

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SPLIT JUMP* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT DI PADEPOKAN PAGAR NUSA RADEN SAID

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

M. H. NURAZIZ

NPM: 19.1.01.09.0032

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2024

Skripsi oleh:

M. H. NURAZIZ

NPM: 19.01.09.0032

Judul:

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SPLIT JUMP* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT DI PADEPOKAN PAGAR NUSA RADEN SAID

Telah Disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 09 Januari 2024

Pembimbing I



Drs. H. Sugito, M.Pd.
NIDN. 0004086001

Pembimbing II



Dr. Abdhan Asgi Sukmana, M. Or
NIDN. 720028002

Skripsi oleh:

M. H. NURAZIZ

NPM: 19.01.09.0032

Judul:

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SPLIT JUMP* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT DI PADEPOKAN PAGAR NUSA RADEN SAID

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

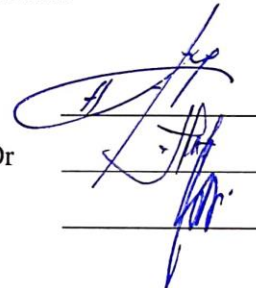
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 09 Januari 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

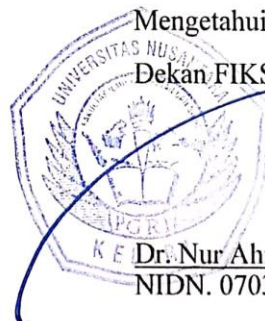
Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd
2. Penguji I : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
3. Penguji II : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802




PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : M. H. Nuraziz
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 14 September 2000
NPM : 19.1.01.09.0032
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 09 Januari 2024

Yang Menyatakan

M. H. Nuraziz
NPM: 19.1.01.09.0032

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Banyak orang yang ilmunya sedang-sedang saja tapi betapa hebatnya manfaat dan barokahnya, karena ditunjang oleh sifat tawadhu‘ dan banyak khidmah tholabul ilmi”

(K.H. Abdul Maksum Jauhari)

Persembahan:

“Tugas akhir skripsi ini saya persembahkan kepada orangtua, keluarga, pasangan dan teman-teman yang tak henti-hentinya memberikan semangat agar terselesaikannya skripsi ini”

ABSTRAK

M. H. Nuraziz Pengaruh Latihan *Plyometric Split Jump* Dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said, Skripsi, UNP,2023

Kata kunci: *split jump*, *knee tuck jump*, tendangan depan pencak silat

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas yaitu latihan *plyometric split jump* dan *knee tuck jump*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric split jump* dan *knee tuck jump* serta perbedaannya terhadap kecepatan tendangan depan atlet di Padepokan Pagar Nusa Raden Said.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh adalah seluruh atlet di Padepokan Pagar Nusa Raden Said yang berjumlah 20 atlet. Menggunakan metode penelitian *pretest and posttest group*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen tendangan pencak silat.

Berdasarkan uji t menggunakan *paired sample test* pada latihan *plyometric split jump* terhadap kecepatan tendangan depan mendapatkan t hitung $< t$ tabel yaitu $-11,389 < 1,833$. dan *sig (2-tailed)* yaitu $0,000 < 0,05$, berdasarkan nilai *sig (2-tailed)* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said. Uji t pada latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan yang mendapatkan nilai dan t hitung $< t$ tabel yaitu $-14,000 < 1,833$ dan *sig (2-tailed)* yaitu $0,000 < 0,05$, berdasarkan nilai *sig (2-tailed)* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said. Berdasarkan uji t menggunakan *independent samples test* latihan *plyometric split jump* dan latihan *knee tuck jump* mendapatkan nilai dan nilai t hitung $< t$ tabel yaitu $1,187 < 2,101$ dan *sig (2-tailed)* sebesar $0,251 > 0,05$, berdasarkan nilai *sig (2-tailed)* dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric split jump* dan latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh latihan *plyometric split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said. (2) Terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said. (3) Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric split jump* dan latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini maka latihan *plyometric split jump* dan latihan *knee tuck jump* dapat dijadikan sebagai referensi latihan guna meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal atlet dapat menggunakan latihan ini baik didalam ataupun diluar latihan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Penjaskesrek.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd selaku Kaprodi Prodi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Drs. H. Sugito, M.Pd. selaku Dosen pembimbing I.
5. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. selaku Dosen pembimbing II.
6. Ade Wahyu Setyawan, S.H, M.H selaku ketua Padepokan Pagar Nusa Raden Said yang telah memberi ijin penelitian.
7. Keluarga saya, M. Abdul Mujib dan Sufaatin kedua orangtua yang sudah membimbing saya. Rita dan Riris kedua saudara saya yang senantiasa mendukung dan mendoakan agar terselesainya skripsi dengan baik dan tepat waktu. Eva Puspita Sari yang selalu menemani dan memberikan semangat selama penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman saya yang mendukung, memberi semangat dan mendoakan agar terselesainya skripsi dengan baik dan tepat waktu.

9. Serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak.

Kediri, 09 Januari 2024



M. H. Nuraziz
NPM: 19.1.01.09.0032

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pencak Silat	8

2. Latihan <i>Plyometric</i>	14
3. Kecepatan	19
4. Pengertian <i>Power</i>	20
5. Hubungan <i>Power</i> Terhadap Pencak Silat	20
6. Latihan <i>Plyometric Split Jump</i>	21
7. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	21
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	22
C. Kerangka Berpikir	26
D. Hipotesis	26

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	28
1. Identifikasi Variabel Penelitian	28
2. Definisi Operasional	28
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	29
1. Pendekatan Penelitian.....	29
2. Teknik Penelitian	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel (Subyek dan Obyek Penelitian)	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data	33
1. Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data	35

1. Mencari rata-rata hitung (mean) variabel penelitian dan standar deviasi.	35
2. Uji Normalitas	36
3. Uji Homogenitas.....	36
4. Uji Hipotesis.....	36
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	38
1. Pretest <i>Plyometric Split Jump</i>	39
2. Pretest <i>Knee Tuck Jump</i>	41
3. Posttest <i>Plyometric Split Jump</i>	43
4. Posttest <i>Knee Tuck Jump</i>	45
B. Analisis Data	46
1. Prosedur Analisis Data	46
2. Hasil Analisis Data	47
C. Pengujian Hipotesis	58
D. Pembahasan	51
BAB IV: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	53
B. Implikasi	53
C. Saran	54
Daftar Pustaka	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Penilaian Tes Kecepatan Tendangan	33
4.1 : Analisis Statistik Deskriptif	38
4.2 : Data Perangkingan Atlet	39
4.3 : Data kelompok 1 latihan <i>Plyometric Split Jump</i>	39
4.4 : Analisis Statistik Deskriptif <i>Pretest Plyometric Split Jump</i>	40
4.5 : Hasil <i>Pretest Plyometric Split Jump</i>	40
4.6 : Data <i>pretest knee tuck jump</i>	41
4.7 : Analisis Statistik Deskriptif <i>Pretest knee tuck jump</i>	42
4.8 : Hasil <i>Pretest Knee Tuck Jump</i>	42
4.9 : Kelompok I <i>plyometric split jump</i>	43
4.10 : Analisis Statistik Deskriptif <i>Posttest Plyometric Split Jump</i>	43
4.11 : Hasil <i>Posttest Plyometric Split Jump</i>	44
4.12 : Kelompok II <i>knee tuck jump</i>	45
4.13 : Analisis Statistik Deskriptif <i>Posttest Knee Tuck Jump</i>	45
4.14 : Hasil <i>posttest knee tuck jump</i>	46
4.15 : Uji Normalitas	47
4.16 : Uji Homogenitas.....	48
4.17 : Uji t <i>plyometric split jump</i>	48
4.18 : Uji t <i>knee tuck jump</i>	49
4.19 : Uji t Perbandingan.....	50

