



**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DAN BERBEBAN
TERHADAP KECEPATAN PUKULAN KUMITE *GYAKU TZUKI*
UNTUK ATLET PRA – PORPROV FORKI SRAGEN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh :

VIRA RACHMASARI

D0416047

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DAN BERBEBAN
TERHADAP KECEPATAN PUKULAN KUMITE *GYAKU TZUKI*
UNTUK ATLET PRA – PORPROV FORKI SRAGEN
TAHUN 2023**

Oleh :
Vira Rachmasari
D0416047

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik dan Berbeban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Pra – Porprov Forki Sragen Tahun 2023”, karya:

Nama : Vira Rachmasari

NIM : D0416047

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Menyetujui

Surakarta, 12 Juli 2023

Pembimbing I



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd
NIDN. 0608068601

Pembimbing II



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or
NIDN. 063098703

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik dan Berbeban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Pra – Porprov Forki Sragen Tahun 2023”, karya:

Nama : Vira Rachmasari

NIM : D0416047

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Rima Febrianti, M.Pd

Sekretaris : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Anggota I : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Anggota II : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis yang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik Sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apa bila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juli 2023
Yang membuat pernyataan




Vira Rachmasari
NIM. D0416047

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (QS. Al-Baqarah : 266)

“Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”. (QS. Al-Insyirah : 7)

“Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah : 6)

Suksesmu tidak diukur dari seberapa banyak uangmu, namun seberapa banyak kamu meringankan beban orang lain. (Vira Rachmasari)

PERSEMBAHAN

Berkat Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karya ini dipersembahkan untuk :

1. Allah SWT, terima kasih atas segala rahmat dan hidayah-Mu Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Basuki Rachmad , Papi, Bapak, Ayah yang sangat saya sayangi dan saya banggakan beliau yang tidak pernah lelah membimbing dengan penuh kasih sayang, memberi nasihat, memberikan motivasi serta do“a.
3. Evi Nur Farida, Mami, Mama, Ibu yang saya sayangi dan saya banggakan beliau yang tidak pernah mempunyai rasa capek untuk marah-marah, membimbing dengan penuh kasih sayang, memberi nasihat, memberikan motivasi serta do“a.
4. Bima Dwi Anto Nugroho, Adek yang saya sayangi dan saya banggakan. Yang selalu menanyakan “mbak, kapan wisuda?”.
5. Teman-teman saya, Alfia Nugraha Eni yang selalu memberi motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi dan Detya Agustina yang menemani bergadang dan menangis pula demi menyelesaikan skripsi.
6. Almamaterku Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Berbeban Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tzuki* Untuk Atlet Pra – Porprov Forki Sragen Tahun 2023“ yang diamksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan karet ban terhadap peningkatan kecepatan pukulan *gyaku-tzuki* pada atlet Pra – Porprov Forki Sragen.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak tidak dapat terwujud. Pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Ibu Prof. Dr. Winarti, M. Si., Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Bapak Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah mengesahkan proposal penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., selaku pembimbing akademik serta pembimbing 1 skripsi yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan serta nasihat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing 2 skripsi yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan serta nasihat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Seluruh dosen FKIP UTP yang telah memberikan ilmu bermanfaat.
7. Atlet Pra – Porprov Forki Sragen atas do’a, dukungan dan bantuannya
8. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa dukungan moril maupun metriil.

Peneliti menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih perlu diberi masukan dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semuanya.

Surakarta, Juli 2023
Peneliti

Vira Rachmasari

ABSTRAK

Vira Rachmasari, 2023. Pengaruh Latihan Pliometrik dan Berbeban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite *Gyaku-tzuki* untuk Atlet Pra – Porprov Forki Sragen Sragen Tahun 2023. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : Arif Rohman Hakim, S. Or., M. Pd., Satrio Sakti Rumpoko, S. Pd., M. Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan dan menganalisis pengaruh latihan pliometrik dan berbeban terhadap kecepatan pukulan kumite *gyaku-tzuki* pada atlet Pra – Porprov Forki Sragen.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen sederhana dengan rancangan *One Group Pretest-posttest Design*. Lokasi penelitian di dojo (tempat latihan) Forki Sragen di GOR Diponegoro Sragen yang beralamat di Dusun Kebayanan Sragen Manggis, Sragen Wetan, Kec. Sragen, Kab. Sragen, Jawa Tengah. Treatment yang diberikan oleh peneliti sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali latihan dalam seminggu selama 2 bulan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah tes kecepatan pukulan kumite *gyaku-tzuki* dengan durasi waktu yang sudah ditentukan.

