

**STUDI LITERATUR : PEMANFAATAN ALAT DAN MEDIA
PEMBELAJARAN UNTUK LATIHAN *PLYOMETRIC* LOMPAT JAUH**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh.

**Ajat Supriajat
NIM. 1700902**

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

**STUDI LITERATUR : PEMANFAATAN ALAT DAN MEDIA
PEMBELAJARAN UNTUK LATIHAN *PLYOMERTIC* LOMPAT JAUH**

Oleh

Ajat Supriajat

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga Pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Ajat Supriajat 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Maret 2023

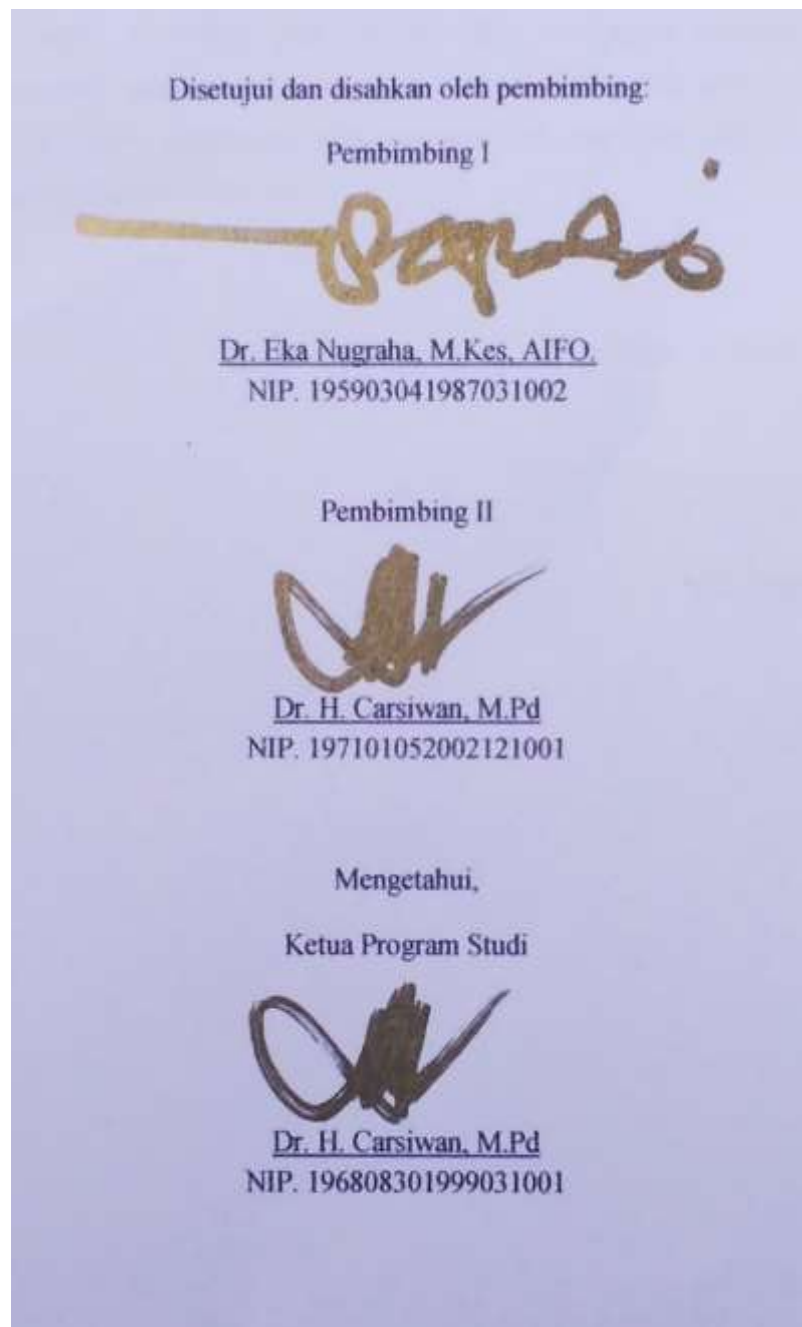
Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN

Ajat Supriajat

STUDI LITERATUR : PEMANFAATAN ALAT DAN MEDIA
PEMBELAJARAN UNTUK LATIHAN *PLYOMETRIC* LOMPAT JAUH



HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan Ini, Saya Menyatakan Bahwa Skripsi Dengan Judul “Studi Literatur Analisis Pemanfaatan Alat Dan Media Pembelajaran Untuk Latihan *Plyometric* Lompat Jauh”, ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2023

Ajat Supriajat

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhaanahu wa ta'aala yang selalu memberikan kesehatan dan kesempatan kepada penulis sehingga panduan penulisan skripsi yang berjudul “Studi Literatur Pemanfaatan Alat Dan Media Pembelajaran Untuk Latihan *Plyometric* Lompat Jauh” ini dapat terselesaikan.

Rintangan demi rintangan dapat dilalui penulis dengan izin Allah Subhaanahu wa ta'aala. Tidak lupa do'a dari kedua orang tua dan rekan-rekan seperjuangan yang terus mengalir, serta bimbingan dari Bapak Dr. Eka Nugraha, M.Kes,AIFO dan Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd. sebagai dosen pembimbing skripsi sehingga penulis dapat melewati berbagai rintangan yang dihadapi.

Bandung, Maret 2023

Penulis

Ajat Supriajat
NIM. 1700902

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji serta Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Studi Literatur Pemanfaatan Alat Dan Media Pembelajaran Untuk Latihan *Plyometric* Lompat Jauh” dengan lancar.

Dengan terlaksananya seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat petunjuk serta pengetahuan baru yang berharga dari berbagai pihak. Maka penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan motivasi dan dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Eka Nugraha, M.Kes, AIFO. selaku dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi I atas bimbingannya selama penulis menjadi Mahasiswa.
4. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan ilmu serta pengalamannya ketika bimbingan skripsi dan perkuliahan.
5. Bapak/Ibu Dosen dan Asisten Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu serta pengalamannya kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu tercinta Bapak Emad Sairi dan Ibu Sutiyah atas segala dorongan moril, materi, kasih sayang serta do'a restunya sehingga penulis dapat dengan lancar menempuh perjalanan panjang dalam hidup ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa PJKR 2017 khususnya PJKR D 2017, yang selalu memberikan semangat, dan motivasi kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan kosan Nanang, Ono, dan Rahmat yang selalu memberikan semangat serta menjadi pendengar keluh kesah penulis.

9. Kepada Abdullah Ulwan yang telah selalu siap direpotkan baik tempat, jamuan, dan transportasi selama penulis berada di Bandung dan selalu mengingatkan untuk segera menyelesaikan penulisan skripsi.
10. Sang pujaan hati Lia Fitriah yang selalu setia dan memberikan semangat serta do'a kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

Kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bantuan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian. Amin Ya Rabbal Alamin.

Bandung, April 2023

Penulis,

Ajat Supriajat
NIM. 1700902

ABSTRAK

Ajat Supriajat (1700902) Skripsi: Studi Literatur Pemanfaatan Alat Dan Media Pembelajaran Untuk Latihan *Plyometric* Lompat Jauh. Skripsi ini dibimbing oleh Bapak Dr. Eka Nugraha, M.Kes,AIFO dan Dr. H. Carsiwan, M.Pd Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia 2023.