DAFTAR GAMBAR

2.1	: Tendangan Lurus.....	10
2.2	: Tendangan Jejag.....	11
2.3	: Tendangan T	11
2.4	: Tendangan Belakang.....	12
2.5	: Tendangan Sabit.....	12
2.6	: Sapuan.....	14
2.7	: Guntingan.....	14
2.8	: Sistem tangga (<i>Step-Type Approach</i>).....	17
2.9	: <i>Split Jump</i>	21
2.10	: <i>Knee Tuck Jump</i>	22
3.1.	: <i>Pretest and posttest group</i>	30
3.2.	: <i>Ordinal Pairing</i>	34
4.1.	: Histogram <i>Pretest Plyometric Split Jump</i>	41
4.2.	: Histogram <i>Posttest Plyometric Split Jump</i>	43
4.3	: Histogram <i>Pretest Knee Tuck Jump</i>	44
4.4	: Histogram <i>Posttest Knee Tuck Jump</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Data Awal Atlet.....	58
Lampiran 2: Data posttest	61
Lampiran 3: Presensi Atlet.....	62
Lampiran 4: Analisis Data SPSS 25	63
Lampiran 5: Program Latihan	73
Lampiran 6 Dokumentasi	88
Lampiran 7 Surat Penelitian	91
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian	92
Lampiran 9: Berita Acara	93
Lampiran 10: Sertifikat Plagiasi	95
Lampiran 11: Bukti Upload Jurnal	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia memiliki budaya yang kaya dan terkenal di seluruh dunia. Salah satu jenis pencak silat yang masih berkembang hingga hari ini. Di Indonesia, ada banyak padepokan pencak silat yang memiliki ciri unik mereka sendiri. Menurut Nurcholis dan Ellang (2009:12), pencak silat memiliki empat unsur utama: olahraga, seni, bela diri, dan keagamaan. Namun, setiap padepokan memiliki tingkat tertentu untuk setiap komponen. Pada tahun 1948, para siswa membentuk panitia untuk membentuk persatuan pencak silat. Panitia ini dipimpin oleh Wongsonegoro, dan dikenal sebagai Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) (Nurcholis dan Ellang, 2009:15).

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang, harus dilestarikan, dibina, dan dikembangkan karena merupakan budaya bangsa Indonesia (Kriswanto (2015:13). Latihan yang efektif juga diperlukan untuk meningkatkan prestasi pencak silat Indonesia. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* yang mempunyai aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015:47).

Untuk meningkatkan kemampuan atlet ada beberapa latihan yang digunakan yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan juga mental. Dalam pencak silat ada berbagai macam teknik namun dapat dikelompokkan menjadi 5 yaitu,

tendangan, pukulan, elakan, tangkisan dan jatuhan/bantingan. Seorang pesilat wajib menguasai kelima teknik tersebut untuk dapat berprestasi secara maksimal

Menurut Kriswanto (2015:71) menjelaskan “ada beberapa teknik tendangan dalam pencak silat yang diantaranya, tendangan lurus, tendangan depan, tendangan T, tendangan belakang, dan tendangan sabit”. Pada saat melakukan tanding, teknik yang selalu digunakan pesilat adalah tendangan depan. Tendangan depan yang baik dan benar memiliki kekuatan dan juga kecepatan. Untuk mendapatkan tendangan depan yang maksimal perlu adanya latihan *power* otot tungkai.

Menurut Lubis (2004:26) tendangan depan adalah serangan yang menggunakan satu kaki atau tungkai, lintasannya mengarah ke depan dengan perkenaannya pangkal jari kaki bagian dalam, dan sasaran ulu hati dan dagu. Sedangkan menurut Kriswanto, Setyo (2015:72) tendangan lurus atau tendangan depan, tendangan menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki, sasaran pada tendangan depan adalah pada bagian dada dan perut lawan.

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah tendangan depan dimulai dengan sikap kuda-kuda kiri depan, kaki kanan ditendangkan ke depan dengan hentakan ujung kaki dengan posisi kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang, sasaran pada tendangan depan adalah pada bagian dada dan perut lawan.

Plyometric adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif (Januar, 2012). Prinsip metode latihan *plyometrics* adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*excentric*) maupun saat memendek (Sukadiyanto,2011).

