

**PENGARUH *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET
BULUTANGKIS
PB MKS SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**OLEH
I GUSTI NGURAH MADE DWI SANAYASA
NIM 2116011026**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

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

Menyetujui,

Pembimbing I



Drs. I Putra Panca Adi M.Pd.
NIP. 196307091990031001

Pembimbing II



Pchy. Gunarto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199202022019031025

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Tugas akhir oleh I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 26 Februari Tahun 2025

Dosen Penguji



Drs. I Putu Panca Adi M.Pd.
NIP. 196307091990031001

(Ketua)



Peby Cumarita, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199202022019031025

(Wakil Ketua)



Dr. I Made Satyanan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

(Anggota)



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

(Anggota)

LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

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

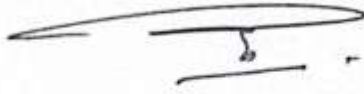
Pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 26 Februari 2025

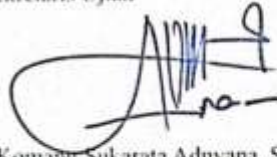
Mengetahui,

Ketua Ujian



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

Sekretaris Ujian



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

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh *Physometric Training* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB MKS Singaraja", beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 12 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa
Nim. 2116011026

KATA PERSEMBAHAN

YANG UTAMA DARI SEGALANYA

Puji Syukur kehadiran hadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas penyertaan, kasih dan Anugerahnya, sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

IBU DAN AYAH TERCINTA

Sebagai tanda bukti, hormat dan rasa terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Bapak I Gusti Nyoman Astawa, S.Pd dan Ibu Ni Ketut Budiasih tersayang terimakasih atas dukungan selama ini dan selalu memberikan semangat untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.

SAUDARA DAN ORANG TERDEKATKU

Untuk kakak saya tercinta I Gusti Putu Ayu Mega Septia, terima kasih atas motivasi dan doa yang di berikan sehingga saya mampu melewati fase skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Kepada sahabat saya dan teman-teman kelas IKI, terimakasih sudah selalu membantu, memberikan motivasi dan saran dari proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.

BAPAK DAN IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji, dan Pengajar

Terimakasih atas doa, kebaikan hati, kasih sayang dan selalu memberikan motivasi kepada saya selama proses perkuliahan, sehingga saya dapat belajar bersama untuk menjadi lebih baik lagi. Segala ilmu yang kalian berikan kepada saya yang begitu bermanfaat bagi saya dan terimakasih atas bimbingan dan arahan dari kalian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

MOTTO

**“Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia,
karena dengan pendidikan, anda dapat mengubah dunia”**

-Nelson Mandela



PRAKATA

Puja dan Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, skripsi yang berjudul “Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB MKS Singaraja” ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan Sarjana di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan I sekaligus Pembimbing Wakil Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S.,S.Or.,M.Or selaku wakil dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan skripsi ini.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. selaku wakil dekan III yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat untuk penyelesaian skripsi ini, sekaligus menjadi dewan penguji 3.
6. Prof. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd.,M.Kes. selaku Kepala Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi baik itu sarana maupun prasarana dalam pembuatan skripsi ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
8. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan

Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.

9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bimbingan serta pelayanan di bidang administrasi akademik dan non akademik, sekaligus menjadi dewan penguji 4.
10. Dr. Wahjoedi, S.Pd.,M.Pd., Selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses perkuliahan selama penulis berada di program studi Pendidikan Olahraga.
11. Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. Sebagai Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
12. Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
13. Seluruh staf dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang turut memberikan pelayanan dalam bidang akademik maupun non akademik.
14. Semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan masukan demi membantu menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat dalam peningkatan dunia pendidikan.

Singaraja, 12 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	5
BAB II.....	6
KAJIAN TEORI	6
2.1 Deskripsi Teoritis	6
2.1.1 Daya Ledak.....	6
2.1.2 <i>Plyometric Training</i>	7
2.1.3 Hakikat Latihan.....	11

2.1.4	Bulutangkis	16
2.2	Kajian Penelitian Yang Relevan	19
2.3	Kerangka Berpikir	23
2.4	Hipotesis	24
BAB III		24
METODE PENELITIAN		24
3.1	Jenis Penelitian	24
3.2	Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	24
3.3	Subyek Penelitian	25
3.3.1	Instrumen Penelitian	26
3.3.2	Teknik Pengumpulan Data	27
3.4	Teknik Analisis Data	28
3.5	Uji Prasyarat	28
3.5.1	Uji Normalitas Data	28
3.5.2	Uji Homogenitas Data	29
3.5.3	Teknik Analisis Uji-t	30
3.6	Pengujian Hipotesis	30
BAB IV		31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Hasil Penelitian	31
4.2	Hasil Uji Prasyarat	33
4.2.1	Uji Normalitas	33
4.2.2	Uji Homogenitas	34
4.3	Hasil Uji Hipotesis	35
4.4	Pembahasan	35
4.5	Keterbatasan Penelitian	38

