



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRICS BENTUK
DROP (DEPTH) JUMP DAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN
PESILAT PADA SISWA EKTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMK NEGERI 1
MONDOKAN TAHUN 2020**

SKRIPSI

Disusun oleh:

**MUHAMMAD AFFAN MOHA FADLIYANSAH
D0216118**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRICS BENTUK
DROP (DEPTH) JUMP DAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN
PESILAT PADA SISWA EXTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMK NEGERI 1
MONDOKAN TAHUN 2020**

Oleh:

**Muhammad Affan Moha Fadliyansah
D0216118**

SKRIPSI

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program S1 Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

2021

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul” perbedaan pengaruh metode latihan plyometrics bentuk *drop (depth) jump* dan *double leg bound* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 1 Mondokan tahun 2020”, karya

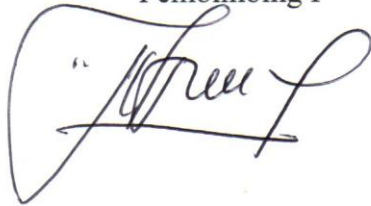
Nama : Muhammad Affan Moha Fadliyansah

NIM : D0216118

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pembimbing I



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M. Or
NIDN. 0617078202

Pembimbing II



Jasmani, S. Pd, M. Or
NIDN. 0609038501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul” perbedaan pengaruh metode latihan plyometrics bentuk *drop (depth) jump* dan *double leg bound* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 1 Mondokan tahun 2020”, karya

Nama : Muhammad Affan Moha Fadliyansah
NIM : D0216118
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Kamis
Tanggal : 04 Februari 2021
Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

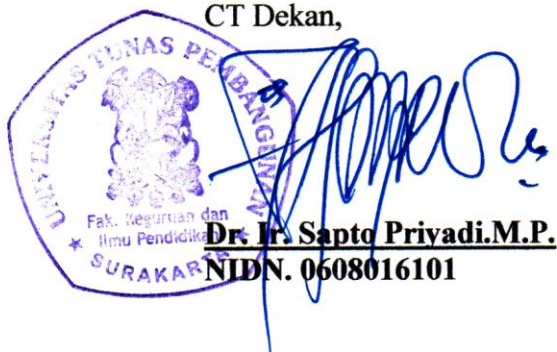
Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Ratna Kumala Setyaningrum, S.Pd., M.Or

Anggota I : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M. Or

Anggota II : Jasmani, S. Pd, M. Or

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
CT Dekan,



ABSTRAK

Muhammad Affan Moha Fadliyansah. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRICS BENTUK DROP (DEPTH) JUMP DAN DOUBLE LEG BOUND TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PESILAT PADA SISWA EXTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK NEGERI 1 MONDOKAN TAHUN 2020**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2021.

Permasalahan penelitian ini adalah (1). Adakah perbedaan pengaruh latihan *plyometrics double leg bound* dan *depth jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat pada siswa ekstrakurikuler pencak Silat SMK Negeri 1 Mondokan tahun 2020. (2). Manakah latihan kecepatan tendangan depan pesilat yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *plyometrics double leg bound* dan *depth jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat pada siswa ekstrakurikuler pencak Silat SMK Negeri 1 Mondokan tahun 2020. Tujuan penelitian untuk mengetahui (1). Perbedaan pengaruh latihan *plyometrics double leg bound* dan *depth jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat pada siswa ekstrakurikuler pencak Silat SMK Negeri 1 Mondokan tahun 2020. (2). Latihan kecepatan tendangan depan pesilat yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *plyometrics double leg bound* dan *depth jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat pada siswa ekstrakurikuler pencak Silat SMK Negeri 1 Mondokan tahun 2020.

Populasi penelitian ini pada siswa ekstrakurikuler pencak Silat SMK Negeri 1 Mondokan tahun 2020 berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah pada siswa ekstrakurikuler pencak Silat SMK Negeri 1 Mondokan tahun 2020 yang berjumlah 30 orang. Variabel penelitian ini yaitu metode latihan *plyometrics double leg bound* dan metode latihan *plyometrics depth jump* sebagai variabel bebas serta kecepatan tendangan depan variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui kecepatan tendangan depan menggunakan “tes kecepatan tendangan depan”. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus t-test yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh (1). Ada perbedaan pengaruh metode latihan *plyometrics double leg bound* dan *depth jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat pada siswa ekstrakurikuler pencak Silat SMK Negeri 1 Mondokan tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 1,8225$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2). Metode latihan *plyometrics depth jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *plyometrics double leg bound* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat pada siswa ekstrakurikuler pencak Silat SMK Negeri 1 Mondokan tahun

2020. Berdasarkan persentase peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *plyometrics double leg bound*) adalah 6,008% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode latihan *plyometrics depth jump*) adalah 6,629%.