Menurut Furqon dan Doewes (2002:22) latihan *plyometric split jumps* dilaksanakan pada permukaan yang rata. Latihan ini berpengaruh pada otot-otot punggung bagian bawah, *hamstrings*, *gluteals*, *quadriceps*, *extensors*, dan *flexors* tungkai bawah.

Metode latihan *knee tuck jump* adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri, kedua kaki diregangkan selebar bahu dan telapak tangan menghadap ke bawah setinggi dada, kemudian meloncat ke atas dengan cepat dan gerakkan lutut ke atas ke arah dada dan usahakan menyentuh telapak tangan dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki (Parthayasa, 2013:3).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Juli 2022 di padepokan pencak silat Pagar Nusa Raden Said, peneliti mendapati atlet yang sedang berlatih tanding satu lawan satu, tendangan depan yang diarahkan ke arah lawan mudah ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan. Hal ini disebabkan karena kecepatan tendangan masih belum maksimal. Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan-satuan waktu tertentu untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Syafuruddin, 2011:87). Peneliti juga mendapati bahwa latihan yang digunakan juga masih konvensional atau tradisional yang mana latihan yang diberikan berdasarkan

pengalaman pelatih pada saat latihan dahulu yaitu berisi *drill* teknik dan juga fisik, sehingga belum adanya latihan khusus untuk melatih kecepatan tendangan khususnya tendangan depan. Jadwal latihan dilakukan setiap hari Rabu, Jumat dan hari Minggu, dimulai pada pukul 14.00 WIB sampai 17.00 WIB. Atlet yang berlatih masih berusia 13-15 tahun, usia yang tepat untuk dilatih guna berprestasi. Menurut Jamalong (2014:163) umur 14 tahun adalah masa yang paling tepat untuk melatih daya tahan, pengembangan kondisi fisik, koordinasi, fleksibilitas, agilitas, kecepatan, kekuatan (dengan beban-beban yang ringan) melalui olahraga beregu ataupun perorangan. Jadi, atlet harus dilatih teknik dan fisik secara tepat, karena hal ini akan berdampak pada prestasi atlet, yang mana Pagar Nusa Raden Said mendapatkan 1 medali emas dan 2 perak pada ajang NU Cup pada tahun 2022.

Dari hasil observasi tersebut peneliti memberikan sebuah solusi dengan pemberian latihan *power* otot tungkai menggunakan dua latihan pliometrik, yaitu *plyometric split jump* dan *knee tuck jump* yang diharapkan meningkatkan kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah pada penelitian sebagai berikut :

1. Masih menggunakan latihan tradisional/konvensional yang mengedepankan *drill* teknik dan juga fisik.

2. Dalam proses latihan pelatih belum menemukan latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan.

C. Pembatasan Masalah

Dengan berbagai masalah yang timbul maka peneliti perlu membatasi masalah agar memperoleh kedalaman kajian dan menghindari perluasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan *plyometric split jump* dan *knee tuck jump* untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas peneliti merumuskan 3 masalah dalam penelitian ini :

1. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said?
2. Apakah ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *plyometric split jump* dan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang diajukan, maka peneliti memiliki tujuan yang ingin dicapai sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometric split jump* dan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi baru yang akan memperkaya ilmu pengetahuan dan menjadi masukan baru bagi perkembangan dan konsep pencak silat khususnya pada teknik kecepatan tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberi pelatihan kecepatan tendangan depan dengan menggunakan latihan *plyometric split jump* dan *knee tuck jump*.

- b. Bagi atlet

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik kecepatan tendangan depan.

