

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SQUAT JUMP TERHADAP TINGGI LOMPATAN  
PEMAIN UKM BULUTANGKIS UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Salman Al Farisi**

**NIM 175900175**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

**2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : **Salman Al Farisi**  
NIM : 175900175

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump  
Terhadap Tinggi Lompatan Pemain UKM  
Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

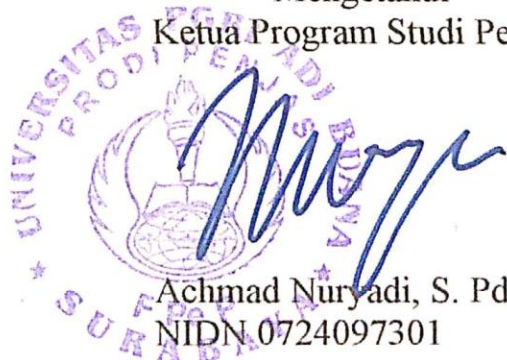
Pembimbing I,

Surabaya, 16 Januari 2021  
Pembimbing II,

  
Dr. Ujang Rohman, M. Kes  
NIDN 0029076402

  
Riga Mahardika, S. Pd., M. Or  
NIDN 0717088703

Mengetahui  
Ketua Program Studi Penjas



Achmad Nuryadi, S. Pd., M. Pd  
NIDN 0724097301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Salman Al Farisi dengan judul Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Terhadap Tinggi Lompatan Pemain UKM Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya telah di pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Februari 2021

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dr. Ujang Rohman, M. Kes



2. Anggota : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or



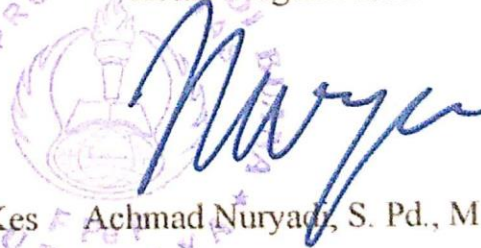
3. Anggota : Dr. Sumardi, M. Kes

Mengesahkan  
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi., M. Kes

Mengethui  
Ketua Program studi



Achmad Nuryadi, S. Pd., M. Pd

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Terhadap Tinggi Lompatan Pemain UKM Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya”. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti sidang skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Proposal skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk ini penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M.Kes, Dekan FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, SPd.,M.Pd., Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Ujang Rohman, M. Kes, dan Riga Mahardika, S. Pd., M. Or., Pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar dan telaten disaat dalam kesibukan yang menyita waktu.
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya demi kesempurnaan penulisan ini.
6. Seluruh dosen program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Abdul Haqi selaku Pelatih UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
8. Pemain UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Terima Kasih atas bantuan dan kerjasamanya untuk membantu terwujudnya penelitian ini
9. Ke dua orang tua saya yang selalu setia mengiringi langkahku dengan doa, pengertian, kesabaran, keikhlasan, dan kasih sayangnya tanpa memperdulikan seberapa banyak keringat yang mereka keluarkan dengan penuh perjuangan demi terwujudnya cita-cita saya.
10. Seluruh teman angkatan 2017, terutama kelas E 2017 yang telah sama-sama berjuang dalam mencapai cita-citanya. Proposal skripsi ini disadari bahwa masih belum mencapai sempurna walaupun sudah berupaya semaksimal mungkin, tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi penulis maupun pembaca. Kritik dan saran selalu diterima dengan tangan terbuka demi kesempurnaan proposal skripsi. Semoga setetes ilmu ini tidak menjadi sia-sia bagi kita semua melainkan berkah dan bermanfaat. Aamiin...

Surabaya, 16 Januari 2021

Penulis,

Salman Al Farisi

## PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salman Al Farisi  
NIM : 175900175  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.  
Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 16 Januari 2021  
Yang membuat pernyataan,

   
Salman Al Farisi

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR TABEL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. LATAR BELAKANG.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. BATASAN MASALAH .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. RUMUSAN MASALAH .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. TUJUAN UMUM .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. MANFAAT PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. DASAR TEORI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Plyometric.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Squat Jump .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. <i>Vertical jump</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Hakikat Bulutangkis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian yang Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. KERANGKA KONSEP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. HIPOTESIS PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Populasi dan sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

1. Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Identifikasi Variabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tes <i>Vertical Jumps</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Prasyarat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Prasyarat Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Pengujian Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>