Kata Kunci : Pencak Silat, tendangan depan pencak silat.

MOTTO

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Prof. Mukti Ali)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Sapto Priyadi, MP sebagai CT Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrat Budiyo, S.Pd, M. Or sebagai KOPRODI Pendidikan Pelatihan Olahraga FKIP UTP.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M. Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Jasmani, S. Pd, M. Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepala sekolah SMK Negeri 1 Mondokan yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Januari 2021

M A M

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	9
A. Kajian Teori	9
1. Pencak Silat	9
a. Konsep Pencak Silat	9
b. Deskripsi struktur Pencak Silat	9
c. Jenis Gerakan dan Komponen Fisik pada Pencak Silat Kategori Tanding	11

d.	Sistem Energi pada Pencak Silat Kategori Tanding	11
e.	Bentuk Pelatihan Fisik Pada Pesilat	12
2.	Kecepatan Tendangan Pencak Silat	12
3.	Latihan Fisik	21
a.	Konsep Latihan Fisik	21
b.	Tujuan Latihan Fisik	22
c.	Prinsip-Prinsip Latihan Fisik.....	23
d.	Pengaruh Latihan terhadap Fisik.....	26
4.	Latihan <i>Plyometrics</i>	29
a.	Latihan <i>Plyometrics Double Leg Bound (DLB)</i>	52
b.	Latihan <i>Plyometrics Depth Jump (DJ)</i>	53
B.	Kerangka Berpikir	53
C.	Pengajuan Hipotesis	55
BAB III.	METODOLOGI PENELITIAN	56
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	56
B.	Rancangan/Desain Penelitian	56
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampel	58
D.	Teknik Pengumpulan Data	59
E.	Teknik Analisis Data	59
BAB IV	HASIL PENELITIAN	63
A.	Deskripsi Data	63
B.	Uji Reliabilitas.....	64
C.	Pengujian Persyaratan Analisis	64
1.	Uji Normalitas	65
2.	Uji Homogenitas	65
D.	Hasil Analisis Data	66
1.	Analisis Korelasi Tiap Prediktor	66

2. Perbedaan Persentase	68
E. Pengujian Hipotesis	68
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	71
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	74
A. Simpulan	74
B. Implikasi	74
C. Sarann	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Sumber Energi Utama Pencak Silat	12
Gambar 2. Macam-macam Kecepatan.....	15
Gambar 3. Model <i>Impact Force</i> dalam Tendangan Pesilat	20
Gambar 4. Ilustrasi Keterkaitan di antara Kemampuan Biomotorik	21
Gambar 5. Daur Ulang Perencanaan dan Pelaksanaan Program Latihan	23
Gambar 6. Struktur Otot Rangka.....	33
Gambar 7. Alur refleks	41
Gambar 8. <i>Plyometrics Depth Jump</i>	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jenis Gerakan, Unsur Fisik dan Regio Otot yang terlibat dalam tendangan.....	17
Tabel 2. Perbandingan jenis otot	39
Tabel 3. Jenis Serabut Saraf	40
Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Tes Peningkatan kecepatan tendangan depan pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	63
Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	64
Tabel 6. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	64
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	65
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	66
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K ₁)	66
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K ₂)	67
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K ₁) dan Kelompok 2 (K ₂).....	67
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K ₁) dan Kelompok 2 (K ₂).....	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pengukuran Kecepatan Tendangan	78
Lampiran 2. Rogram latihan <i>plyometrics double leg bound</i> dan <i>depth jump</i>	79
Lampiran 3. Deskripsi Pelaksanaan Eksperimen	81
Lampiran 4. Data hasil tes awal Kecepatan Tendangan Depan	83
Lampiran 5. Rekapitulasi tes awal dan tes akhir Tendangan Depan.....	85
Lampiran 6. Rekapitulasi T-score tes awal Tendangan Depan	86
Lampiran 7. Kelompok 1.....	88
Lampiran 8. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kelompok 1	90
lampiran 9. Menghitung Reliabilitas dengan Anava.....	93
Lampiran 10. Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil Tendangan Depan.	99
Lampiran 11. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	100
Lampiran 12. Uji Homogenitas.....	102
Lampiran 13. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	103
Lampiran 14. Menghitung nilai peningkatan Tendangan Depan dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2	106
Lampiran 15. Tabel Chi Kwadrat.....	107
Lampiran 16. Tabel Distribusi F	108
Lampiran 17. Tabel Nilai-nilai t.....	113
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian	114