BAB V.....	39
KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	44



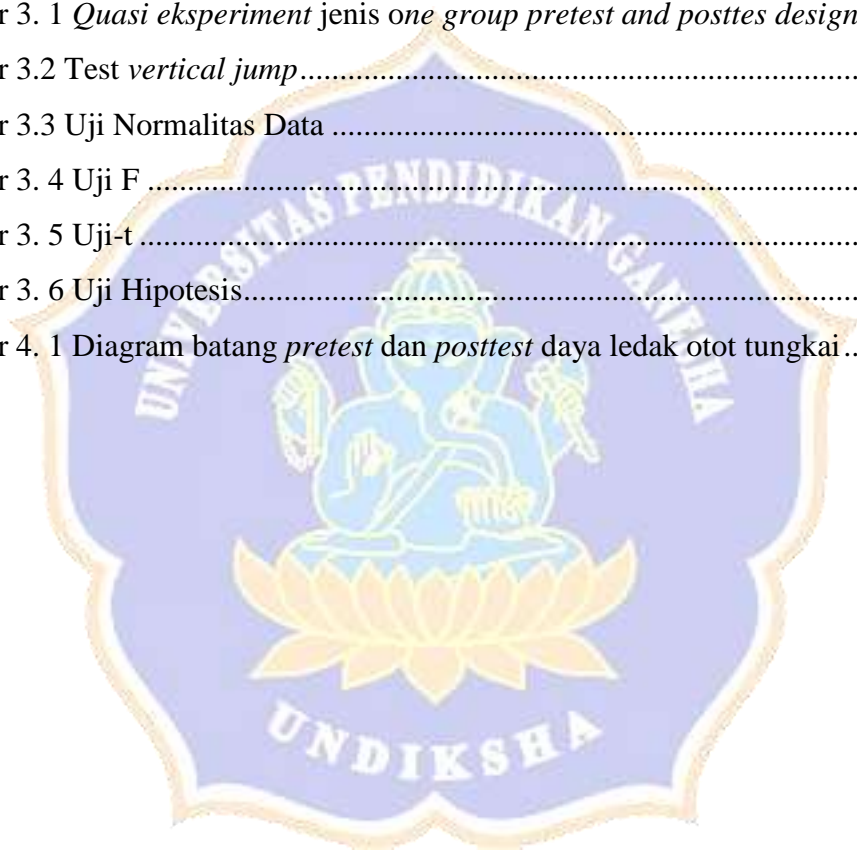
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Vertical Jump</i>	31
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Daya Ledak Otot Tungkai.....	32
Tabel 4. 3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	34
Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Uji.....	35



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Alat <i>Hurdle Jump</i>	10
Gambar 2.2 Latihan <i>Hurdle Jump</i>	11
Gambar 2. 3 Tujuan Latihan dan Kesiapan Anak	13
Gambar 2. 4 Kurva <i>Overcompensation</i>	14
Gambar 2. 5 Prinsip Meningkatkan Tuntutan	14
Gambar 2. 6 <i>Footwork</i>	17
Gambar 3. 1 <i>Quasi eksperimen</i> jenis <i>one group pretest and posttes design</i>	24
Gambar 3.2 Test <i>vertical jump</i>	27
Gambar 3.3 Uji Normalitas Data	29
Gambar 3. 4 Uji F	29
Gambar 3. 5 Uji-t	30
Gambar 3. 6 Uji Hipotesis.....	30
Gambar 4. 1 Diagram batang <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> daya ledak otot tungkai.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	44
Lampiran 2 Surat Balasan	45
Lampiran 3 Surat Pernyataan	46
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	47
Lampiran 5 Hasil <i>Vertical Jump</i>	49
Lampiran 6 Program Latihan	50
Lampiran 7 SPSS <i>Tests of Normality</i>	51
Lampiran 8 SPSS <i>Test of Homogeneity of Variances</i>	51
Lampiran 9 SPSS Descriptive Statistics.....	51
Lampiran 10 SPSS Paired Samples Test.....	51
Lampiran 11 SPSS Paired Samples Statistics	52
Lampiran 12 SPSS Paired Samples Correlations.....	52

