

**MODEL LATIHAN PLIOMETRIK UNTUK ATLET LOMPAT  
JAUH**



**MUHAMMAD FARID ARAFI**  
**1606822027**

Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Magister Pendidikan

**PASCASARJANA**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**2024**

## MODEL LATIHAN PLIOMETRIK UNTUK ATLET LOMPAT JAUH

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk 1) Menganalisis proses Model latihan pliometrik untuk atlet lompat jauh, 2) Menganalisis kelayakan Model latihan pliometrik untuk atlet lompat jauh dan 3) Mengkaji efektivitas Model latihan pliometrik untuk atlet lompat jauh. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan Januari sampai dengan bulan Juli 2024. Pada penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan pengembangan dengan menggunakan model ADDIE. Desain penelitian efektivitas ada penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “randomized pretest-posttest experiment-control group”. Sampel pada penelitian ini menggunakan 12 Atlet lompat jauh Klub Rawamangun Athletic Center sebagai kelompok eksperimen dan 14 Atlet lompat jauh Klub Fajar Mas Murni sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes lompat jauh. Hasil pengujian efektivitas model latihan untuk atlet lompat jauh dijabarkan ke dalam data hasil Pretes, posttest, dan Uji Perbedaan Rata-rata Pretes-Posttest serta pengujian persyaratan analisis menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil analisis data menunjukkan 1) Model latihan pliometrik untuk atlet lompat jauh dikembangkan dengan mengacu pada proses pengembangan ADDIE dengan menghasilkan 14 item model latihan, 2) Berdasarkan uji kelayakan produk model latihan pliometrik untuk atlet lompat jauh diuji oleh 3 ahli dan 3 praktisi yang menyatakan bahwa model latihan pliometrik untuk atlet lompat jauh layak untuk digunakan sebagai referensi dalam program latihan, dan 3) Berdasarkan hasil uji efektivitas yang melibatkan 12 atlet menunjukkan bahwa model latihan pliometrik untuk atlet lompat jauh efektif untuk digunakan dalam meningkatkan hasil lompat jauh

**Kata Kunci** : model, latihan pliometrik, lompat jauh






## **PLYOMETRIC TRAINING MODELS FOR LONG JUMP ATHLETES**

### **ABSTRACT**

*The aims of this research are to 1) Analyze the process of the plyometric training model for long jump athletes, 2) Analyze the feasibility of the plyometric training model for long jump athletes and 3) Assess the effectiveness of the plyometric training model for long jump athletes. This research was carried out from January to July 2024. This research used research and development methods using the ADDIE model. The effectiveness research design in this study uses an experimental method with a "randomized pretest-posttest experiment-control group" design. The sample in this study used 12 long jump athletes from the Rawamangun Athletic Center Club as the experimental group and 14 long jump athletes from the Fajar Mas Murni Club as the control group. The instrument used in this research was the long jump test. The results of testing the effectiveness of the training model for long jump athletes are translated into pretest, posttest, and pretest-posttest average difference test data as well as testing analysis requirements using the normality test and homogeneity test. The results of data analysis show 1) The plyometric training model for long jump athletes was developed by referring to the ADDIE development process, 2) Based on the product feasibility test, the plyometric training model for long jump athletes was tested by 3 experts and 3 practitioners who stated that the plyometric training model for athletes long jump is suitable to be used as a reference in training programs, and 3) Based on the results of effectiveness tests involving 12 athletes, it shows that the plyometric training model for long jump athletes is effective for use in improving long jump results*

**Keywords:** *model, plyometric training, long jump*

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No.	Nama	TandaTangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		25/07 2024
2.	Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., S.E., M.Si (Pembimbing I)		24/07 2024
3.	Dr. Hernawan, S.E., M.Pd. (Pembimbing II)		25/07 2024
4.	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Penguji)		25/07 2024
5.	Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd (Penguji)		24/07 2024

Nama : Muhammad Farid Araf

No. Registrasi : 1606822027

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Muhammad Farid Arafid  
NIM : 1606822027  
Tempat/Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 16 Juni 1999  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “ Model Latihan Pliometrik Unuk Atlet Lompat Jauh” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Juli 2024

Yang menyatakan,



Muhammad Farid Arafid

1606822027



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220 Telepon/Faksimili:  
21-4894221 Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUNLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Muhammad Farid Arafi  
NIM : 1606822027  
Fakultas/Prodi : FIK/ Pendidikan Jasmani S2  
Alamat Email : [mfaridarafi26@gmail.com](mailto:mfaridarafi26@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain(.....)

