

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING DAN LATIHAN NAIK TURUN
JENJANG TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET
PERGURUAN PENCAK SILAT SAKATO SALAYO SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan
Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**FAKHRINA HUDAYANI
NPM. 1310013411230**

**KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2017**

ABSTRAK

Fakhrina Hidayani : Pengaruh Latihan Skipping dan Latihan Naik Turun Jenjang terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Sakato Salayo Solok

Masalah dalam penelitian berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet PPS Sakato Salayo Solok. Disebabkan kurangnya memahami bentuk latihan daya ledak otot tungkai. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan memberikan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai atlet pencak silat PPS Sakato Salayo Solok.

Metode penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2017 dan bertempat di Gor Batu Batupang Solok. Populasi penelitian berjumlah 30 orang (15 laki-laki dan 15 perempuan), teknik pengambilan sampel di ambil dengan *total sampling*, sumber data atlet pencak silat sakato salayo. Instrumen *test* yang dipakai yaitu tes *vertical jump* (*pretest* dan *posttest*).

Dengan memakai uji normalitas (*liliefors*) dan teknik analisis data uji-t. Pengujian persyaratan analisis dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji normalitas data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari pengujian persyaratan analisis dapat diperoleh hasil data berdistribusi normal, untuk kelompok latihan skipping dengan $L_{hitung} 0.1895 < L_{tabel} 0.220$ dan latihan naik turun jenjang dengan $L_{hitung} 0.1088 < L_{tabel} 0.220$. Dari pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t, dimana $t_{hitung} 5.09$ dan $t_{tabel} 1.76$ $t_{hitung} > t_{tabel}$ terdapat pengaruh yang signifikan latihan skipping terhadap daya ledak otot tungkai atlet, dengan $t_{hitung} 7.5$ dan $t_{tabel} 1.76$ $t_{hitung} > t_{tabel}$ terdapat pengaruh yang signifikan latihan naik turun jenjang terhadap daya ledak otot tungkai atlet, $t_{hitung} 0.87$ dan $t_{tabel} 1.70$ $t_{hitung} < t_{tabel}$. Hasil penelitian (1) terdapat pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet PPS Sakato Salayo, (2) terdapat pengaruh latihan naik turun jenjang terhadap daya ledak otot tungkai atlet pencak silat PPS Sakato Salayo, (3) terdapat perbebedaan pengaruh latihan skipping dan latihan naik turun jenjang terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet PPS Sakato Salayo.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan Skipping dan Latihan Naik Turun Jenjang terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat PPS Sakato Salayo, Solok**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada.

1. Dr. Chalid Marzuki, MA selaku Pembimbing I, yang telah mmberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Drs. Madri M, M.Kes, AIFO sebagai pembimbing II dan selaku ketua pengelola program studi konsentrasi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

3. Drs. Jonni, M.Pd dan Meiriani Armen, S.Pd. M.Pd, selaku Penguji I dan Penguji II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Terimakasih untuk Ayah (Drs. M. Aidil) dan Ibu (Dra. Zulfikar) yang tak henti-hentinya berdoa, demi terselesaikan skripsi ananda. Buat (abang) Fakhri Hidayah, dan Irham Kholiq semoga sukses.
5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Dr. Khairul Harha, M,Sc beserta staf-stafnya.
6. Bapak/Ibu dosen yang telah mentransfer ilmu ilmu bagi penulis mengikuti proses pendidikan di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
7. Buat Pelatih Rino Narno, S.H, Syahrial, M.Pd, Putri Wahyuni, Alberto Fernando, dan rekan-rekan atlet Pencak Silat Sakato Salayo, Solok. Yang banyak membantu dalam penelitian saya.
8. Buat Pelatih Mawir, dan Riki Reynaldi Barta, S.T beserta rekan-rekan di Perguruan Pencak Silat Malin Deman, yang banyak memberikan dorongan moril dan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan Nur Solita dan yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga bantuan tersebut diberikan pahala oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2017

Penulis

Fakhrina Hudayani
NPM: 1310013411230

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Batasan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	6
B. Kondisi Fisik.....	12
C. Latihan Skipping.....	14
D. Latihan Naik Turun Jenjang.....	15
E. Prinsip Latihan.....	16
F. Kerangka Konseptual.....	20

G. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Rancangan Penelitian.....	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
D. Populasi dan Sampel.....	23
E. Defenisi Operasional Variabel.....	23
F. Jenis Penelitian.....	24
G. Instrumen Penelitian.....	25
H. Teknik Pengumpulan Data.....	25
I. Teknik Analisa Data.....	26
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	28
B. Uji Persyaratan Analisis.....	32
C. Pengujian Hipotesis.....	33
D. Hasil Peneltian.....	34
E. Pembahasan.....	35
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
C. Keterbatasan Penelitian.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40