

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK JUMP BOX
TERHADAP POWER TENDANGAN A PESILAT
PSHT ADI BUANA SURABAYA**

SKRIPSI



**Achmad Dzul Hilmi Salman
NIM 165900012**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK JUMP BOX
TERHADAP POWER TENDANGAN A PESILAT
PSHT ADI BUANA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Achmad Dzul Hilmi Salman
NIM 165900012**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
202**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh

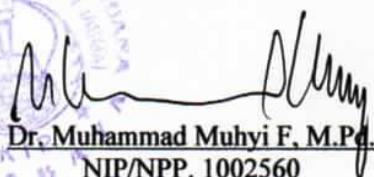
: Achmad Dzul Hilmi Salman
NIM 165900012

Judul Skripsi

: Pengaruh Latihan Pliometrik Jump Box
Terhadap Power Tendangan A Pesilat
PSHT Adi Buana Surabaya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Ketua Program Studi,


Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd.
NIP/NPP. 1002560

Surabaya, 19 Januari 2020
Dosen Pembimbing,


Dr. Ujang Rochman, M.Kes.
NIDN. 0029076402



Unipa Surabaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp.(031) 5053127, 5041097 Fax.(031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

[Http://fkip.unipasby.ac.id/](http://fkip.unipasby.ac.id/)

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Achmad Dzul Hilmi Salman
NIM : 165900012
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Pliometrik Jump Box Terhadap Power Tendangan A Pesilat PSHT Adi Buana Surabaya

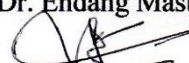
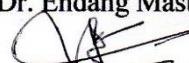
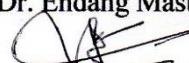
Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu

Tanggal : 22 Januari

Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi

1. Ketua : 
Dr. Suhari, S.H., M.Si
2. Sekretaris : Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd

3. Anggota : Dr. Harwanto, M.Pd

4. Anggota : Dr. Ujang Rochman, M.Kes


KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Pliometrik Jump Box Terhadap Power Tendangan A Pesilat PSHT Adi Buana Surabaya”

Penulis sadar bahwa apa yang telah penulis peroleh tidak semena-mana hasil dan jerih payah penulis sendiri akan tetapi hasil dari keterlibatan semua pihak. Oleh sebab itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowot M.S., Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H, M.Si., Dekan Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., Kepala program bidang studi PENJAS dosen pembimbing Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
4. Dr. Ujang Rochman, M.Kes. Selaku dosen pembimbing atas kesediannya memberikan bimbingan, motivasi, ilmu yang berharga, saran, dan kritik selama proses penyusunan proposal ini menjadi lebih
5. Para dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ilmunya, pengalaman yang sangat berharga dan tak ternilai bagi penulis.
6. Orang tua saya yang sudah mendukung saya dengan sepenuh hati.
7. Teman dekat dan sahabat saya Roi, Ashari, dan Anang yang telah memberikan inspirasi dan semangat kepada saya.

Surabaya, 16 Januari 2020

Achmad Dzul Hilmi Salman
NIM 165900012

MOTTO

Setialah Pada Hatimu Sendiri !!! Percayalah kelak kau
akan menemukan titik terangmu sendiri !

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh kebanggan, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua dengan tulus ikhlas selalu mendoakan saya untuk memberikan semangat demi meraih gelar Sarjana (S1).
2. Naila Shohaifal yang selalu mengingatkan dan bersedia menjadi partner saya selama menyelesaikan sikripsi.
3. Keluarga besar saya senantiasa memberikan motivasi dan selalu menemani saya hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat seperjuangan saya Roi, Ashari, dan Anang yang selalu memberikan dukungan kepada saya.
5. Teman-teman penjas angkatan 2016 khususnya kelas B.
6. Teman-teman bimbingan skripsi yang sama-sama berjuang demi mendapatkan gelar Sarjana (S1).
7. Keluarga besar UKM PSHT Adi Buana yang telah memberikan tempat dan waktu untuk melakukan penelitian, serta memberikan pengalaman yang tak mudah dilupakan.
8. Kampus tercinta universitas PGRI Adi Buana Surabaya Program Studi Pendidikan Jasmani yang memberikan ilmu untuk menjadi guru Olahraga yang Kompeten, Unggul, dan Berkarakter.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Achmad Dzul Hilmi Salman
NIM : 165900012
Program studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 17 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



Achmad Dzul Hilmi Salman
NIM 165900012

DAFTAR ISI

Cover Dalam.....	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abtrak.....	v
Abstract	vi
Motto	vii
Halaman Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup Dan Pembahasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori	5
B. Penelitian Yang Relevan	16
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Rancangan Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian	20
C. Variabel Penelitian	21
D. Instrumen Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian	27
B. Analisis Data	29
1. Uji Normalitas	29
2. Uji Homogenitas	30
3. Uji Hipotesis	31
C. Pembahasan.....	33
BAB IV PENUTUP.....	36
A. Simpulan	36
B. Saran.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Desain Penelitian.....
4.1 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	27
4.2 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	28
4.3 Deskripsi	28
4.4 Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen	29
4.5 Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol	29
4.6 Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen.....	30
4.7 Hasil Uji Homogenitas Kelompok Kontrol	31
4.8 Paired Samples Test.....	31
4.9 Independent Samples Test	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi

Lampiran 2 Berita Acara

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian

Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 5 Program Latihan

Lampiran 6 Tabel Perhitungan SPSS

Lampiran 7 Formulir Penelitian

Lampiran 8 Dokumentasi Foto

Lampiran 9 Tabel Taraf Signifikan

