

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN
LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP DAYA
LEDAK DAN KELINCAHAN SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP
NEGERI 1 RENDANG**

TESIS

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

Program Studi Pendidikan Olahraga



OLEH

I KADEK JUNAEDI PUTRA

2429121010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2026



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

TESIS

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR MAGISTER PENDIDIKAN



Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Pembimbing II	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001



- 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.

Tesis oleh I KADEK JUNAEDI PUTRA telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Pendidikan Olahraga (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha

Pada tanggal 07 Agustus 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or. NIP.197105202001121002
Anggota	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003



- 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.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang berasal dari karya orang lain telah saya cantumkan sumbernya secara jelas, sesuai dengan norma, kaidah, dan etika akademis yang berlaku.

Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa seluruh atau sebagian isi tesis ini bukan hasil karya saya sendiri, atau terdapat unsur plagiat pada bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik yang saya peroleh serta sanksi-sanksi lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 10 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



10000
METERAI
TEMPEL
1DAJX15388465

(F. Kadek Junaedi Putra)

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya Tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* dan Latihan *Resistance Band* Terhadap Daya Ledak dan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rendang”

bisa disusun dengan baik. Tesis ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar magister pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan Tesis ini, peneliti banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha atas motivasi dan fasilitas kepada peneliti untuk segera menyelesaikan studi dengan tepat waktu.
3. Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si. selaku Wakil Direktur I Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Prof. Dr. Ketut Suma, M.S. selaku Wakil Direktur II Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIPOP-P selaku Koordinator Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana dan selaku Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu peneliti selama perkuliahan, memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga dapat menyelesaikan Tesis ini.
6. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIPO-P selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana dan selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan Tesis ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.M.Pd selaku Dosen Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan Tesis ini.

8. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.

9. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, yang telah membantu memberikan bantuan, semangat dan dukungan dalam penyusunan Tesis ini.

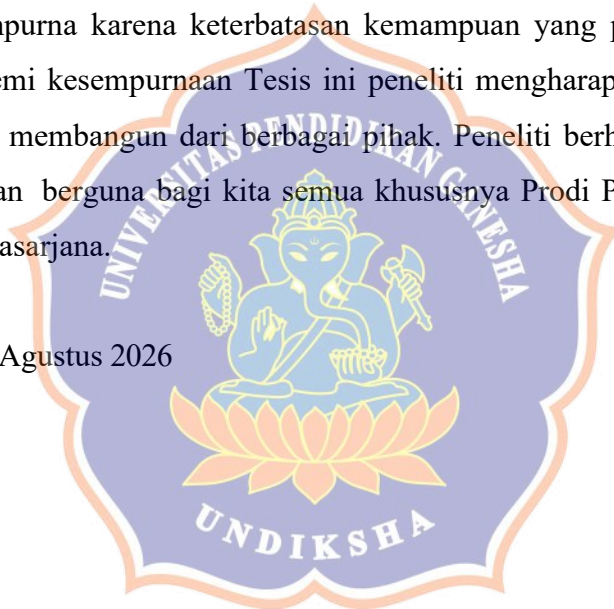
10. Keluarga tercinta yang telah memberikan doa dan dukungan tanpa henti dalam penyusunan Tesis ini.

11. Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tesis ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi dalam Tesis ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, demi kesempurnaan Tesis ini peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap Tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana.

Singaraja, 10 Agustus 2026

Peneliti



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 Hakikat Pencak Silat.....	9
2.2 Hakikat <i>Plyometric</i>	15
2.3 Hakikat Latihan <i>Resistance Band</i>	23
2.4 Hakikat Daya Ledak Dan Kelincahan.....	30
2.5 Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 1 Rendang.....	32
2.6 Penelitian Relevan	33
2.7 Kerangka Berpikir.....	35
2.8 Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Rancangan Penelitian.....	39
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	42
3.3 Subjek Penelitian	43
3.4 Teknik Pembagian Kelompok Eksperimen Subjek Penelitian	44
3.5 Variabel dan Definisi Oprasional Variabel Penelitian	45
3.6 Prosedur Penelitian	47

3.7 Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	66
3.8 Metode dan Teknik Analisis Data	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	78
4.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	78
4.2 Hasil Uji Normalitas	81
4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	82
4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	83
4.5 Pembahasan	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	108
5.1 Kesimpulan	108
5.2 Implikasi Penelitian	109
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	110
5.4. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	114