Analisis data pada latihan pliometrik terhadap pukulan kumite *gyaku-tzuki* dapat disimpulkan terjadi peningkatan yaitu rata-rata awal sebesar 30,5 menjadi 57,8 yakni meningkat 27,3%. Dari hasil penelitian diketahui terdapat pengaruh yang signifikan karena telah mendapatkan treatment metode latihan pliometrik pada pukulan kumite *gyaku-tzuki*.

Kata Kunci: Latihan Pliometrik. Pukulan *Gyaku-tzuki*. Kecepatan. Karate.

ABSTRACT

Vira Rachmasari, 2023. *The Effect of Plyometric and Loaded Exercises on the Speed of Kumite Gyaku-tzuki Punches for Pre-Porprov Forki Sragen Athletes in 2023. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor : Arif Rohman Hakim, S. Or., M. Pd., Satrio Sakti Rumpoko, S. Pd., M. Or.*

The purpose of this study was to explain and analyze the effect of plyometric and weight training on the speed of kumite gyaku-tzuki in Pre-Porprov athletes Forki Sragen.

The research method used is a simple experimental research method with the One Group Pretest-Posttest Design. The location of the research is at the Forki Sragen dojo (practice site) at the Diponegoro Sports Hall of Sragen which is located at Kebayanan Hamlet Sragen Manggis, Sragen Wetan, Kec. Sragen, Kab. Sragen, Central Java. The treatment given by the researchers was 16 meetings with a frequency of 3 exercises a week for 2 months. Sampling in this study was a gyaku-tzuki kumite punch speed test with a predetermined time duration.

Data analysis on plyometric exercises on kumite gyaku-tzuki hitting can be concluded that there was an increase, namely an initial average of 30.5 to 57.8, an increase of 27.3%. From the results of the study it was found that there was a significant effect because they had received the treatment of the plyometric training method on the kumite gyaku-tzuki punch.

Keywords: Plyometric Exercise. Gyaku-tzuki punch. Speed. Karate.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBIN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1. Karate.....	Error! Bookmark not defined.
2. Unsur-Unsur Fisik dalam Karate.....	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik Dasar Karate.....	Error! Bookmark not defined.
4. Pukulan <i>Gyaku-Tzuki</i>	12
5. Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
6. Latihan Pliometrik.....	Error! Bookmark not defined.
7. Latihan Berbeban.....	Error! Bookmark not defined.

B. Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data Instrumen ..	Error! Bookmark not defined.
E. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Hasil Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
2. Hasil Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
3. Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4. Hasil Uji Wolcoxon	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
Lampiran	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kuda-kuda (<i>Dachi</i>)	13
Gambar 2. Tangkisan (<i>Uke</i>)	13
Gambar 3. Tendangan (<i>Geri</i>)	14
Gambar 4. Pukulan (<i>tsuki</i>).....	14
Gambar 5. Kepalan ke depan (<i>Seiken</i>)	15
Gambar 6. Posisi Kuda-kuda (<i>Dachi</i>)	16
Gambar 7. Perputaran pinggul <i>Gyaku Tsuki</i>	17
Gambar 8. Sistem Energi	21
Gambar 9. Grafik Sistem Energi	22
Gambar 10. Rumus <i>pre Eksperiment One Group Pretest-Posttest Design</i>	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas	52
Tabel 4.3 Hasil Uji T Berpasangan	53
Tabel 4.4 Hasil Uji Wolcoxon	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	60
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	61
Lampiran 3. Instruemn Penelitian	62
Lampiran 4. Program Latihan	63
Lampiran 5. Data Hasil Pretest	66
Lampiran 6. Data Hasil Posttest	67
Lampiran 7. Olah Data	68
Lampiran 8. Dokumentasi	72

