEPAKBOLA Oleh: Komarudin Universitas Negeri Yogyakarta	303 - 310

PERBANDINGAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLIOMETRIK STANDING TRIPLE JUMP* KE ARAH VERTIKAL DAN HORIZONTAL TERHADAP KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN TUNGKAI

oleh:
Jaka Sunardi
Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh metode latihan pliometrik *standing triple jump* ke arah vertikal dan horizontal terhadap kecepatan lari dan kekuatan tungkai. Jenis penelitian adalah eksperimen lapangan dengan rancangan *randomized group pre test post test design*. Jumlah populasi sasaran 119 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Sampel diambil 60 siswa dari populasi sasaran. Sampel dibagi, menjadi dua kelompok secara *subject matched design* berdasarkan data total skor karakteristik fisik pada pengukuran awal. Kelompok I diberi metode latihan pliometrik *standing triple jump* ke arah vertikal (STJV), kelompok II diberi metode latihan pliometrik *standing triple jump* ke arah horizontal (STJH). Latihan ini dilakukan tiga kali seminggu selama sembilan minggu. Pengukuran terhadap variabel kecepatan lari dan kekuatan tungkai dilakukan pada awal sebelum perlakuan, dan akhir program latihan. Pengolahan data menggunakan analisis statistik uji homogenitas, uji normalitas, uji kansi 5%. Data pre test dan post test terdapat peningkatan yang nyata pada kedua kelompok latihan. Untuk kelompok STJV: kecepatan lari 7.60 (SD 0.33) vs 7.52 (SD 0.29) detik, beda 0.08 detik ($p < 0.05$: bermakna); kekuatan tungkai 51.87 (SD 10.25) vs 58.37 (SD 9.44) kg ($p < 0.01$: sangat bermakna); Pada kelompok STJH: kecepatan lari 7.50 (SD 0.32) vs 7.37 (SD 0.23) detik, beda 0.13 detik ($p < 0.01$: sangat bermakna); kekuatan tungkai 50.45 (SD 10.3) vs 52, 5 (SD 9.92) kg, beda: 2.05 kg ($p < 0.01$: sangat bermakna). Analisis data post test antara kelompok STJV dengan STJH di dapat perbedaan peningkatan hasil: kecepatan lari 7.52 (SD 0.29) vs 7.37 (SD 0.23) detik ($P < 0.05$: bermakna): Kekuatan tungkai 58.37 (SD 9.44) vs 52.50 (SD 9.92) kg ($p < 0.05$: bermakna): Kesimpulan dari hasil penelitian ini: (1) Metode latihan pliometrik *standing triple jump* ke arah vertikal dapat meningkatkan kecepatan lari dan kekuatan tungkai secara bermakna. (2). Metode latihan pliometrik *standing triple jump* ke arah horizontal dapat meningkatkan kecepatan lari, dan kekuatan tungkai secara sangat bermakna. (3) Metode latihan pliometrik *standing triple jump* ke arah horizontal dapat meningkatkan kecepatan lari lebih tinggi dari pada metode latihan pliometri *standing triple jump* ke arah vertikal secara bermakna, Tetapi metode latihan pliometrik *standing triple jump* ke arah vertikal meningkatkan kekuatan tungkai lebih besar dari pada metode latihan pliometrik *standing triple jump* ke arah horizontal secara bermakna.

Kata Kunci : Pliometrik, *Standing Triple Jump*

PENDAHULUAN

Dalam olahraga untuk mendapatkan prestasi yang tinggi dibutuhkan persiapan terpadu dan berkesinambungan antara unsur fisik, teknik, taktik dan psikis. Persiapan fisik merupakan faktor dasar paling penting dalam latihan olahraga, sebab penguasaan teknik, taktik dan pematangan psikis akan berhasil baik jika terbentuk dasar fisik yang memadai (Bompa, 1990). Pencapaian kondisi fisik, ditempuh secara bertahap dalam suatu rangkaian program latihan yang utuh, meliputi persiapan fisik umum dengan sasaran memperbaiki kondisi fisik, persiapan fisik khusus untuk mengembangkan unsure fisik yang digunakan dalam suatu cabang olahraga tertentu serta tahap untuk menyempurnakan kemampuan fisik atau lokomotor tingkat tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Allan, G.H. (1991). *Measurement Physiological Capacities In the Laboratory and Field in Better Coaching.*, Edited by Frank, S. Pyke., nprint . Canberra., p: 55-59
- Annarino, A.A. (1986). *Development Coditioning For Women and Man.* 2nd ed..., The Mosby Company, St Louis. P: 37-40
- Asstrand, P.C., Rodahl, K. (1986). *Text Book of Work Physiology: Physiological Basic of Exercise.* 3rd ed. New York : Mc. Graw Hill Company. P: 420-422
- Bompa, T.O. (1990). *Theory and Methodology Of Training.* Dubuque, Iowa: Kendal Hunt Publishing Company. Dubuque , p:57-62; 249-255.
- _____. (1983) *Theory and Methodology Of Training.* Dubuque, Iowa: Kendal Hunt Publishing Company. Dubuque; p: 7-263
- Boosey, D. (1980). *The Jumps: Conditioning and Technical Training.* Australia Beatrice Publishing Pty. Ltd. P: 51-21
- Costill, D.L., and Wilmore, J.H. (1988). *Training for Sport and Activity.* 3th ed. Usa. p:113-154
- Corbin, C.B. (1980). *A Text Book of Motor Development.* Second Dedition. Dubuque : WM Brown Company Publisher. p: 26-30
- Dintiman, G;B. (1974). *Sprinting.* AAHPER. USA: Publication., p: 1-3; 17-23; 80-81
- Dirix, A., Knuttgen, H.,G., and Tittle, K. (1988). *The Olympic Book of Sport Medecine.* West Germany : Ltd. Oxford, by Mohndrruck. P: 196-200
- Donald, C.A. (1992). *Jumping Into Plyometric.* Canada: Human Kinetic Publisher. p: 1-5, 13-18, 36-40
- Fox, E.L and Richard W. Bowers. (1992). *Sport Pysiology.* USA : WCB. Brown Publisher, p: 449
- Harre, D. (1982). *Principle of Sport Training, Introduction.* Berlin: Sport Verslag
- Jarver, J . (1989). *Priciples of Speed and East European Summary.* Australia, April, Volume D27, No, 1
- Pyke, F.S. (1991). *Better Coaching Advanced Coachs Manual.* Australia: Australian Councill Incorporated. p: 135-140
- Radcliffe , F.S and Farentinos, R.C. (1985). *Plyometrics.* Illioniks : Human Kinetic Publisher. p : 1-129
- Zaenudin, M. (1988). *Metodologi Penelitian.* Surabaya. P: 99-103