

**PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC SIDE HOPS*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS**

SKRIPSI



**MUHAMMAD UBaidILLAH
NIM 145900204**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2019**

**PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC SIDE HOPS*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS**

SKRIPSI



**MUHAMMAD UBaidILLAH
NIM 145900204**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2019**

vii

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Muhammad Ubaidillah

NIM :145900204



Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Plyometric Side Hops* Terhadap
Peningkatan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler
Bulutangkis


Surabaya, 24 Juni 2019

Mengetahui:

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Pembimbing



Dr. Muhammad Muhvi, M.Pd.
NPP. 1002560DY


Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
NIP 196407291992031003



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/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Ubaidillah
NIM : 145900204
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Plyometric Side Hops*
Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa
Ektrakurikuler Bulutangkis.

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 : Senin
Tanggal : 24 Juni
Tahun : 2019

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua



Dr. Sanan, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Santika Rentika H, M.Kes

4. Anggota

Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Lampiran 2 : Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I Jl. Ngagel Duh III- B- 37 Telp. (031)5055127, 5041097 Fax. (031)5662904 Surabaya 60234
 Kampus II Jl. Dekah Merunggul XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://kip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Ubaidillah
 NIM : 145900204
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Plyometric Side Hops*
 Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa
 Ektrakurikuler Bulutangkis.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	01-08-2018	Pengajuan judul	<i>[Signature]</i>
2	06-08-2018	Revisi matrik	<i>[Signature]</i>
3	13-08-2018	Revisi matrik	<i>[Signature]</i>
4	20-08-2018	Penulisan bab I Revisi	<i>[Signature]</i>
5	03-09-2018	Penulisan bab II Revisi	<i>[Signature]</i>
6	29-09-2018	Penulisan bab III Revisi	<i>[Signature]</i>
7	05-10-2018	ACC Proposal	<i>[Signature]</i>
8	02-12-2018	Penulisan bab IV Revisi	<i>[Signature]</i>
9	03-01-2019	Penulisan bab V Revisi	<i>[Signature]</i>
10	25-04-2019	ACC Skripsi	<i>[Signature]</i>

Selesai bimbingan skripsi tanggal 25 – Mei – 2019

Mengetahui
 Dekan FKIP,

[Signature]
 Drs. Suharti S.H., M.Si.
 NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

[Signature]
 Dr. Ujang Rohman, M.Kes
 NIDN. 196407291992031003

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Plyometric Side Hops* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Ektrakurikuler BuluTangkis “ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat.:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Drs. Djoko Adi Waluyo, S.T., M.M.,DBA yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr.Suhari, SH., M.Si. Dekan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan surat ijin penelitian.
3. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd., Kaprodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Santika R.H M.Kes. dosen yang menguji ujian skripsi.
6. Moch. Wahyudi, M.Pd.I., kepala sekolah Smp Muhammadiyah 3 Waru.
7. Guru-guru Smp Muhammadiyah 3 Waru. Telah membantu dan memberi masukan kepada peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta saya yang telah member do'a dan dukungan serta semangat buat saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
9. Teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2014. Terimakasih atas bantuan dan member semangat dalam melakukan skripsi ini.

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTO

- “Orang yang hari ini lebih baik keadanya daripada hari kemarin adalah orang yang beruntung. Orang yang hari ini keadanya sama saja dengan hari kemarin adalah orang yang rugi. Dan orang yang hari ini lebih buruk keadanya dibandingkan dengan hari kemarin adalah orang yang celaka”. (Al Hadits)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk orang-orang spesial dalam hidupku:

1. Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
2. Dr. Ujang Rohman, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I.
3. Drs. Santika R.H, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II.
4. Orang tuaku tercinta, Bapak Machsun dan Ibu Siti Zahroh yang dengan segenap jiwa memberikan doa restu serta bimbingannya, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini ku persembahkan untuk kalian.
5. Saudaraku sekandung; Nadia Wulandari , Rosita Amelia, terima kasih atas *support* yang telah diberikan selama ini.
6. Untuk istriku Bella Jazilatul Hikmiah, S.E. , terima kasih atas motivasinya yang tiada henti dalam menyemangatiku dengan sabar tanpa mengeluh sedikitpun.
7. Teman-teman seperjuangan PKO A angkatan 2014, terima kasih atas kebersamaan dan kekompakkannya.
8. Teman-teman bulutangkis Sidoarjo yang tergabung dalam *Daza Digdaya Badminton Club*, terima kasih atas kebersamaan dan kekompakkannya.
9. Moch. Wahyudi, M.Pd.I., kepala sekolah Smp Muhammadiyah 3 Waru.
10. Siswa-Siswi ekstrakurikuler bulu tangkis Smp Muhammadiyah 3 Waru, yang sudah berkenan membantu saya dalam penelitian ini sebagai peraga.

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ubaidillah
Program studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan 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, 24 Juni 2019

Yang membuat pernyataan



Muhammad Ubaidillah

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Persembahan/Moto	vii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Pembatasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Populasi Dan Sample Penelitian	35
C. Variabel Penelitian.....	36
1. Identifikasi Variabel.....	36
2. Definisi Operasional Variable	37

D. Instrumen Penelitian	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	48

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	52
----------------------	----

LAMPIRAN	54
----------------	----