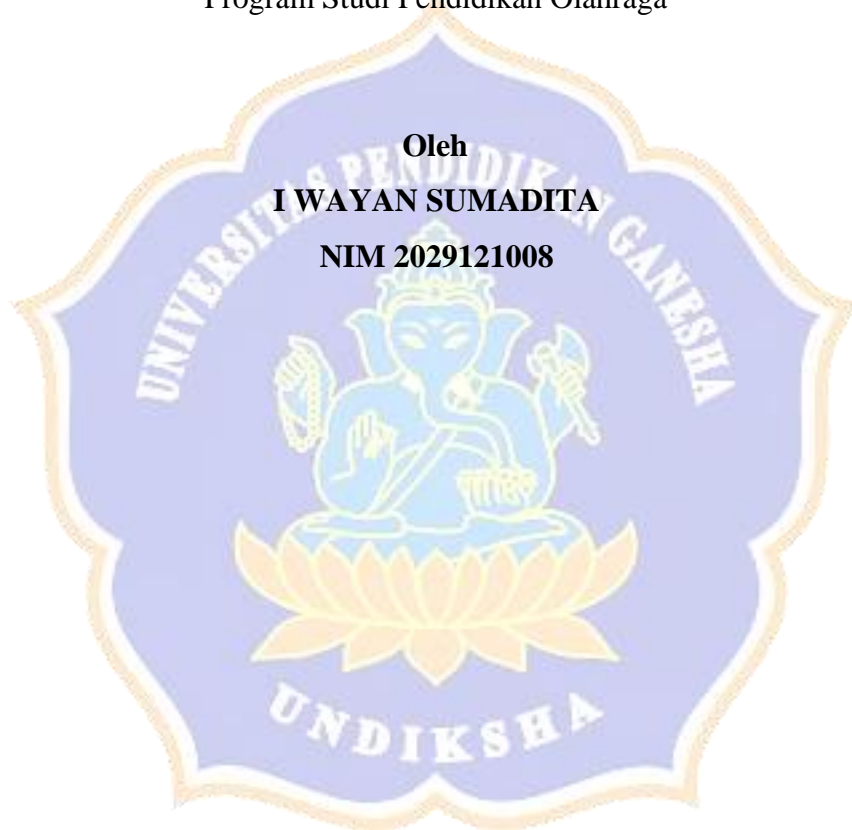


**PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC STAIR JUMP* DAN *REACTION BOX JUMP*
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN FREKUENSI TENDANGAN LURUS DEPAN
ATLET PENCAK SILAT Satria Muda Indonesia
(SMI) BALI TAHUN 2021**

TESIS

Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Olahraga



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)
JANUARI 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh I Wayan Sumadita ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian Tesis.

