

**PENGARUH LATIHAN *STRAIGHT-LEG BOUND* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMK BINA NUSA KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Strata Satu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

PUGUH WIRA SAKTI

41182191200019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *STRAIGHT-LEG BOUND* TERHADAP *POWER*

OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

SMK BINA NUSA KABUPATEN BEKASI

Oleh:

PUGUH WIRA SAKTI

41182191200019

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Asep Setiawan, M.Pd

Bekasi, 09 Januari 2026

Menyetujui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

NIK. 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *STRAIGHT-LEG BOUND* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMK BINA NUSA KABUPATEN BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

PUGUH WIRA SAKTI
41182191200019

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 21 Januari 2026

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
Penguji 1 : Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Pd
Penguji 2 : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd
Penguji 3 : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 21 Januari 2026
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0309/UNISMA.FKIP/KD/XII/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Asep Setiawan, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Pugu Wira Sakti

NPM : 41182191200019

Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Straight-Leg Bound Terhadap Power Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2024/2025** sampai dengan semester **Genap T.A 2024/2025**

Perpanjangan 1 : sampai akhir semester Genap T.A 2024/2025

Perpanjangan 2 : Mulai dari Ganjil 2025/2026 sampai akhir semester Genap 2025/2026

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal, 03 Desember 2025

Yudi budiанти, M.Pd

Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pebimbing
3. Arsip



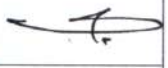
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Puguh Wira Sakti
NPM : 41182191200019
Program Studi : PJKR
Judul : Pengaruh Latihan Straight-Leg Bound Terhadap Power
Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat
SMK BINA NUSA
Pembimbing : Asep Setiawan, M. Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	21/02/25	Pengajuan SK Pengganti	
2	3/03/25	Surat Izin Penelitian	
3	5/03/25	Izin penelitian dari Sekolah	
4	12/03/25	Penulisan dan tambah teori	
5	26/03/25	Program latihan.	
6	28/03/25	Acc Penelitian	
7	04/04/25	lampirkan Profil Sampul	
8	26/04/25	Final Bab II penulisan Asing asing	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	03/05/25	lengkapi Program latihan dgn Gambar	
10	9/05/25	lampirkan Gambar Sampul penulisan	
11	16/05/25	lanjut ke Bab IV	
12	23/05/25	Daftar Pustaka Rapihkan. (mandok)	
13	06/06/25	lengkapi lampiran 2	
14	20/06/25	Perbaiki penulisan rata kanan kiri	
15	04/07/25	Acc Sidang	

Bekasi, ...9... Januari 2026...

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



Dr. Prihotul Haqiyah

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Puguh Wira Sakti

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200019

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *"Pengaruh Latihan Straight Leg-Bound Terhadap Power Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi"* ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, peencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karna hubungan material maupun non material, ataupun segala kemungkinanlain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orsinil dan outentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan saksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik institusi ini.

Bekasi, 21 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Puguh Wira Sakti

ABSTRAK

Puguh Wira Sakti 41182191200019 Penelitian ini tentang Pengaruh Latihan *Straight Leg-Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Straight Leg-Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Sampel pada penelitian terdiri dari 15 anggota Ekskul Pencak Silat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun hasil perhitungan data menunjukkan bahwa rata-rata nilai pada pre-test 26,80 menjadi 41,80 pada posttest dengan rata-rata peningkatan sebesar 15,00. Dapat dilihat dari hasil Uji T dengan nilai T hitung 15,45 > T tabel 2,145 dan nilai signifikansi $\alpha = 0,05\%$. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *Straight Leg-Bound* terhadap *power* otot tungkai pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi.

Kata Kunci: *Straight Leg-Bound*, *Power*, Pencak Silat.

ABSTRACT

Puguh Wira Sakti 41182191200019. *This research is about the Effect of Straight Leg-Bound Exercise on Leg Muscle Power in Ekskul Pencak Silat Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45.*

This study aims to determine the effect of straight leg-bound training on leg muscle power in the Pencak Silat extracurricular activity at SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi. The method used in this study was an experiment with a one-group pre-test post-test design. The sample consisted of 15 members of the Pencak Silat extracurricular activity. The sampling technique used was purposive sampling. The results of the data calculation showed that the average score in the pre-test increased from 26.80 to 41.80 in the post-test, with an average increase of 15.00. This can be seen from the results of the T-test, with a calculated T-value of 15.45 > T-table 2.145 and a significance value of $\alpha = 0.05\%$. This study concludes that there is a significant influence of Straight Leg-Bound Exercise on leg muscle power in the Pencak Silat Extracurricular at Bina Nusa Vocational School.

Keywords: Straight Leg-Bound, Power, Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Straight-Leg Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si Selaku Rektor Universitas Islam 45.
2. Ibu Yudi Budianti., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd Selaku Ketua program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
4. Bapak Dani Nur Riyadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak Asep Setiawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan dukungan sehingga penulis dapat menggapai cita-citanya.

Demikian Skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulis, dalam mengeksplorasi serta pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian proposal ini dibuat, semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya

Bekasi, 21 Januari 2026

Penulis

Puguh Wira Sakti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional Variabel	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teori.....	7
1. Hakikat Macam Latihan dalam <i>Plyometric</i>	7
2. Hakikat Pencak Silat	8
3. Hakikat <i>Straight-leg bound</i>	12
4. Hakikat Komponen Biomotor	13
6. Hakikat <i>Straight-leg bound</i>	15
7. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	16
B. Penelitian Yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berpikir.....	21
D. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Metode Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	24

C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	25
E. Prosedur Analisis Data	28
F. Program Latihan.....	32
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	33
A. Deskripsi Data.....	33
B. Hasil Penelitian	33
C. Uji Hipotesis.....	34
D. Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi Kuda-Kuda.....	10
Gambar 2. 2 Posisi Sikap Pasang	11
Gambar 2. 3 Posisi Tendangan	12
Gambar 2. 4 Gerakan Straight-Leg Bound.....	13
Gambar 2. 5 Gerakan Straight-Leg Bound.....	16
Gambar 2. 6 Anatomi Otot Tungkai Saat Tendangan	17
Gambar 2. 7 Kerangka Berpikir	22
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	25
Gambar 3. 2 Vertical Jump	27
Gambar 3. 3 Sistem Tangga Bompa	32

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan	20
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Liliefors.....	33
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas.....	34



UNIVERSITAS ISLAM "45"

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus-PLG014/AK.05/E/xi/2015

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Puguh Wira Sakti
NPM : 41182191000019
Program Studi : PJKE

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan Straight-leg Bound Terhadap Power otot
Tungkai Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa.
Kabupaten Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 33% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 20 NOV 2015

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. Ansharul Haqiyah)

Staf Perpustakaan FKIP

(Staf Perpustakaan FKIP)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$