

**PENGARUH METODE PLIOMETRIK TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI ATLET *SPRINT***

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Bagian Memenuhi Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Disusun oleh :
Faris Aprianto 1802405

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

**PENGARUH METODE PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN
POWER TUNGKAI ATLET *SPRINT***

Oleh:
Faris Aprianto

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Faris Aprianto
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN
LEMBARAN PENGESAHAN IJIAN SIDANG
SKRIPSI

FARIS APRIANTO
1802405

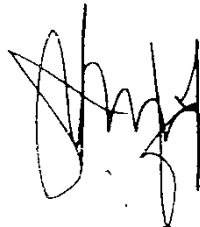
PENGARUH METODE PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN
POWER TUNGKAI ATLET SPRINT

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:
Pembimbing I




Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
NIP. 19681218199421001

Pembimbing II



Yudi Nurcahya, M.Pd
NIP. 920171219861105101

Mengatahui,
Ketua Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd
NIP. 19710804199821001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Atlet *Sprint***” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2023

Yang membuat pernyataan,

Faris Aprianto
NIM. 1802405

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena anugerah, rahmat, dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Sprint”. Adapun maksud dan tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian program dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih banyak kepada semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis juga menyadari bahwa akan banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan skripsi ini. Maka dari itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat diharapkan. Akhir kalam, semoga hasil dari penelitian dan skripsi ini dapat memberikan manfaat dan berkontribusi pada pengembangan dan peningkatan olahraga di masa depan.

Bandung, April 2023
Penulis,

Faris Aprianto

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan anugerah, rahmat, dan karunianya, shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda nabi Muhammad S.A.W. sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Sprint” dengan segala kemampuan yang dimiliki penulis.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini berkat bimbingan, bantuan, motivasi, dan doa yang tulus dan ikhlas dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A, selaku rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. H. R. Boyke Mulyana selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Ibu Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. selaku ketua Departemen Kepeleatihan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Ibu Dr. Nida’ul Hidayah, M.SI. selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
6. Bapak Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan saran yang bermanfaat. Terima kasih banyak sudah membimbing dengan penuh kesabaran, dan doa yang sangat berarti dalam mempermudah dan memperlancar penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Yudi Nurcahya, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, dan sekaligus sebagai dosen pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan dengan penuh kesabaran dan tentunya

doa yang tak terlupakan dalam kemudahan dan kelancaran penyelesaian skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu dosen beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, yang telah memberikan ilmu dan bimbingan terkait perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan.
9. Keluarga tercinta dan tersayang Baba Alm. Minggu Bin Tomin, Emak Almh. Natih Binti Noman, Mpo Nurhasanah, Abang Dede Haryanto, Abang Deden Mustafa, Mpo Maskanah, dan Abang Sultan Ibrahim yang telah membantu dan mensupport selama ini mulai dari Sekolah Dasar sampai masuk ke perguruan tinggi.
10. Keluarga besar Baba dan Emak yang selalu memberikan doa terbaik dan selalu memberi dukungan.
11. Para murid dan atlet ekstrakurikuler Atletik SMPN 1 SUKAWANGI yang tidak bisa saya sebutkan nama-namanya coy-coy. Dan terima kasih banyak telah banyak membantu dalam menjalankan program latihan baik program.
12. Teman-teman PKO angkatan 2018 yang belajar bersama dari semester awal perkuliahan sampai saat ini dan memberikan kenangan yang tidak bisa dilupakan.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah mendukung dan membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada diri sendiri, terima kasih sudah berjuang sejauh ini dengan rasa percaya pada diri ini dan selalu ber-husnudzon kepada Zat Yang Maha Pengasih Lagi Maha penyayang, *KEEP SPIRIT* apapun yang sedang dan telah dihadapi, percaya dan yakin bahwa ketetapan Yang Maha Kuasa itu selalu yang terbaik.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan serta ketulusan dari semua pihak yang telah membantu penulis. Semoga menjadi amal dan ridho serta rahmat selalu tercurahkan kepada kita semua.