Singaraja, 31 Januari 2022

Pembimbing I,

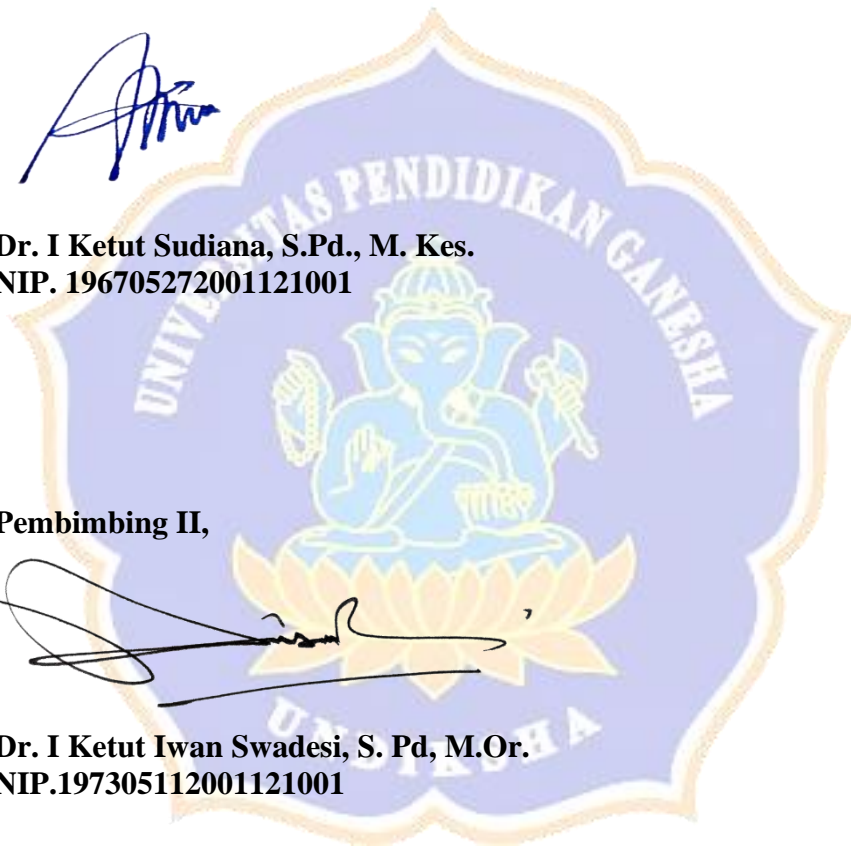


**Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M. Kes.
NIP. 196705272001121001**

Pembimbing II,



**Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S. Pd, M.Or.
NIP.197305112001121001**



LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh I Wayan Sumadita ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 18 Juli 2022

Oleh

Tim Penguji

....., Ketua

(Dr. H Wahjoedi.)
NIP. 197001291994031002

....., Anggota 1

(Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes)
NIP. 196705272001121001

....., Anggota 2

(Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.)
NIP. 197305112001121001

....., Anggota

(Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.)
NIP. 196805172001121001

....., Anggota

(Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes.)
NIP. 196906061994121001

Mengetahui

Direktur Pascasarjana Undiksha



Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si.
NIP. 196212151988031002

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 4 Pebruari 2022

Yang Memberi Pernyataan



(I Wayan Sumadita)

NIM 2029121008

PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya, sehingga tesis yang berjudul: **“Pengaruh Pelatihan *Plyometric Stair Jump* dan *Reaction Box Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Frekuensi Tendangan Lurus Depan Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Bali”**, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Pendidikan Olahraga. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijinlah peneliti menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

- 1) Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas arahan dan kebijaksanaan yang telah diberikan.
- 2) Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si. selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 3) Dr. H Wahjoedi., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 4) Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. sebagai pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga peneliti mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini;
- 5) Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. sebagai pembimbing II, yang dengan gaya dan pola komunikasi yang khas, telah melecut semangat, motivasi, dan harapan peneliti selama penelitian dan penulisan naskah laporan tesis ini, sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik sesuai harapan;
- 6) Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or dan Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;

- 7) Dr. I Nengah Sukama, S.Pd. MM. selaku Kepala SMP PGRI 1 Denpasar dan sekaligus sebagai Ketua Umum SMI Bali yang telah memberikan izin tempat penelitian di sekolah dan di Padepokan Pencak Silat SMI Bali.
- 8) Ni Luh Gede Arista Dewi, S. Pd selaku Pelatih Pencak silat SMI Bali yang telah membantu dalam proses penelitian.
- 9) Para Atlet Pencak silat SMI Bali yang telah terlibat banyak sebagai subyek penelitian sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
- 10) Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga yang dengan karakternya masing-masing telah banyak berkontribusi membentuk kemandirian peneliti selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini;
- 11) Sebuah nama Ni Made Surya Astiari, S. Pd selaku istri peneliti, yang telah mendampingi dan telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.
- 12) Bapak I Made Torsa dan Ibu Ni Ketut Nendri selaku orang tua peneliti, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonian dalam menjalani kehidupan.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji-panji pendidikan.

Singaraja, 18 Juli 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

Sampul Dalam	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Pembatasan Masalah.....	9
1.4. Rumusan Masalah.....	10
1.5. Tujuan Penelitian	10
1.6. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
2.1. Kajian Teori	13
2.2.1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	13
2.2.2. Frekuensi Tendangan Lurus Depan Pencak Silat	19
2.2.3. <i>Pelatihan Plyometric Stair Jump</i>	20
2.2.4. <i>Pelatihan Plyometric Reaction Box Jump</i>	22
2.2.5. Pelatihan Konvensional.....	25
2.2.6. Pelatihan.....	25
2.2.7. <i>Plyometric</i>	31

