

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG BOUND* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI
SMK BUDI PERKASA KAB. BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Disusun Oleh :

Agus Prasetio

41182191140241

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2020

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini telah diajukan oleh :

Nama : Agus Prasetio
NPM : 41182191140241
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg Bound* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK Budi Perkasa Kab.Bekasi

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Islam 45 Bekasi.

TIM PENGUJI

Ketua : Dekan FKIP Unisma
Dr. Memet Muhamad, M.Pd

Sekretaris : Ketua Program Studi PJKR
Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

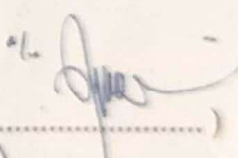
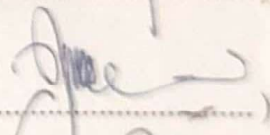
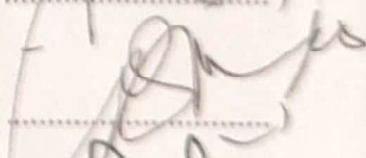
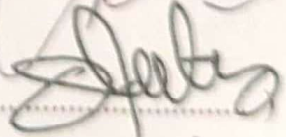
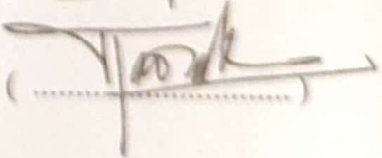
Penguji I : Yunita Lasma Siregar, M.Pd

Penguji II : Tatang Iskandar, M.Pd

Penguji III : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Ditetapkan di : Bekasi

Tanggal : 20 November 2020

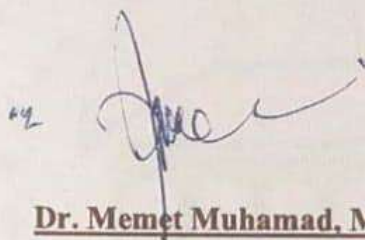
()
()
()
()
()

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg Bound* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK Budi Perkasa”. Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Bekasi, 20 November 2020

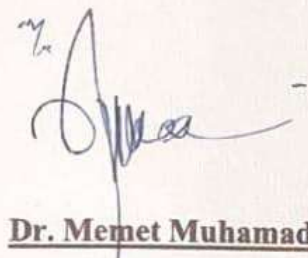
Pembimbing



Dr. Memet Muhamad, M.Pd

Mengetahui,

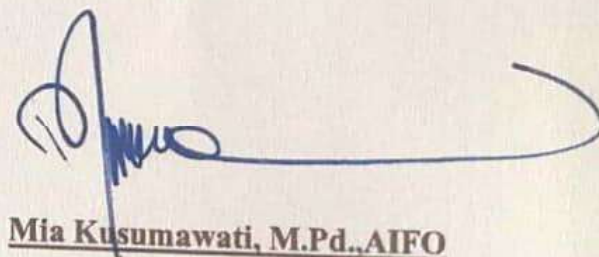
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Memet Muhamad, M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Prasetio

NPM : 41182191140241

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg Bound* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK Budi Perkasa Kab. Bekasi" beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 11 November 2020

Yang Membuat Pernyataan



Agus Prasetio

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan Syukur dipanjatkan atas berkah, karunia, dan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kemampuan, kekuatan, dan keberkahan baik waktu, tenaga, maupun pikiran kepada kami sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam dilimpahkan kepada Baginda Nabi Besar Muhammad SAW.

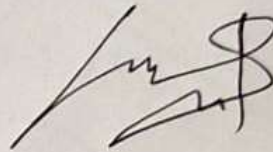
Pada penyusunan skripsi ini, banyak mendapat tantangan dan hambatan. Akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak tantangan itu dapat diatasi. Oleh karena itu, penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu penyusun dalam penyusunan dalam penyelesaian skripsi ini, terutama kepada:

1. Dr. Memet Muhamad, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberi kritik dan saran selama penelitian dan penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
2. Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Mia Kusumawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
4. Kedua Orang Tua Tercinta, Bapak dan Ibu yang tiada henti mendoakan anak bungsunya, memberikan dukungan, serta jasa-jasa mereka yang sangat tidak terhingga untuk penyusun.
5. Kakak tersayang, yang selalu menanyakan kapan saya lulus dan memberikan hiburan ketika saya lelah menyusun skripsi.
6. Keluarga Besar SMK Budi Perkasa, khususnya untuk Senior-senior saya (Allah With Us)
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Kepada mereka semua penulis tidak dapat memberi apa-apa yang berarti, semoga segala bentuk dukungan dan motivasi yang telah diberikan dibalas Allah SWT dengan sebaik-baiknya balasan. Dan semoga apa yang tertulis dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Bekasi, 11 November 2020

Penyusun

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Agus Prasetio', written in a cursive style.