Bandung, April 2023
Penulis,

Faris Aprianto

PENGARUH METODE PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI ATLET *SPRINT*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Atlet *Sprint*. Penelitian ini didasari atas ketertarikan penulis terhadap latihan pliometrik untuk menerapkan kepada kelompok usia 12-16 tahun, dan mencermati populasi dalam menerapkan penelitian mengenai *power* tungkai dengan menggunakan latihan pliometrik. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler atletik SMPN 1 SUKAWANGI yang mengikuti klub olahraga atletik (*Sukawangi Athletics Club*). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Standing Broad Jump Test*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal sebelum diberikan perlakuan program latihan pliometrik dan tes akhir diberikan sesudah perlakuan program latihan pliometrik. Teknik pengolahan data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif dan uji korelasi menggunakan *SPSS* versi 15. Berdasarkan hasil uji korelasi hasil latihan pliometrik dari tes awal ke tes akhir didapati hasil bahwa latihan pliometrik dapat meningkatkan *power* tungkai secara signifikan.

Kata Kunci : Latihan Pliometrik, *Power* Tungkai

*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia 2018.

THE EFFECT OF PLYOMETRIC METHOD ON THE IMPROVEMENT OF SPRINT ATHLETE'S LEG POWER

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of Plyometric Training on Increasing the Limb Power of Sprint Athletes. This research is based on the author's interest in plyometric exercises to apply to the 12-16 year age group, and looking at the population in applying research on leg power using plyometric exercises. The research method used is an experiment with a one group pretest-posttest research design. The population in this study were all athletic extracurricular participants of SMPN 1 SUKAWANGI who attended the athletic sports club (Sukawangi Athletics Club). Sampling in this study using saturated sampling technique, namely all members of the population were used as samples totaling 16 people. The instrument used in this study was the Standing Broad Jump Test. The data collection technique was carried out by giving an initial test before being given the treatment of a plyometric exercise program and the final test was given after the treatment of a plyometric exercise program. Data processing techniques were carried out with descriptive statistical analysis and correlation tests using SPSS version 15. Based on the results of the correlation test of the results of plyometric training from the initial test to the final test, it was found that plyometric training can significantly increase leg power.

Keywords: Plyometric Exercise, Leg Power

*) Students of the Sports Coaching Education study program, Faculty of Sport and Health Education, University of Education Indonesia 2018

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN PENGESAHAN | i |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iv |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 3 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 3 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 3 |
| 1.5 Struktur Organisasi Skripsi | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| 2.1 Hakikat Lari Jarak Pendek (Sprint)..... | 5 |
| 2.2 Aspek Lari Jarak Pendek..... | 6 |
| 2.3 Power (Daya Ledak) | 7 |
| 2.4 Kecepatan | 9 |
| 2.5 Latihan Pliometrik..... | 10 |
| 2.6 Bentuk Latihan Pliometrik..... | 13 |
| 2.7 Kerangka Berpikir..... | 14 |
| 2.8 Hipotesis..... | 16 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 17 |
| 3.1 Metode Penelitian | 17 |
| 3.2 Desain Penelitian..... | 17 |
| 3.3 Partisipan | 18 |
| 3.4 Populasi dan Sampel | 18 |
| 3.4.1 Populasi..... | 18 |
| 3.4.2 Sampel | 18 |
| 3.5 Instrumen Penelitian..... | 19 |
| 3.6 Prosedur Penelitian..... | 21 |
| 3.7 Tempat dan Waktu Penelitian | 23 |
| 3.7.1 Tempat Penelitian | 23 |
| 3.7.2 Waktu Penelitian..... | 23 |
| 3.1 Analisis Data | 23 |