2.2.8. Pencak Silat.....	39
2.2.9. Perkembangan Gerak Masa Remaja (Masa Adolesense)	51
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan	52
2.3. Kerangka Berpikir	55
2.4. Hipotesis Penelitian	58
BAB III METODE PENELITIAN	59
3.1. Rancangan Penelitian.....	59
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	59
3.3. Subyek Penelitian.....	60
3.4. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional Variabel.....	61
3.5. Metode, Instrumen, dan Alat Pengumpulan Data Penelitian.....	65
3.6. Prosedur Penelitian	75
3.7. Teknik Analisis Data	75
3.7.1 Teknik Analisis Deskriptif.....	76
3.7.2 Teknik Analisis Multivariat (MANOVA) Satu Jalur.....	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	80
4.1. Hasil Penelitian	80
4.1.1. Deskripsi Umum Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Bali	80
4.1.2. Deskripsi Umum Frekuensi Tendangan Lurus Depan Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Bali	82
4.1.3. Deskripsi Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai dan Frekuensi Tendangan Lurus Depan Atlet.....	84
4.1.4 Hasil Uji Prasyarat Hipotesis.....	86
4.1.5. Hasil Pengujian Hipotesis.....	90
4.2. Pembahasan.....	97

4.3. Implikasi Penelitian	104
BAB V PENUTUP	105
5.1. Rangkuman	105
5.2. Simpulan	107
5.3. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	109
DOKUMENTASI PENELITIAN	112
LAMPIRAN-LAMPIRAN	117
RIWAYAT HIDUP	181



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Pembagian Subyek Penelitian	60
Tabel 3.2	Pembagian Kelompok dengan Teknik Ordinal Pairing	61
Tabel 3.3	Norma standing broad jump test putra	66
Tabel 3.4	Norma standing broad jump test putri	66
Tabel 3.5	Penilaian frekuensi, kecepatan tendangan lurus, samping dan sabit	68
Tabel 3.6	Program Pelatihan Plyometrics Stair Jump	69
Tabel 3.7	Program Pelatihan Plyometrics Reaction Box Jump	72
Tabel 4.1	Rekapitulasi Hasil Perhitungan Gains-Skor Daya Ledak Otot Tungkai.....	88
Tabel 4.2	Rekapitulasi Hasil Perhitungan Gains-Skor Frekuensi Tendangan Lurus Depan	91
Tabel 4.3	Rata-Rata Dlota dan Ftlda Kelompok Ppsj, Pprbj dan Konvensional	93
Tabel 4.4	Ringkasan Uji Normalitas Dlota dan Ftlda Atlet Pencak Silat SMI Bali .	95
Tabel 4.5	Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Varian Untuk Daya Ledak Otot Tungkai dan Frekuensi Tendangan Lurus Depan Atlet SMI Bali	96
Tabel 4.6	Hasil Uji Kolinearitas	96
Tabel 4.7	Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Matrik Varian/Kovarian	97
Tabel 4.8	Ringkasan Hasil Uji Multivariat	99
Tabel 4.9	Ringkasan Hasil Analisis Varians (Between-Subjects Effects)	101
Tabel 4.10	Nilai Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Variabel Dlota dan Ftlda Untuk Kelompok Metode Pelatihan	103
Tabel 4.11	Signifikansi Perbedaan Nilai Rata-Rata Dlota dan Ftlda Kelompok Metode Pelatihan (Mp)	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Otot Tungkai Tampak Depan.....	18
Gambar 2.3	Otot Tungkai Tampak Belakang	19
Gambar 2.4	Stair Jump.....	23
Gambar 2.1	Reaction Box Jump.....	23
Gambar 2.2	Step Type Approach	30
Gambar 2.6	Kerangka Berpikir	55
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian	59
Gambar 3.2	Standing Broad Jump	68
Gambar 3.3	Tendangan Lurus Depan Pencak Silat	68
Gambar 4.1	Grafik Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Bali	81
Gambar 4.2	Grafik Distribusi Frekuensi Tendangan Lurus Depan Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Bali	84
Gambar 4.3	Rata-Rata DLOTA dan FTLDA Kelompok PPSJ, PPRBJ dan Konvensional	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Program Pelaksanaan Pelatihan Plyometric Stair Jump	125
Lampiran 2	Program Pelaksanaan Pelatihan Plyometric Reaction Box Jump	136
Lampiran 3	Data Penelitian Pelatihan Plyometric Stair Jump	148
Lampiran 4	Data Penelitian Pelatihan Plyometric Reaction Box Jump	149
Lampiran 5	Hasil Analisis Data Deskriptif Daya Ledak Otot Tungkai	150
Lampiran 6	Hasil Analisis Data Deskriptif Frekuensi Tendangan Lurus Depan ...	155
Lampiran 7	Hasil Analisis Data Normal dan Homogen	159
Lampiran 8	Hasil Analisis Data Kolinieritas	173
Lampiran 9	Hasil Analisis Data Manova	174