Agus Prasetio

MOTTO

Ambillah resiko yang lebih besar dari apa yang dipikirkan oleh orang lain aman
Bermimpilah lebih dari apa yang orang lain pikir masuk akal
Karena sejatinya yang mengajarkan lebih dari apa yang dibayar Pada suatu saat akan
dibayar lebih dari apa yang dikerjakan.

“Dan barang siapa menaruh seluruh kepercayaannya kepada Allah (Tuhan), maka Dia
akan mencukupi mereka.” (QS. At-Talaq:3)

ABSTRAK

Agus Prasetio, NPM: 41182191140241. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMK Budi Perkasa Kab. Bekasi”.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Budi Perkasa Kabupaten Bekasi. Penulis memilih SMK Budi Perkasa Kabupaten Bekasi untuk dijadikan lokasi penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah latihan *Plyometric Single Leg Bound* yang telah diterapkan berpengaruh terhadap peningkatan power tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Budi Perkasa. Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan oleh penulis, pada proses latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMK Budi Perkasa, pemahaman pelatih terhadap model latihan untuk meningkatkan power masih kurang, pada kenyataannya dilapangan masih terdapat pelatih yang hanya menerapkan metode yang tertuju pada kekuatan otot tungkainya tanpa memperhatikan kecepatan otot tersebut dalam melakukan gerakan, hal ini dapat terlihat dari bentuk latihan yang dilakukan ditempat yang sama tanpa ada suatu jarak yang ditempuh, serta dilakukan dengan irama gerak yang sama, artinya tidak ada gerakan yang mengarah pada unsur eksplosif seperti bentuk gerakan *jumping* yang memaksimalkan ketinggiannya sedangkan kecepatan pelaksanaan merupakan faktor kedua dan jarak horisontal tidak diperlukan. Namun pada kenyataannya, sebagian besar pelatih kurang memahami prinsip-prinsip dan komponen- komponen yang digunakan dalam latihan power, akibatnya tidak sedikit atlet yang mengalami cedera.

Hasil Penelitian menunjukkan Ada pengaruh latihan *plyometric single leg bound* terhadap peningkatan *power* tungkai siswa SMK Budi Perkasa, hasil *Uji T Paired Sample T Test* selisih nilai *pretest-posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* $0.00 < 0.05$ dari taraf signifikansi. Nilai rata-rata *pretest* kelas eksperimen 229.30 *posttest* kelas eksperimen 245.60 dengan selisih nilai *pretest-posttest* 16.30, Sedangkan nilai rata-rata hasil *pretest* kelas kontrol 237.20 dan nilai *posttest* 238.60 selisih nilai rata-rata nilai *pretest-posttest* kelas kontrol sebesar 1.4

Secara deskriptif statistik nilai *N-Gain Score* kelas eksperimen yang mempunyai nilai *N-Gain Score* 43.57% dengan kelas kontrol yang mempunyai nilai *N-Gain Score* 6.12%. Hasil pengujian *Independent Sample T Test* diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < 0.05$ dari taraf signifikansi 0.05. Apabila mengacu pada pedoman kriteria pengujian, maka dengan demikian maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara kelas kontrol dengan kelas eksperimen (*plyometric single leg bound*). Berarti hipotesis pertama yang menyatakan ada pengaruh latihan *plyometric single leg bound* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet pencak silat ekstrakurikuler di SMK Budi Perkasa Kab. Bekasi diterima.

Kata Kunci: Latihan Plyometric Single Leg Bound, Power Otot Tungkai, Pencak Silat

ABSTRACT

Agus Prasetyo, NPM: 41182191140241. Skripsi ini berjudul “The Effect of Single Leg Bound Plyometric Exercise on Leg Muscle Power in Students Participating in Pencak Silat Extracurriculars at Budi Perkasa Vocational High School Bekasi”.