Introduction: Jauhnya hasil lompatan pada olahraga lompat jauh dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor kondisi fisik. Faktor kondisi fisik itu sendiri diantaranya kecepatan dan daya ledak, untuk memebentuk kondisi fisik tersebut diperlukan sebuah konsep latihan. **Purpose:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa pemanfaatan alat dan media pemebelajaran untuk latihan *plyometric* dapat digunakan untuk meningkatkan performa lompat jauh. **Methods:** Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional dan internasional. Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian yang dipublikasikan di internet menggunakan search engine google scholar, science direct, taylor and francis dan academia.edu. **Results:** Tabel 4.3 Dari ketujuh literatur berdasarkan kriteria inklusi mengenai latihan pliometrik terdapat persamaan yang relevan sehingga dapat digunakan dalam penelitian penulis yang memaparkan indikator pemanfaatan alat dan media untuk latihan pliometrik lompat jauh. Hasil menunjukkan bahwa: Pemanfaatan alat dan media pembelajaran berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh dengan menggunakan latihan *plyometric*. **Conclusions:** 1. Pemanfaatan alat dan media pembelajaran berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh dengan menggunakan latihan *plyometric*.

Kata kunci: *Pyometric*, Pemanfaatan Alat dan Media, Lompat Jauh

ABSTRACT

Ajat Supriajat (1700902) Literature Study of Utilization of Learning Tools and Media for Long Jump Plyometric Exercises. Under the guidance of Dr. Eka Nugraha, M. Kes, AIFO and Dr. H. Carsiwan, M.Pd Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Sports and Health Education, Indonesian University of Education 2023.

Introduction: The distance of a jump in long jump is influenced by several factors, including physical condition. The physical condition factors themselves include speed and explosive power, to form these physical conditions a training concept is needed. **Purpose:** The purpose of this research is to find out that the use of learning tools and media for plyometric training can be used to improve long jump performance. **Methods:** This research uses a literature study or literature review method. The data used in this research comes from the results of research that has been carried out and published in national and international online journals. In conducting this research, researchers searched for research journals published on the internet using the search engines Google Scholar, Science Direct, Taylor and Francis and Academia.edu. **Results:** Table 4.3 From the seven pieces of literature based on the inclusion criteria regarding plyometric training, there are relevant similarities that can be used in the author's research which describes indicators of the use of tools and media for long jump plyometric training. The results show that: The use of learning tools and media has an effect on increasing long jump ability using plyometric training. **Conclusions:** 1. The use of learning tools and media has an effect on increasing long jump ability using plyometric training.

Keywords: *Plyometric, Utilization Tools and Media, Long Jump*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hakikat Biomotor Fisik Lompat Jauh.....	6
2.2 Komponen Biomotor Fisik Lompat Jauh.....	6
2.2.1 Biomotor Kecepatan Lompat Jauh.....	7
2.2.2 Biomotor Daya Ledak	10
2.3 Hakikat Latihan.....	13
2.3.1 Definisi Latihan.....	13
2.4 Alat Dan Media Pembelajaran	15
2.4.1 Alat Pembelajaran	15

2.4.2 Media Pembelajarn.....	15
2.5 Hakikat Latihan Pliometrik.....	17
2.6 Kerangka Berfikir.....	20
2.7 Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Desain Penelitian.....	21
3.2 Cara Pengumpulan Data.....	21
3.3 Metode Analisis Data.....	24
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Hasil Studi Literatur.....	25
4.1.1 Hasil Pemilihan Literatur.....	25
4.2 Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	33
5.1 Kesimpulan.....	33
5.2 Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	39