3. Secara empiris

Menambah pengalaman penulis dalam penulisan karya ilmiah khususnya pengaruh *power* otot tungkai menggunakan latihan *plyometric split jump* dan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat di padepokan Pagar Nusa Raden Said.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldapit, E. (2019). Efektifitas Latihan Berdasarkan Proses Latihan Pada Fitness Center Dan Pada Klub Olahraga. *Jurnal Muara Olahraga Vol, 1(2)*.
- Adi, B.P., Sugiarto & Soenyoto, T. 2017. Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap *Power* Otot Tungkai. Semarang: Journal.Unnes.Ac.Id
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitiannya suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Pt.Rineka Cipta
- Allsabab, M., & Weda, W. (2020). Perbandingan Profil Antropometri Dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Klub Sepakbola Wanita Kota Dan Kabupaten Kediri. *Indonesia Performance Journal, 4(1)*, 23-35.
- Allsabab, M. A. H., & Weda, W. (2021, September). Physical Factors Determining Women's Football. In *Proceedings Of The 2nd Borobudur International Symposium On Humanities And Social Sciences, Bis-Hss 2020, 18 November 2020, Magelang, Central Java, Indonesia*.
- Bafirman. (2010). Pembentukan Kondisi Fisik. Malang. Wineka Media.
- Bompa. 2009. *Periodization Theory And Methodology Of Training*. Usa: Sheridan Books.
- Chu, Donald A. (2000). *Jumping Into Plyometric*. Champaign, Illionis: Human Kinetics Publisher
- Dinata, Y, L., Sutardji, & Waluyo, M. 2013. Perbedaan Pengaruh Latihan *Front Cone Hops* Dan Latihan *Zig-Zag Drill* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai. Semarang: Journal.Unnes.Ac.Id
- Furqon H, M Dan Muchsin Doewes. 2002. *Plaiometrik: Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Pascasarjana universitas Sebelas Maret.
- Hidayat, S. 2011. *Teori Dan Metodologi Latihan Olahraga Pariwisata I*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Hidayad, M., & Santoso, D. A. 2016. Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 1(2)*.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya

- Hutomo, B. A., Wahyuni, L. D., Citraini, R., & Gumelar, G. (2021). Anxiety And Test Form: The Differences Of Test Anxiety Levels In Terms Of Test Form. *Jp3i (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 10(2), 184-192.
- Husein Allsabab, M. A., Weda, W., & Setiawan, I. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *Jurnal Olahraga*, 4(2), 140-151.
- Januar, Andri. 2012. “Dampak Penerapan Pelatihan Komplek Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Speed”.
- Jason O, Lt. 2008. *7 Steps To Plyometric Program Design*. Clinical Assistant Professor Exercise & Sports Science University Of Tulsa.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (Pplm). *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2), 156-168.
- James C. R. Dkk (2002). Latihan Knee Tuck Jump Dalam Skripsi Hasan Anshori “Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Barrier Hops Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass Pada Pemain Ssb Forza Junior Kaliwungu-Kendal Ku 14-15 Tahun”.
- Kriswanto, E. Setyo. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pt. Pustaka Baru Press.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada
- Lubis, Johansyah & Wardoyo, Hendro. (2014). *Pencak Silat – Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mylsidayu Apta, Dkk. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nossek J, 1982. *General Theory Of Training*. Lagos: National Institute For Sports, Pan African Prass Ltd.
- Nurcholis. M., Ellang. 2009. *Modul Pembelajaran Pencak Silat*. Kediri. Universitas Nusantara Pgri Kediri
- Parthayasa, I. P. A. (2013). Pengaruh Pelatihan Double Leg Speed Hop Dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1).
- Sirait, J. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Scissor Jump Dengan Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Pada Atlet Karateka Putra Padepokan Kknsi Dojo Parulian 2 Medan Tahun 2017 (Doctoral Dissertation, Unimed).

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sukadiyanto.(2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik,Bandung*:Lubuk Agung
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang.
- Yoda, I Ketut. 2006. *Buku Ajar Peningkatan Kondisi Fisik* (Tidak Diterbitkan). Singaraja: Ikip Negeri Singaraja.
- Rahman, A., Surendra, M., & Adi,S. (2019). Pengaruh Latihan *Pliometrik Double Leg Speed Hop* Dan *Hopscotch* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Atlet Ukm Pencak Silat Psht (Persaudaraan Setia Hati Terate) Di Universitas Brawijaya Malang. Malang: Journal2.Um.Ac.Id
- Riska A.P, Edi P, Mimi. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat. Pontianak: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa(Jppk).