

ABSTRAK

Putra, Dimas Perdana. 2019. Pengaruh Latihan *Playometric Single Leg Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan A Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UKM Silat UNIPA SURABAYA Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata Kunci: *Single Leg Jump*, Kecepatan, Tendangan A.

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Kepulauan Nusantara. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara.

Penelitian ini dilatarbelakangi karena ketika peneliti melakukan observasi serta pengambilan data di UKM Persaudaraan Setia Hati Terate, power otot tungkai yang dimiliki para siswa UKM masih sangat kurang maksimal sehingga pada saat melakukan tendangan A masih kurang powernya.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan *plyometric single leg jump* terhadap peningkatan tendangan A pada siswa UKM Persaudaraan Setia Hati Terate, membuktikan metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan power otot tungkai. Jenis penelitian ini adalah eksperimental. Metode yang digunakan adalah metode *Prestes* dan *Postest*, untuk mengetahui pengaruh latihan dan power tungkai terhadap kecepatan tendangan A.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil peningkatan kecepatan tendangan A pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut: *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.000, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan metode latihan *plyometric single jump* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan A pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Itu dapat dilihat dari hasil nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 yang artinya ada peningkatan pengaruh hasil dari *pretest* dan *posttest* setelah diberikan metode latihan *plyometric single jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan A pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate.

ABSTRACT

Son, Dimas Perdana. 2019. The Effect of Plyometric Single Leg Jump Exercise on Kick Speed A Pencak Silat Persaudaraa Setia Hati Terate UKM Silat UNIPA SURABAYA Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor: Dr. Ujang Rohman, M. Kes

Keywords: Single Leg Jump, Speed, A Kick.

Pencak silat is a traditional martial art originating from the Indonesian Archipelago. This martial art is widely known in Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapore, the southern Philippines and southern Thailand according to the spread of various ethnic groups in the archipelago.

The background of this research is that when the researchers made observations and collected data at UKM Persaudaraan Setia Hati Terate, the leg muscle power of the UKM students was still not optimal so that when they did the A kick they still lacked power.

This study aims to prove the effect of plyometric single leg jump exercises on increasing kick A in students of UKM Persaudaraan Setia Hati Terate, proving a more effective training method in increasing leg muscle power. This type of research is experimental. The method used is the Pretest and Posttest method, to determine the effect of training and leg power on kick speed A.

Based on the results of the research and data processing that has been done above, it can be concluded as follows: There is a significant influence on the results of the pretest and posttest on the results of increasing the speed of the A kick in the Setia Hati Terate

Brotherhood martial arts. These results are indicated by the following data results: sig. (2-tailed) in the experimental group which is equal to 0.000, so the sig. (2-tailed) in the experimental group > 0.05 , it can be stated that the plyometric single jump training method has an effect on the speed of the A kick in the Setia Hati Terate Brotherhood martial arts. It can be seen from the results of the sig. (2-tailed) in the experimental group > 0.05 , which means that there is an increase in the effect of the results from the pretest and posttest after being given the plyometric single jump training method on increasing the speed of A kick in the Setia Hati Terate Brotherhood martial arts.