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan...	33
Tabel 3.1 Desain Penelitian...	40
Tabel 3.2 Jumlah Subjek Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 1 Rendang	43
Tabel 3.3 Program Latihan <i>Plyometric</i> Terhadap Daya Ledak Dan Kelincahan.	54
Tabel 3.4 Program latihan <i>resistance band</i> terhadap daya ledak dan kelincahan.	59
Tabel 3.5 Kisi – Kisi Tes Daya Ledak (<i>Standing Broad Jump Test</i>).....	69
Tabel 3.6 Lembar Pengukuran Tes Daya Ledak (<i>Standing Broad Jump Test</i>).....	69
Tabel 3.7 Kisi- Kisi Tes Kelincahan (<i>Illinois Agility Test</i>)	69
Tabel 3.8 Lembar Tes Kelincahan (<i>Illinois Agility Test</i>)	69
Tabel 3.9 Lembar Rekap Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Daya Ledak Otot.....	73
Tabel 3.10 Lembar Rekap Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan.....	73
Tabel 4.1 Ringkasan Hasil Peningkatan Hasil Latihan...	80
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	81
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	82
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis 1.....	83
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis 2.....	84
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis 3.....	85
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis 4.....	86
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis 5.....	87
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis 6.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kuda-Kuda Dalam Pencak Silat	11
Gambar 2.2 Sikap Pasang.....	12
Gambar 2.3 Pola Langkah Pencak Silat.....	12
Gambar 2.4 Pukulan Pencak Silat	13
Gambar 2.5 Tendangan Pencak Silat.....	13
Gambar 2.6 Tangkisan Pencak Silat	14
Gambar 2.7 Elakan Pencak Silat.....	14
Gambar 2.8 Jatuhan Dan Kunci Pencak Silat.....	15
Gambar 2.9 <i>Double Leg Bounds</i>	17
Gambar 2.10 <i>Lateral Cone Hops</i>	18
Gambar 2.11 <i>Tuck Jump</i>	18
Gambar 2.12 <i>Box Jump</i>	19
Gambar 2.13 <i>Zig-Zag Bound</i>	20
Gambar 2.14 <i>Single Leg Hop</i>	20
Gambar 2.15 <i>Squat Jump</i>	21
Gambar 2.16 <i>Split Jump</i>	21
Gambar 2.17 <i>Burpee Jump</i>	22
Gambar 2.18 <i>Tube Resistance Band</i>	24
Gambar 2.19 <i>Power Resistance Band</i>	24
Gambar 2.20 Tingkat Kekuatan <i>Power Resistance Band</i>	25
Gambar 2.21 <i>Mini Band & Tingkatan Kekuatannya</i>	26
Gambar 2.22 <i>Squat Jump Band</i>	27
Gambar 2.23 <i>Double Leg Bounds Band</i>	27
Gambar 2.24 <i>Band Resisted Box Jump</i>	28
Gambar 2.25 <i>Resisted Band Sprint</i>	28
Gambar 2.26 <i>Lateral Band Walk</i>	29
Gambar 2.27 <i>Monster Band Walk</i>	29
Gambar 2.28 Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 3.1 Tes Daya Ledak (<i>Standing Broad Jump Test</i>).....	70
Gambar 3.2 Tes Kelincahan (<i>Illinois Agility Test</i>).....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	115
Lampiran 2. Program Latihan <i>Plyometric</i>	116
Lampiran 3. Program Latihan <i>Resistance Band</i>	118
Lampiran 4. Absensi Siswa.....	120
Lampiran 5. Referensi & Kisi-Kisi Instrumen <i>Standing Broad Jump Test</i>	121
Lampiran 6. Referensi & Kisi-Kisi Instrumen <i>Illinois Agility Test</i>	125
Lampiran 7. Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest Standing Broad Jump Test</i>	129
Lampiran 8. Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest Illinois Agility Test</i>	130
Lampiran 9. Alat Yang Digunakan.....	131
Lampiran 10. Dokumentasi <i>Pretest Standing Broad Jump & Illinois Agility Test</i> ...	132
Lampiran 11. Dokumentasi Latihan <i>Plyometric & Resistance Band</i>	133
Lampiran 12. Dokumentasi <i>Posttest Standing Broad Jump & Illinois Agility Test</i>	134
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian Perguruan Tinggi.....	135
Lampiran 14. Surai Ijin Penelitian	136
Lampiran 15. Surai Keterangan Selesai Penelitian	137

