

**PENGARUH PELATIHAN PLYOMETRIK  
TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI SISWA EKSTRAKURIKULER ATLETIK  
SMAN 1 ABIANSEMAL**

**SKRIPSI**



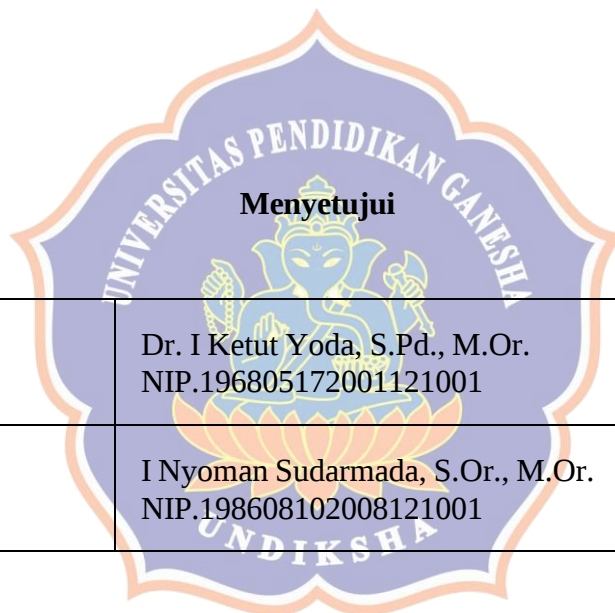
**OLEH:  
I GUSTI AGUNG ADI PERMANA  
2116021003**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN (S1)  
JURUSAN ILMU OLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2025**



# SKRIPSI

## DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA



|               |                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------|
| Pembimbing I  | Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.<br>NIP.196805172001121001   |
| Pembimbing II | I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.<br>NIP.198608102008121001 |



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

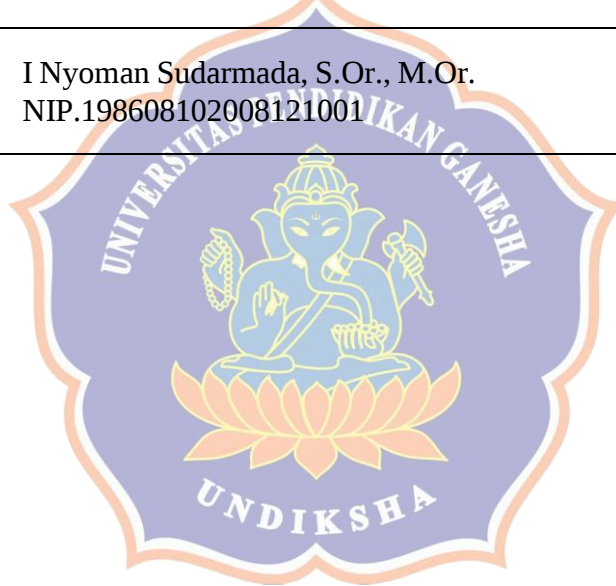


**Balai Besar  
Sertifikasi  
Elektronik**

Skripsi oleh I Gusti Agung Adi Permana ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 28 Oktober 2025

### Dewan Penguji

|         |                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------|
| Ketua   | Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.<br>NIP.196705272001121001  |
| Anggota | Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., Ftr., M.Fis.<br>NIP.199205072022032013 |
| Anggota | Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.<br>NIP.196805172001121001            |
| Anggota | I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.<br>NIP.198608102008121001          |



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Balai Besar  
Sertifikasi  
Elektronik

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

**Menyetujui**

|                  |                                                                  |
|------------------|------------------------------------------------------------------|
| Ketua Ujian      | Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198501172008121001        |
| Sekretaris Ujian | Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.<br>NIP.197305112001121001 |

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH PELATIHAN PLYOMETRIK TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA EKSTRAKURIKULER ATLETIK SMAN 1 ABIANSEMAL” beserta seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Dalam penyusunannya, saya tidak melakukan tindakan plagiarisme maupun pengutipan yang bertentangan dengan etika keilmuan yang berlaku. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap etika keilmuan atau terdapat klaim mengenai keaslian karya ini, saya menerima segala resiko dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.