DAFTAR GAMABAR

Gambar 2.1 <i>Ladder Speed Run</i>	8
Gambar 2.2 Run-Through Hurdle	8
Gambar 2.3 Light Sled/Tire Pulls Resisted Speed	9
Gambar 2.4 Parachute Running Resisted Speed	9
Gambar 2.5 Assisted Russian Hamstring Curl.....	11
Gambar 2.6 Squat Jumps.....	11
Gambar 2.7 Single-Leg Balance	12
Gambar 2.8 Backward Throw From Squat	12
Gambar 2.9 Wall Jump	13
Gambar 2.10 Ball Squat	17
Gambar 2.11 Box Touch Squat.....	18
Gambar 2.12 Overhead Broomstick Squat.....	18
Gambar 2.13 Assisted Single-Leg Squat	19
Gambar 2.14 Forward Box Drop-Off With Deep Hold	19
Gambar 2.15 Lateral Box Drop-Off With Deep Hold	19
Gambar 2.16 Rotational Box Drop-Off With Deep Hold	20
Gambar 4.1 Skema PRISMA Dalam Proses Pemilihan Literatur.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Alur Literatur Review	23
Tabel 4.2. <i>Mixed Method Appraisal Tool</i> (MMAT)	26
Tabel 4.3. Hasil Penelusuran Literatur.....	27
Tabel 4.4 <i>Martiks Review Sumber Literatur</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Pengesahan Judul dan Penetapan Dosen Pembimbing	40
Lampiran 2 Sumber Rujukan Studi Literatur.....	41
Lampiran 3 <i>Mixed Method Appraisal Tool</i> (MMAT).....	45
Lampiran 4 Skema PRISMA Dalam Proses Pemilihan Literatur	46
Lampiran 5 Sumber Rujukan Jurnal	48
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	52

DAFTAR PUSTAKA

JURNAL

- Wahono, R. S. (2015). A Systematic Literature Review of Software Defect Prediction: Research Trends, Datasets, Methods and Frameworks. *Journal of Software Engineering*, 1(1), 1–16.
- Cibralic, S., Pickup, W., Diaz, A. M., Kohlhoff, J., Karlov, L., Stylianakis, A., Schmied, V., Barnett, B., & Eapen, V. (2023). The impact of midwifery continuity of care on maternal mental health: A narrative systematic review. *Midwifery*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103546>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., & Moher, D. (2021). Updating guidance for reporting systematic reviews: development of the PRISMA 2020 statement. *Journal of Clinical Epidemiology*, 134, 103–112. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.02.003>
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2013). How to Write a Literature Review. *Journal of Criminal Justice Education*, 24(2), 218–234. <https://doi.org/10.1080/10511253.2012.730617>
- El-Ashker, S., Hassan, A., Taiar, R., & Tilp, M. (2019). Long jump training emphasizing plyometric exercises is more effective than traditional long jump training: A randomized controlled trial. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 215–224. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.18>
- Handayani, P. W. (2017). Systematic Review dengan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses). *Workshop Riset Sistem Informasi Fakultas Ilmu Komputer UI*, 9(1-3 Agustus 2017), 1–28.
- Anantharaj, G., & Durai, C. (2018). *Effect of Skill Training With and Without Video Feedback on Long Jump Performance. 1*, 2395–4396.
- Asadi, A., & Ramírez-Campillo, R. (2016). Effects of cluster vs. traditional plyometric training sets on maximal-intensity exercise performance. *Medicina (Lithuania)*, 52(1), 41–45. <https://doi.org/10.1016/j.medici.2016.01.001>
- Bal, B. S., Singh, S., Dhese, S. S., & Singh, M. (2012). Effects of 6-week plyometric training on biochemical and physical fitness parameters of Indian jumpers. *Journal of Physical*

Education and Sport Management, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.5897/JPESM11.072>

