

**PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC DOUBLE LEG SPEED HOP*  
DAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI PADA PESERTA DIDIK PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET SMK NEGERI 1 SUKASADA TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**



**OLEH**

**ORANISOKHI ZALUKHU**

**2016011034**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2024**

**PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC DOUBLE LEG SPEED HOP*  
DAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI PADA PESERTA DIDIK PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET SMK NEGERI 1 SUKASADA TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Oleh:**

**ORANISOKHI ZALUKHU**

**NIM 2016011034**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA 2024**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

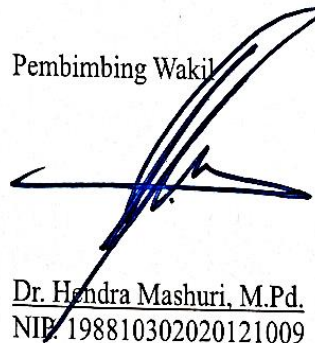
**Menyetujui**

Pembimbing Utama



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

Pembimbing Wakil



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.  
NIP. 198810302020121009

Skripsi oleh Oranisokhi Zalukhu ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 28 November 2024

Dewan Penguji,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

(Ketua)



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.  
NIP. 198810302020121009

(Anggota)



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196804081997031002

(Anggota)



Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198403032008122004

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

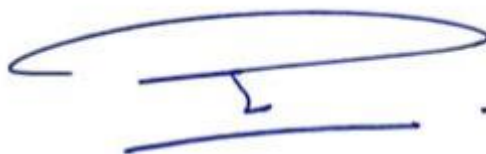
Pada:

Hari : Kamis  
Tanggal : 28 November 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198503082019031005

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Plyometric Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Didik Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2023/2024” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 28 November 2024

Yang membuat pernyataan,

The image shows a handwritten signature in blue ink over a red official stamp. The stamp is rectangular and contains the text 'ASPIKULI BULU BURAH' on the left, a circular emblem with 'SMK Negeri 1 Sukasada' in the center, and 'MENCARI TEMPEL' at the bottom. Below the stamp is the identification number '20826ALX324639673'.

Oranisokhi Zalukhu  
2016011034

## **KATA PERSEMBAHAN**

Dengan Segala Puji Dan Syukur Kehadapan Tuhan Yang Maha

Esa Saya Mempersembahkan Skripsi Ini Kepada:

### **ORANG TUA**

HABELI ZALUKHU

SARITIA ZALUKHU

“Terimakasih Atas Doa, Kasih Sayang Motivasi Dan Segala Pengorbanan Yang Tiada Henti Diberikan Kepada Saya”

### **ABANG SAYA**

DEMARSEN ZALUKHU

NEFAN KARTIANUS ZALUKHU

“Terimakasih doa dan dukungan yang diberikan oleh abang kepada saya selama ini”

### **ALMAMATER**

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA

FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA 2024



MOTTO

**“Jangan Menyerah  
Karena Hidup  
Tetap Berjalan.”**



(Oranisokhi Zalukhu, 13 Sep 2024)



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena Berkat Rahmat-NYA skripsi yang berjudul **“PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC DOUBLE LEG SPEED HOP* DAN *SINGLE LEG SPEED HOP* DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PESERTA DIDIK PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TAHUN PELAJARAN 2023/2024”** bisa disusun dengan baik, skripsi ini di susun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan I Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus Pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Gede Dody Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha telah memberikan banyak yang terbaik untuk Fakultas Olahraga sehingga memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha telah memberikan banyak yang terbaik untuk Fakultas Olahraga sehingga memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.
7. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., selaku Koorprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di prodi.
8. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.\_selaku penguji I yang telah memberikan masukan, saran dan motivasi yang membangun sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Ni Luh Putu Splyanawati, S.Pd., M.Pd.\_selaku Pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. selaku Pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan proposal ini.
11. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
12. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, keluarga besar tercinta dan seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, demi kesempurnaan skripsi ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Singaraja, 28 November 2024