Singaraja, 28 Oktober 2025  
Yang Membuat Pernyataan;

I Gusti Agung Adi Permana  
NIM.2116021003

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmatNya-lah, skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Plyometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 1 Abiansema” dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan baik secara moral maupun materi dari berbagai pihak. Dengan demikian dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama, yang telah banyak memberikan masukan, saran dan motivasi dalam mengerjakan penelitian ini.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan atas segala dukungan dari jurusan untuk kelancaran penelitian ini.
4. I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Wakil yang telah memberikan masukan, saran dan motivasi dalam mengerjakan penelitian ini.
5. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan penilaian pada penelitian ini.
6. Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., F.tr., M.Fis. selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan penilaian pada penelitian ini.
7. Seluruh dosen tenaga pendidik dan non kependidikan di Lingkungan FOK Undiksha yang telah memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dan membantu proses administrasi selama perkuliahan.

8. I Ketut Hariwirawan, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Abiansemal yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian.
9. I Nyoman Bawa Sunara, S.Pd. selaku Guru Olahraga SMAN 1 Abiansemal yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini
10. Teman-teman, sahabat serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

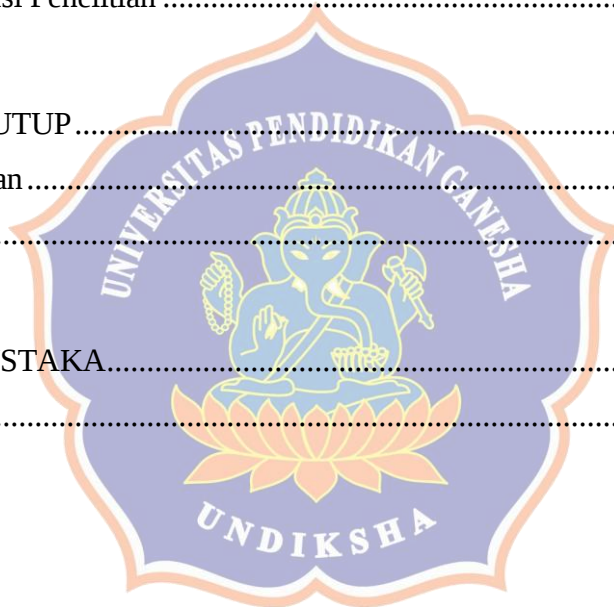


Singaraja, 28 Oktober 2025

## DAFTAR ISI

|                                                               |      |
|---------------------------------------------------------------|------|
| PRAKATA .....                                                 | i    |
| ABSTRAK .....                                                 | iii  |
| DAFTAR ISI .....                                              | iv   |
| DAFTAR TABEL .....                                            | vi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                           | vii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                         | viii |
| <br>                                                          |      |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                       | 1    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                              | 1    |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                                 | 4    |
| 1.3 Pembatasan Masalah.....                                   | 4    |
| 1.4 Perumusan Masalah.....                                    | 5    |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                                    | 5    |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....                                   | 6    |
| <br>                                                          |      |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....                                   | 8    |
| 2.1 Pelatihan .....                                           | 8    |
| 2.2 Plyometrik.....                                           | 21   |
| 2.3 Daya Ledak Otot Tungkai .....                             | 32   |
| 2.4 Kajian Penelitian yang Relevan.....                       | 36   |
| 2.5 Keterkaitan antara Plyometrik dengan Daya Ledak .....     | 36   |
| 2.6 Kerangka Berpikir .....                                   | 38   |
| 2.7 Hipotesis .....                                           | 39   |
| <br>                                                          |      |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                               | 40   |
| 3.1 Rancangan Penelitian.....                                 | 40   |
| 3.2 Hari, Waktu dan Tempat Penelitian.....                    | 42   |
| 3.3 Subjek/Populasi dan Sampel.....                           | 42   |
| 3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional Variabel..... | 43   |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 3.5 Prosedur Penelitian .....                             | 44 |
| 3.6 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian..... | 48 |
