

**PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMPS MODIFICATION*
TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PESILAT REMAJA PUTRI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh:
Joko Susilo
06602241027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Depth Jumps Modification* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Putri”, yang disusun oleh Joko Susilo, NIM 06602241027 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 10 juli 2012

Pembimbing,

Agung Nugroho AM,M.Si

NIP. 19610908 19881 1001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 10 Juli 2012

Yang menyatakan,

Joko Susilo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. Motto

1. Berangkat Dengan Penuh Keyakinan.
2. Optimis, Karena Hidup Terus Mengalir Dan Kehidupan Terus Berputar.
3. Pelan Tapi Pasti.

B. Persembahan

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai arti sangat istimewa bagi penulis, diantaranya:

1. Bapak Mujiono, bapak yang tak pernah lelah bekerja untuk membahagiakan keluarganya.
2. Ibu Sukilah, ibu yang kuat penuh kelembutan dan selalu melindungi anak-anaknya dalam keadaan apapun.
3. Susilowati, adik yang menjadi motivasiku.
4. Allicia Rima Marsella, adik yang memberikan keceriaan diwaktu senggang.
5. Mas Lintang di sempon Karangnongko yang memberikanku pola berpikir maju untuk mengubah hidupku.
6. Ajik dan Agus Hari P, teman candaku dikala bersama.
7. Jay, yang selalu senantiasa mendampingiku dalam keadaan apapun, yang selalu memberikan dorongan yang sangat berarti dalam melakukan segala hal.

PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMPS MODIFICATION* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PESILAT REMAJA PUTRI

Oleh:
Joko Susilo
06602241027

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Depth Jumps Modification* terhadap Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Putri. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan “*two group pretest - posttest design*” dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah pesilat Tapak Suci di Cabang SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Sampel pada penelitian adalah pesilat remaja putri di Cabang SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berjumlah 20 pesilat, yang diambil secara *purposive sampling* dengan ketentuan umur 14-17 tahun, yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Ordinal pairing*, sehingga setiap kelompok berjumlah 10 orang. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes *standing board jump* menggunakan alat ukur meteran yang telah ditera. Teknik analisis data yang digunakan adalah *analisis inferensial*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan *power* tungkai pada pesilat remaja putri yang mengikuti program latihan *depht jump modification*. Pada kelompok yang diberi perlakuan latihan *depht jump modification* mempunyai *pre test* 146,3 cm dan *post test* 155,1 cm. Hal ini menandakan bahwa latihan *depht jump modification* mengalami peningkatan sebesar 8,8 cm. (2) pada kelompok yang tidak diberi perlakuan atau kelompok kontrol terjadi penurunan sebesar -4,4 cm karena mempunyai *pre test* 148 cm dan *post test* 143,6 cm. Sehingga terbukti bahwa latihan *depht jump modification* dapat meningkatkan *power* tungkai pada pesilat remaja putri.

Kata kunci: *depht jump modification*, *power* tungkai, pesilat remaja putri

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Depth Jump Modification Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Pesilat Remaja Putri” dimaksudkan untuk mengetahui latihan tersebut dapat meningkatkan power tungkai pada pesilat remaja putri.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh sebab itu penulis menyampaikan terima kasih dan memberikan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dra Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Agung Nugroho AM, M.Si selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak/ibu kepala sekolah, guru, karyawan, dan murid-murid Tapak Suci Cabang Muhammadiyah 4 Yogyakarta.
7. Keluarga dirumah yang tak henti-hentinya memberi dukungan baik secara moral maupun material.

8. Teman-teman UKM Pencak Silat UNY beserta pelatih dan Pembina.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Yogyakarta, 25 Juni 2012

Penulis

Joko Susilo

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 6
A. Deskripsi Teori	6
1. Pengertian Latihan	6
2. Pengertian Plyometrik	8
3. Komponen Pendukung Plyometrik	9
4. Bentuk Latihan Plyometric Model Depth Jumps	12
5. Pengertian Pencak Silat	14
6. Perkembangan Motorik Remaja	17
7. Predominan sistem energi pencak silat	24
8. Fungsi dan Kontraksi Otot Rangka	25
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis	31
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 32
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 41
A. Deskripsi Tempat waktu Penelitian	41
B. Uji Coba Instrumen	42

C. Deskripsi Data Penelitian	44
D. Hasil Uji Persyaratan Analisis	47
1. Uji Normalitas Data	47
2. Uji Homogenitas	49
E. Hasil Pengujian Hipotesis	49
F. Pembahasan Hasil Penelitian	50
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Implikasi Hasil Penelitian	54
C. Keterbatasan Penelitian	55
D. Saran.....	55
 DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Metode Latihan Berdasarkan Usia	23
Tabel 2. Hasil pengelompokan berdasarkan <i>ordinal pairing</i>	37
Tabel 3. Data Uji Coba Instrumen	43
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas.....	44
Tabel 5. Data Kelompok <i>Depth Jumps Modification</i>	45
Tabel 6. Data Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data	46
Table 9. Hasil uji Normalitas	48
Table 10. Hasil Uji <i>Lavene test</i>	49
Table 11. Hasil Uji T Berpasangan	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi.....	58
Lampiran 2. Kartu Bimbingan/Lembar Konsultasi Tugas Akhir Skripsi	59
Lampiran 3. Lembar Pengesahan Penelitian	60
Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian	61
Lampiran 5. Surat Keterangan Penteraan.....	62
Lampiran 6. Surat Keterangan Pengambilan Uji Coba Instrumen.....	64
Lampiran 7. Surat Keterangan Pengambilan Data	65
Lampiran 8. Hasil Uji Coba Instrumen	66
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas	67
Lampiran 10. Hasil Uji Homogenitas	76
Lampiran 11. Hasil Uji T Tes (Hipotesis).....	77
Lampiran 12. Daftar T Tabel	78
Lampiran 13. Data Responden	79
Lampiran 14. Presensi Latihan.....	80
Lampiran 15. Program Latihan	82
Lampiran 16. Petunjuk Pelaksanaan Treatmen	83
Lampiran 17. Sesi Latihan	86
Lampiran 18. Foto Alat Pengukuran	105
Lampiran 19. Foto Tes Awal	105
Lampiran 20. Foto Treatment	106
Lampiran 21. Foto Tes Akhir	107

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Depth Jumps	13
Gambar 2. Depth Jumps Leap	14
Gambar 3. Gambar desain penelitian.....	32
Gambar 4. Grafik distribusi frekuensi.....	47