This research was conducted at Budi Perkasa Vocational High School District Bekasi. The author chose Budi Perkasa Vocational High School District Bekasi as a research location with the aim of finding out whether the Plyometric Single Leg Bound exercise that has been implemented has an effect on increasing the leg power of students participating in the pencak silat extracurricular at Budi Perkasa Vocational High School. Based on direct observations made by the author, in the process of pencak silat extracurricular training at Budi Perkasa Vocational High School, the trainer's understanding of training models to increase power is still lacking, in fact in the field there are still trainers who only apply methods aimed at leg muscle strength without regard to muscle speed. In carrying out the movement, this can be seen from the form of the exercise which is carried out in the same place without any distance traveled, and is carried out with the same rhythm of movement, meaning that there is no movement that leads to explosive elements such as a form of jumping movement which maximizes height while speed performance is a second factor and horizontal spacing is not required. However, in reality, most trainers do not understand the principles and components used in power training, as a result, not a few athletes get injured.

The research results show that there is an effect of single leg plyometric training on increasing the cooling power of Budi Perkasa Vocational School students. The results of the Paired Sample T Test, the difference between the pretest-posttest scores for the experimental class and the control class obtained a Sig value. (2-tailed) $0.00 < 0.05$ of the significance level. The average pretest score for the experimental class was 229.30, the posttest for the experimental class was 245.60 with a difference between the pretest-posttest scores of 16.30, while the average score for the pretest results for the control class was 237.20 and the posttest score was 238.60. The difference between the average scores for the pretest-posttest scores for the control class was 1.4.

In descriptive statistics, the N-Gain Score value of the experimental class has an N-Gain Score value of 43.57% with the control class having an N-Gain Score value of 6.12%. The results of the Independent Sample T Test revealed the Sig value. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ from a significance level of 0.05. If we refer to the test criteria guidelines, it can be concluded that there is a significant (real) difference between the control class and the experimental class (plyometric single leg bind). This means that the first hypothesis states that there is an influence of plyometric single leg bind training on increasing muscle power and fitness of extracurricular pencak silat athletes at SMK Budi Perkasa Kab. Bekasi accepted.

Keywords: *Plyometric Single Leg Bound Exercise, Leg Muscle Power, Pencak Silat.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Deskripsi teori	9
1. Pencak Silat	9
2. Hakikat Latihan	13
3. Pengertian <i>Power</i>	22
4. Hakikat <i>Plyometric</i>	23
5. Peranan <i>Bounding</i> dalam Pencak Silat	33
6. Pedoman Latihan <i>Plyometric Single Leg Bound</i>	34
7. Peranan <i>Power</i> dalam Pencak Silat	35
8. Profil Pencak Silat SMK Budi Perkasa	36
B. Penelitian yang Relevan	37
C. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data	49
1. Kelompok Eksperimen (<i>Plyometric Single Leg Bound</i>)	51
2. Kelompok Kontrol.....	55
B. Uji Prasyarat Analisis	59
a. Uji Normalitas	59
b. Uji Homogenitas.....	60
C. Hasil Analisis Data	61
D. Pengujian Hipotesis	64
E. Pembahasan	66
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Berat Badan Kategori Tanding Tingkat Dewasa	11
Tabel 3. 1 Sampel Penelitian	43
Tabel 3. 2 Norma Kategori Standing Board Jump	46
Tabel 4.1 Sampel Penelitian	49
Tabel 4.2 Data rata-rata nilai Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	50
Tabel 4.3 Pretest Kelas Eksperimen	51
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pretest Kelas Eksperimen.....	52
Tabel 4.5 Posttest Kelas Eksperimen	53
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Posttest Kelas Eksperimen	54
Tabel 4. 7 Pretest Kelas Kontrol.....	55
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Pretest Kelas Kontrol	56
Tabel 4. 9 Posttest Kelas Kontrol	57
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Posttest Kelas Eksperimen	58
Tabel 4.11 Uji Normalitas	59
Tabel 4.12 Uji Homogenitas.....	60
Tabel 4. 13 Statistik Kelompok Kelas Eksperimen	62
Tabel 4. 14 Uji T Kelas Eksperimen.....	62
Tabel 4. 15 Statistik Kelompok Kelas Kontrol.....	63
Tabel 4. 16 Uji T Kelas Kontrol	64
Tabel 4. 17 Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score	64
Tabel 4. 18 Independent Samples T Test.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pelaksanaan latihan <i>plyometric single leg bound</i>	35
Gambar 2. Desain Penelitian	40
Gambar 3. Ilustrasi Standing Board Jump.....	45
Gambar 4. Pretest Kelas Eksperimen	53
Gambar 5. Posttest Kelas Eksperimen	55
Gambar 6. Pretest Kelas Kontrol.....	57
Gambar 7. Posttest Kelas Kontrol	59