

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG JUMP*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN A PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE UKM SILAT
UNIPA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian dalam memperoleh gelar Sarjan Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani



Disusun Oleh:
Dimas Perdana Putra
NIM. 195900112

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2023

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG JUMP*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN A PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE UKM SILAT
UNIPA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian dalam memperoleh gelar Sarjan Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

Disusun Oleh:

Dimas Perdana Putra
NIM. 195900112

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2023

HALAMAN PERSETUJUAN

judul Skripsi oleh : Dimas Perdana Putra
NIM.195900112
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Playometric Single Leg Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan A Pencak Silat Persaudaraa Setia Hati Terate UKM Silat UNIPA SURABAYA

Telah diperiksa oleh penguji untuk diuji

Mengetahui
Kaprosdi Pendidikan Jasmani

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



Surabaya, 5 Januari 2023
Dosen Pembimbing


Dr. Ujang Rohman, M.Kes
NIDN. 0029076402

LEMBAR PENGESAHAN

Nama Mahasiswa: Dimas Perdana Putra
NIM : 195900112
Program Studi : Pedagogi Dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Playometric Single Leg Jump*
Terhadap Kecepatan Tendangan A Pencak Silat
Persaudaraa Setia Hati Terate UKM Silat UNIPA
SURABAYA

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pedagogi dan Psikologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Pada hari Selasa 10 Januari 2023

Panitia Ujian Skripsi:

1. Dosen Penguji I Dr. Ujang Rohman, M.Kes
2. Dosen Penguji II Dr. Sumardi, M.Kes.
3. Dosen Penguji III Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

Mengesahkan
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi., M.kes.
NIP. 196702091991031002

Mengetahui
Ketua Program Studi,

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Perdana Putra

NIM : 195900112

Program Studi : Pendidikan Jasmani

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 ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan sebagai gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 04 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



Dimas Perdana Putra

LAMPIRAN
BERITA ACARA SKRIPSI

Pada hari ini tanggal 10 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Dimas Perdana Putra

NIM : 195900112

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Playometric Single Leg Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan A Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UKM Silat UNIPA SURABAYA

Dosen Penguji I,



Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

NIDN. 0720046203

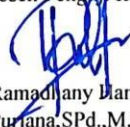
Dosen Penguji II,



Dr. Sumardi, M.Kes.

NIDN. 0723035701

Dosen Penguji III,



Ramadhany Diananto
Purnama, SPd., M.Pd.

NIDN. 0701058802

HALAMAN MOTTO

- Kesuksesan tidak akan bertahan jika dilalui dengan jalan pintas
- Ngluruk Tanpo Bala, Menang Tanpo Ngasorake, Sekti Tanpa Aji-Aji, Sugih Tanpa Bandha (Menyerang tanpa bala, Menang tanpa merendahkan, Memiliki kesaktian tanpa Ilmu/Benda pusaka, Kaya tanpa harta.)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam bentuk maupun isinya yang sangat sederhana. Dan semoga skripsi ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca dalam adminitrasi pendidikan dalam profesi keguruan.

Dalam penulisan skripsi ini penulis merasa masih banyak kekurangan-kekurangan baik pada teknis penulisan maupun materi, mengingat kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Untuk itu kritik dan saran dari semua pihak sangat diharapkan bagi penulis demi penyempurnaan makalah ini.

Penulis menyadari dalam penyusun skripsi ini banyak mendapat dukungan, bimbingan bantuan dan kemudahan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dengan ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Ketua UKM PSHT UNIPA Surabaya yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

yang memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.

7. Kedua orang tua saya yang saya cintai dan saya banggakan, Bapak Mulyono dan Ibu Mariyah beserta keluarga besar saya yang selalu memberikan support, doa dan semangat hingga saya sampai sejauh ini tanpa mereka mungkin belum tentu
8. Teman se bimbingan Pak Ujang yang beberapa kali kita ngerjain Bersama hingga larut malam terimakasih banyak.
9. Keluarga UKM PSHT Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
10. Teman Teman Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2019 khusus nya kelas penjas D yang kita di awal 2019 masuk hingga akhir nya bisa sampai sejauh ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dan penyelesaian penulisan naska skripsi ini.

Akhirnya semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak dan memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan, Aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	v
PERNATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	viii
HALAMAN MOTTO	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Variabel Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Latihan <i>Plyometric</i>	7
a) Pengertian <i>Plyometric</i>	7

b)	Pengertian Latihan <i>Plyometric</i>	8
c)	Bentuk-bentuk Latihan <i>Plyometric</i>	9
2.	<i>Single Leg Jump</i>	10
a)	Pengertian <i>Single Leg Jump</i>	10
3.	Kecepatan.....	13
a)	Pengertian Kecepatan	13
4.	Pencak Silat.....	16
a)	Hakikat Pencak Silat	16
b)	Aspek-aspek Dalam Pencak Silat.....	17
c)	Teknik Dasar Pencak Silat.....	19
d)	Teknik Tendangan Dalam Pencak Silat.....	21
5.	Hakikat Latihan.....	26
a)	Pengertian Latihan	26
b)	Prinsip-prinsip Latihan	26
c)	Komponen-komponen Latihan	28
d)	Zona Latihan	29
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	31
C.	Kerangka Konseptual	31
D.	Hipotesis Penelitian	32

BAB III METODE PENELITIAN.....33

A.	Rancangan Penelitian	33
B.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
C.	Metode Pengumpulan Data	35
D.	Teknik Analisis Data	40
a)	Uji <i>Normalitas</i>	40
b)	Uji <i>Homogenitas</i>	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN41

A.	Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	41
1.	Subyek penelitian	41
2.	Tempat penelitian	41

3. Uji <i>Praid</i> Sampel T	44
B. Pembahasan	45
BAB V PENUTUP	48
A. Sesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Gambar	halaman
1. Kriteria Usia Pemula dan prestasi puncak	24
2. Program Latihan <i>Plyometric</i>	36
3. Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan tendangan A selama 1 menit.....	38
4. Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan tendangan A selama 1 menit	39
5. Dstribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i>	39
6. Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i>	40
7. Kerangka Program Latihan.....	29
8. Norma Penilaian Kecepatan Tendangan A.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Alat yang digunakan untuk tes	35
2. Melakukan pemanasan pada saat mau latihan	50
3. Mempersiapkan siswa dan dibagi menjadi 2 banjar	51
4. Grup A melakukan tendangan A pada pecing selama 1 menit	52
5. Grup B melakukan tes <i>single leg jump</i> selama 3 set.....	54
6. Gambar <i>Single Leg Jump</i>	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Berita Acara Skripsi	53
Lampiran 2. Format Revisi Skripsi.....	54
Lampiran 2. Berita Acara Bimbingan Skripsi	56
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	64
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian.....	64
Lampiran 5. Alat dan Bahan Perlengkapan Penelitian.	35
Lampiran 6. Jadwal Penelitian.....	65
Lampiran 7. Tabel Uji T	70