| 3.7 Metode dan Teknik Analisis Data .....                 | 52 |
| <br>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....           | 54 |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                                | 54 |
| 4.1.1 Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian.....      | 54 |
| 4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian .....                    | 56 |
| 4.1.3 Uji Persyaratan .....                               | 58 |
| 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....                     | 66 |
| 4.3 Implikasi Penelitian .....                            | 74 |
| <br>BAB V PENUTUP .....                                   | 77 |
| 5.1 Simpulan.....                                         | 77 |
| 5.2 Saran .....                                           | 77 |
| <br>DAFTAR PUSTAKA.....                                   | 78 |
| LAMPIRAN .....                                            | 84 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. 1 Contoh Umum Latihan Plyometrik .....                           | 23 |
| Tabel 3. 1 Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing.....                 | 41 |
| Tabel 3. 2 Program Latihan Plyometrik Beban Ringan Repetisi Banyak .....  | 45 |
| Tabel 3. 3 Program Latihan Plyometrik Beban Berat Repetisi Sedikit.....   | 47 |
| Tabel 3. 4 Norma <i>Standing Broad Jump</i> untuk Usia 16 -18 Tahun ..... | 51 |
| Tabel 4. 1 Rangkuman Data <i>Pretest</i> Daya Ledak .....                 | 56 |
| Tabel 4. 2 Rangkuman Data Daya Ledak Kelompok 1 dan Kelompok 2.....       | 57 |
| Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data Daya Ledak .....                           | 58 |
| Tabel 4. 4 Uji Homogenitas Daya ledak.....                                | 59 |
| Tabel 4. 5 Uji t Pelatihan Plyometrik Beban Ringan Repetisi Banyak.....   | 59 |
| Tabel 4. 6 Uji t Pelatihan Plyometrik Beban Berat Repetisi Sedikit.....   | 62 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Sistem Tangga ( <i>The Step Type Approach</i> ) .....                                | 9  |
| Gambar 2. 2 Barrier Pelatihan Plyometrik Beban Ringan Repetisi Banyak .....                      | 26 |
| Gambar 2. 3 Barrier Pelatihan Plyometrik Beban Berat Repetisi Sedikit .....                      | 27 |
| Gambar 2. 4 Latihan <i>Barrier Hops</i> Beban Ringan Repetisi Banyak.....                        | 28 |
| Gambar 2. 5 Latihan <i>Barrier Hops</i> Beban Berat Repetisi Sedikit .....                       | 28 |
| Gambar 2. 6 Latihan <i>Single Leg Barrier Hops</i> Beban Ringan Repetisi Banyak...               | 29 |
| Gambar 2. 7 Latihan <i>Single Leg Barrier Hops</i> Beban Berat Repetisi Sedikit .....            | 29 |
| Gambar 2. 8 Latihan <i>Lateral Barrier Hops</i> Beban Ringan Repetisi Banyak.....                | 30 |
| Gambar 2. 9 Latihan <i>Lateral Barrier Hops</i> Beban Berat Repetisi Sedikit.....                | 30 |
| Gambar 2. 10 Latihan <i>Single Leg Barrier Hops</i> Beban Ringan Repetisi Banyak                 | 31 |
| Gambar 2. 11 Latihan <i>Single Leg Lateral Barrier Hops</i> Beban Berat Repetisi<br>Sedikit..... | 31 |
| Gambar 2. 12 Anatomi Otot Tungkai.....                                                           | 34 |
| Gambar 2. 13 Gerakan <i>Ankle/Pergelangan Kaki</i> .....                                         | 34 |
| Gambar 2. 14 Gerakan <i>Knee/Lutut</i> .....                                                     | 35 |
| Gambar 2. 15 Gerakan <i>Hip/Paha</i> .....                                                       | 35 |
| Gambar 2. 16 Kerangka Berpikir .....                                                             | 38 |
| Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian .....                                                           | 40 |
| Gambar 3. 2 <i>Test Standing Broad Jump</i> .....                                                | 49 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data .....                                                  | 84 |
| Lampiran 2. Data Siswa Ekstrakurikuler dengan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> ..... | 85 |
| Lampiran 3. Perangkingan dan Ordinal Pairing .....                                             | 86 |
| Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....                                                        | 88 |