| | |
|--|-----------|
| 3.8.1 Uji Normalitas..... | 23 |
| 3.8.2 Uji Homogenitas..... | 24 |
| 3.8.3 Uji Hipotesis..... | 24 |
| BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN..... | 25 |
| 4.1 Temuan..... | 25 |
| 4.1.1 Deskriptif Statistik..... | 25 |
| 4.1.2 Uji Normalitas..... | 26 |
| 4.1.3 Uji Homogenitas..... | 27 |
| 4.1.4 Uji Hipotesis..... | 28 |
| 4.1.4.1 Uji Paired Sampel t-test..... | 28 |
| 4.2 Pembahasan..... | 29 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 32 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 32 |
| 5.2 Implikasi..... | 32 |
| 5.3 Rekomendasi..... | 33 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 34 |
| LAMPIRAN..... | 36 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|-----------|
| 3.1 Skema One Group <i>Pretest-Posttest</i> | 17 |
| 3.2 Normalitas Standing Broad Jump Test..... | 19 |
| 3.3 Normalitas Standing Broad Jump Test 12-16 thn..... | 19 |
| 3.4 Jadwal Waktu Pelaksanaan Penelitian | 23 |
| 4.1 Deskriptif Statistik | 24 |
| 4.2 Hasil Normalitas Shapiro Wilk Test..... | 25 |
| 4.3 Hasil Homogenitas Variances..... | 25 |
| 4.4 Hasil Paired Samples t-Test..... | 26 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|-----------|
| 3.1 Standing Broad Jump Test..... | 18 |
| 3.2 Rumus Cepat Standing Broad Jump Test | 20 |
| 3.3 Langkah-langkah Penelitian | 20 |

Daftar Pustaka

- 2017, A. P. (2018). Melfa Br Nababan, Rahma Dewi, dan Imran Akhmad. *Jurnal Pedagogi Olahraga*, 38-55.
- Aulia Eka Putri, D. A. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 680-691.
- Dr. Dikdik Zafar Sidik M.PD, P. L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Bandung.
- Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. (2017). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dr. Sandu Sitoyo, K. M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Dr. Tatang Muhtar, M. d. (2020). *Atletik*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Dr. Widiastuti, M. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Herlan. (2020). Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training (Tabata) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pelari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11-17.
- Irmansyah, N. W. (2016). Pengaruh Latihan Pyometric dan Resistance terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya. *JIME, Vol. 2 No. 2, Oktober 2016*, 218-229.
- M.PD, D. K. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maamer Slimani, 2. K. (2016). Effects of Plyometric Training on Physical Fitness in Team Sport Athletes: A Systematic Review . *Journal of Human Kinetics volume 53/2016*, 231-247.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Test*. (B. Mackenzie, Ed.) London: Electric Word plc.
- Mulyadi, M. (2012). Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 71-80.
- Mustofa, S. C. (2019). Plyometric Training Memperbaiki Kelincahan Otot dan Kecepatan Lari Sprint Pada Laki-laki Muda. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 209-213.
- Myer, D. C. (2013). *Plyometrics*. United States: Human Kinetics.
- Nurhayati, C. D. (2018, Juli). Analisis Gerak Nomor Lari Sprint 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 173-181.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *JURNAL Pengabdian Pada Masyarakat*, 1-4.

- Payadnya, i. P. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistika Dengan SPSS*. Sleman: CV. Budi Utama.
- Puja Perdana Putra, R. A. (2020). Circuit Training: Model Latihan Untuk Menunjang Ketepatan Pukulan Backhand Bulutangkis. *Journal Sport Area*, 84-96.
- Rusli, M. (2017). Pengaruh Latihan One Leg Bound Sprint Terhadap Kecepatan Lari Sprint Pada Siswa SMA Negeri 1 Kabawo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017*, 30-46.
- Sumanto, M. R. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2, 69-81.
- Tifali1, U. R. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 2*, 565-575.
- Wahyu Ramadan1*, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari jarak jauh. *jurnal kepelatihan olahraga. Volume, 11. No, 2. September 2019*, 101-105.
- Widodo, S. (2008). Pengaruh Perbedaan Rasio Work Interval dan Rest Interval Terhadap Kecepatan Lari. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 74-86.
- Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan lari. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 267-278.