- BARTÍK, P. C., ŠAGÁT, P., PRIETO GONZALEZ, P., & ŠUTVAJOVÁ, M. (2020). Effect of Kinesiotape on Standing Long Jump in University Students. *Series IX Sciences of Human Kinetics*, 13(62)(1), 139–146. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2020.13.62.1.17>
- Bogdanis, G. C., Tsoukos, A., & Veligeas, P. (2017). Improvement of long-jump performance during competition using a plyometric exercise. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 235–240. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0116>
- Çetin, E., Özdemir, Ö., & Özdöl, Y. (2014). Kinematic Analysis Last Four Stride Lengths of Two Different Long Jump Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 2747–2751. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.648>
- Damanik, S. A. (2016). The Effect of Learning Approach Skipping Stick on Improving Study Results of the Long Jump. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(3), 740–743. <https://doi.org/10.21275/v5i3.nov161935>
- De Villarreal, E. S., Requena, B., & Cronin, J. B. (2012). The effects of plyometric training on sprint performance: A meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(2), 575–584. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318220fd03>
- Focke, A., Spancken, S., Stockinger, C., Thüerer, B., & Stein, T. (2016). Bilateral practice improves dominant leg performance in long jump. *European Journal of Sport Science*, 16(7), 787–793. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1141996>
- Gouvêa, A. L., Fernandes, I. A., César, E. P., Silva, W. A. B., & Gomes, P. S. C. (2013). The effects of rest intervals on jumping performance: A meta-analysis on post-activation potentiation studies. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 459–467. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738924>
- Helly, M. O. S. O. C., & Ermassi, S. O. H. (2015). *Effects Of In-Season Short-Term Plyometric Training Program On Sprint And Jump Performance Of Young Male Track Athletes Mohamed*. 6, 2128–2136.
- Koyama, H., Muraki, Y., & Ae, M. (2006). Immediate effects of the use of modified take-off boards on the take-off motion of the long jump during training. *Sports Biomechanics*, 5(2), 139–153. <https://doi.org/10.1080/14763140608522870>

- Hunnicut, J. L., Elder, C. L., Dawes, J. J., & Sinclair Elder, A. J. (2016). The Effects of a Plyometric Training Program on Jump Performance in Collegiate Figure Skaters: A Pilot Study. *International Journal of Exercise Science*, 9(2), 175–186.
- Moshinsky, M. (1959). a review of plyometric training. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- De Villarreal, E. S., Requena, B., & Cronin, J. B. (2012). The effects of plyometric training on sprint performance: A meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(2), 575–584. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318220fd03>
- Asadi, A., & Ramírez-Campillo, R. (2016). Effects of cluster vs. traditional plyometric training sets on maximal-intensity exercise performance. *Medicina (Lithuania)*, 52(1), 41–45. <https://doi.org/10.1016/j.medic.2016.01.001>
- ORAN MARKOVIC, IGOR JUKIC, DRAGAN MILANOVIC, A. D. M. (2014). *E Ffects of P Lyometric T Raining on E Ndurance*. d(8), 2405–2410.
- de Villarreal, E. S. S., Requena, B., & Newton, R. U. (2010). Does plyometric training improve strength performance? A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 513–522. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.08.005>

BUKU

- Faigenbaum, A. D., Westcott, W. L., Lloyd, R. S., Cscs, D., Oliver, J. L., Zakas, A., Doganis, G., Papageorgopoulou, M., Zakas, N., Luis, A., & Francisco, J. (2009). *Youth strength Training* (Vol. 14, Issue 21112914).
- Lee E. Brown, V. A. F. (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness Special Book DVD Package by Lee E. Brown, Vance A. Ferrigno (z-lib.org).pdf* (p. 257
- Hardani. Ustiawaty, J. A. H. (2017). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue April).
- Hasan, M., Milawati, Darodjat, Khairani, H., & Tahrin, T. (2021). Media Pembelajaran. In *Tahta Media Group*.
- Winarno, M. E. D. P. P. J. D. O. (2006). Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. In *Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*.

- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan. Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran Atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Bahagia, Y. (2015). *Media Dan Alat Peraga*. 32.
- Alnedral. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahrga dan Kesehatan*. 2.
- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36.
http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Sudjana, N. (2010). Evaluasi proses dan hasil pembelajaran. In *Jakarta: Bumi Aksara* (Issue April).
- Donald A. Chu, P., & Gregory D. Myer, P. (2013). *PLYOMETRICS*. Human Kinetics Website: www.HumanKinetics.com United.