Yang berjudul:

**MODEL LATIHAN PLIOMTERIK UNTUK ATLET LOMPAT JAUH**

Hak Bebas Royalti non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Juli 2024

(Muhammad Farid Arafi)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul "Model Latihan Pliometrik Untuk Atlet Lompat Jauh" yang mana merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan. terselesaikannya tesis ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Hernawan, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sekaligus selaku Pembimbing II Tesis yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan arahan yang terbaik dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd. selaku Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., M.Si. selaku Pembimbing I Tesis yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan arahan yang terbaik dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Seluruh dosen dan staf prodi S2 Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
5. Kepada Bapak dan Ibu tercinta dan keluarga yang selalu memberikan arahan dan dukungan untuk segera menyelesaikan kuliah.
6. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga proposal tesis ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat peneliti harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 16 Juli 2024  
Yang menyatakan



Muhammad Farid Arafid

1606822027

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Perumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. <i>State Of The Art</i> .....	8
F. <i>Road Map</i> Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	12
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	18
C. Kerangka Teoretik.....	21
1. Atlet Lompat Jauh .....	21
2. Pliometrik .....	34
3. Latihan.....	34
D. Rancangan Model.....	48
<b>BAB III ETODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>50</b>
A. Tujuan Penelitian .....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	51



D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	52
E. Langkah-langkah Perancangan Model .....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>64</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	64
B. Pembahasan .....	96
C. Keterbatasan Penelitian .....	98
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>99</b>
A. Kesimpulan .....	99
B. Rekomendasi .....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>108</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Hasil Tes Parameter Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Lompat Jauh.....	5
Tabel 3. 1 Rincian Waktu Penelitian.....	51
Tabel 3. 2 Rancangan Model Latihan .....	58
Tabel 3. 3 Desain Eksperimen untuk Uji Efektivitas Produk .....	59
Tabel 3. 4 Nama Para Ahli Uji Justifikasi.....	60
Tabel 3. 5 Form Tes Standing broad jump.....	62
Tabel 3. 6 Interpretasi N Gain Score.....	63
Tabel 4. 1 Hasil Wawancara Bersama Atlet .....	66
Tabel 4. 2 Hasil Wawancara Bersama Pelatih .....	67
Tabel 4. 3 Hasil Desain Model Latihan .....	68
Tabel 4. 4 Hasil Kesimpulan Validasi Model Dari 3 Ahli dan 3 Praktisi.....	83
Tabel 4. 5 Rangkuman Perbaikan Model Latihan.....	84
Tabel 4. 6 Hasil Validasi Model .....	90
Tabel 4. 7 Hasil Pre-Test.....	91
Tabel 4. 8 Hasil Post-Test.....	92
Tabel 4. 9 Hasil Uji N-Gain Score .....	92
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas N-Gain .....	93
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas.....	93
Tabel 4. 12 Hasil uji perbedaan rata-rata N-Gain kemampuan lompat jauh.....	94