Oranisokhi Zalukhu

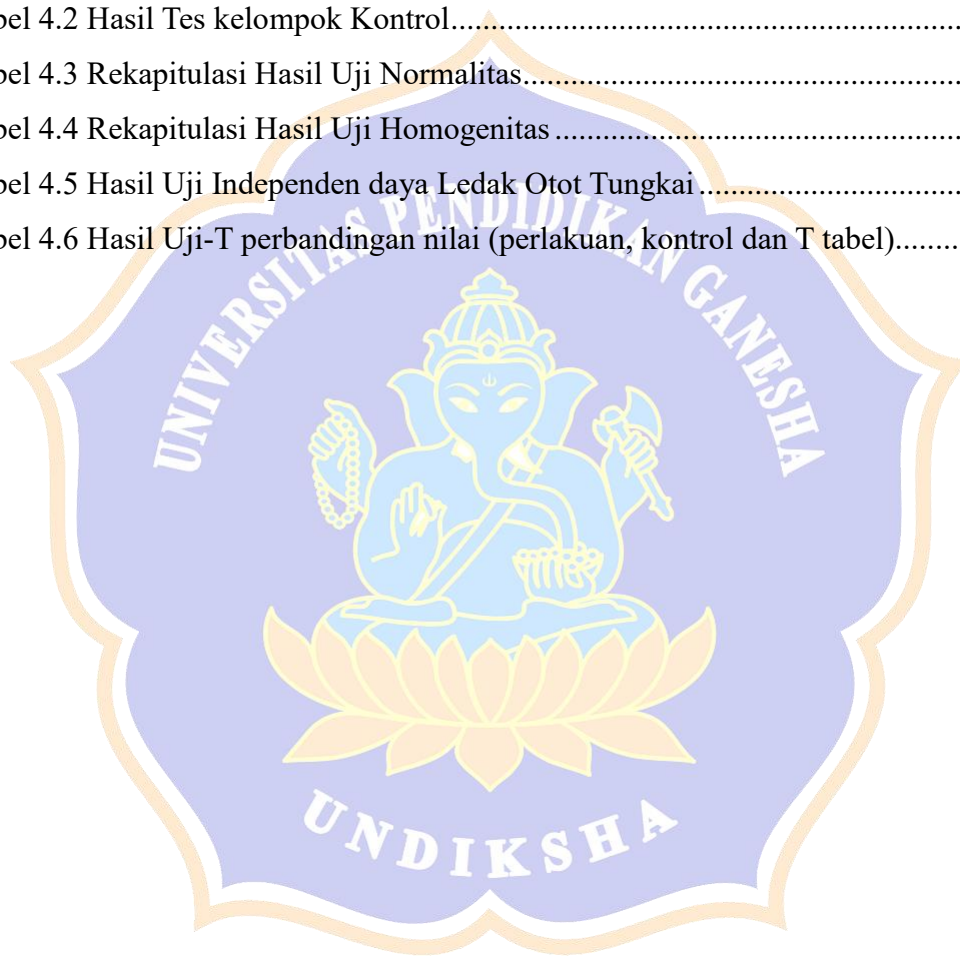
## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
2.1 Deskripsi Teoretis .....	7
2.1.1 Pelatihan.....	7
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan .....	8
2.1.3 Sistematika Pelatihan .....	12
2.1.4 Periodisasi Latihan .....	14
2.1.5 Bola Basket .....	15
2.1.8 Otot Tungkai .....	22
2.1.9 Daya Ledak.....	22
2.1.10 Sistem Energi .....	25
2.2 Penelitian Relevan .....	27
2.3 Kerangka Berpikir.....	31
2.4 Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	34
3.2 Rancangan Penelitian .....	34
3.3 Subjek Penelitian.....	36
3.4 Pembagian Anggota Kelompok .....	36

3.5	Defenisi Operasional.....	37
3.6	Instrument Penelitian dan Fasilitas penelitian.....	38
3.7	Prosedur Penelitian.....	39
3.8	Program Pelatihan .....	41
1.	Kelompok Perlakuan.....	41
3.9	Pengumpulan Data .....	45
3.10	Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>49</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	49
4.1.1	Kelompok Perlakuan.....	49
4.1.2	Kelompok Kontrol .....	50
4.1.3	Pengujian Persyaratan Analisis .....	50
4.1.4	Uji Normalitas.....	51
4.1.5	Uji Homogenitas .....	52
4.1.6	Uji Hipotesis .....	52
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian .....	54
4.2.1	Implikasi Penelitian.....	57
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>58</b>
5.1	Rangkuman .....	58
5.2	Kesimpulan .....	60
5.3	Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>67</b>
<b>DOKUMENTASI PENELITIAN .....</b>		<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pembagian Kelompok .....	41
Tabel 3.2 Program Pelatihan .....	45
Tabel 3.3 Siklus Periodisasi Pelatihan .....	47
Tabel 3.4 Program Pelatihan Kelompok Kontrol.....	49
Tabel 4.1 Hasil Tes Kelompok Perlakuan .....	55
Tabel 4.2 Hasil Tes kelompok Kontrol.....	56
Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Uji Homogenitas .....	58
Tabel 4.5 Hasil Uji Independen daya Ledak Otot Tungkai.....	59
Tabel 4.6 Hasil Uji-T perbandingan nilai (perlakuan, kontrol dan T tabel).....	60





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rangkaian Gerakan <i>Double Leg Speed Hop</i> .....	22
Gambar 2.2 Rangkaian Gerakan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	23
Gambar 2.3 Struktur Otot Tungkai .....	24
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir .....	34
Gambar 3.1 <i>Vertikal Jump</i> .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01 Surat Tugas .....	75
Lampiran 02 Surat Izin Melakukan Observasi.....	76
Lampiran 03 Surat Permohonan Penelitian.....	77
Lampiran 04 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	78
Lampiran 05 Instrumen Penelitian .....	79
Lampiran 06 Tabel Rekapitan Hasil Penelitian .....	80
Lampiran 07 Hasil Uji Spss .....	81
Lampiran 08 Dokumentasi Kegiatan .....	82