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. 1 Visualisasi Keterhubungan Variable.....	9
Gambar 1. 2 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama .....	10
Gambar 1. 3 Road Map Penelitian .....	11
Gambar 2. 1 Model enam fase R & D.....	14
Gambar 2. 2 Model R&D 4 D.....	15
Gambar 2. 3 Model Pengembangan ADDIE.....	17
Gambar 2. 4 Arena Lompat Jauh .....	24
Gambar 2. 5 Rangkaian Gerak Keseluruhan Lompat Jauh .....	24
Gambar 2. 6 Gerakan Awalan Lompat Jauh .....	28
Gambar 2. 7 Lari awalan pada lompat jauh gerak linier.....	28
Gambar 2. 8 Hukum Newton III .....	29
Gambar 2. 9 Gerak vertikal untuk menghasilkan kecepatan vertikal .....	30
Gambar 2. 10 Fase Tolakan .....	31
Gambar 2. 11 Fase Menolak Yang Tepat.....	31
Gambar 2. 12 Fase Tolakan Tidak Sah .....	32
Gambar 2. 13 Gerakan melayang di udara.....	33
Gambar 2. 14 Fase Mendarat .....	33
Gambar 2. 20 Contoh Latihan Plyometric Pada Otot Tungkai ( <i>Tuck Jump</i> ).....	43
Gambar 2. 20 Contoh Latihan Plyometric Pada Otot Tungkai ( <i>Ball Throw</i> ).....	43
Gambar 2. 15 <i>Plyobox</i> .....	46
Gambar 2. 16 <i>Mini Hurdle</i> .....	46
Gambar 2. 17 <i>Hurdle</i> .....	46
Gambar 2. 18 <i>Medicine ball</i> .....	47
Gambar 2. 19 <i>Dumbbell</i> .....	47
Gambar 2. 25 Rancangan Model.....	49
Gambar 3. 1 Model Pengembangan ADDIE.....	52
Gambar 3. 2 Tahapan Analisis Kebutuhan Penelitian .....	53
Gambar 3. 3 Tahapan Desain Penelitian .....	53
Gambar 3. 4 Tahapan Pengembangan Penelitian.....	54
Gambar 3. 5 Tahapan Pengembangan Penelitian.....	54

Gambar 3. 6 Konsep Model ADDIE.....	57
Gambar 3. 7 Tes Lompat Jauh .....	62
Gambar 4. 1 <i>Bounding With Dumbell</i> .....	69
Gambar 4. 2 <i>Hop With Dumbbell</i> .....	70
Gambar 4. 3 <i>Hop – hop – Step With Dumbbell</i> .....	71
Gambar 4. 4 <i>Standing Broad Jump With Dumbbell</i> .....	72
Gambar 4. 5 <i>Hoping With Dumbbell</i> .....	73
Gambar 4. 6 <i>3 Step Take Off With Hurdle</i> .....	74
Gambar 4. 7 <i>6 Step Take Off With Hurdle</i> .....	75
Gambar 4. 8 <i>3 Step – 1 Step Take Off With Hurdle</i> .....	76
Gambar 4. 9 <i>Run To Bounding With Mini Hurdle</i> .....	77
Gambar 4. 10 <i>Run To hop With Mini Hurdle</i> .....	78
Gambar 4. 11 <i>Run To hop – hop – Step With Mini Hurdle</i> .....	79
Gambar 4. 12 <i>Bounding To Medicine ball Throw With Plyobox</i> .....	80
Gambar 4. 13 <i>Hop To Medicine ball Throw With Plyobox</i> .....	81
Gambar 4. 14 <i>Take Off To Medicine ball Throw With Plyobox</i> .....	82



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pertanyaan Analisis Kebutuhan Atlet.....	108
Lampiran 2 Pertanyaan Analisis Kebutuhan Pelatih.....	109
Lampiran 3 Instrumen Kelayakan Oleh Ahli.....	110
Lampiran 4 Instrumen Kelayakan Oleh Praktisi.....	113
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi Ahli.....	116
Lampiran 6 Surat Keterangan Validasi Praktisi.....	119
Lampiran 7 Hasil Pengukuran ROM.....	122
Lampiran 8 Hasil Data Tes Parameter Atlet Lompat Jauh Klub RACe.....	126
Lampiran 9 Screening Test Plyometrics.....	127
Lampiran 10 Program Latihan.....	128
Lampiran 11 Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	131
Lampiran 12 Uji Efektivitas.....	132
Lampiran 13 Surat Pengantar Penelitian.....	135
Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian.....	137
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	139

