

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP TENDANGAN T
PADA ATLET PENCAK SILAT PSHT UKM UNP KEDIRI**

SKRISPI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada
Prodi PENJASKESREK



OLEH :

ADITYA PANGESTU

NPM : 2015030080

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2025

Skripsi oleh :

ADITYA PANGESTU

NPM : 2015030080

Judul :

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP TENDANGAN T PADA
ATLET PENCAK SILAT PSHT UKM UNP KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal :13 Januari 2025

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Rendhitya Prima Putra,M.Pd.
NIDN. 0714078903

Dr. Wasis Himawanto, M.Or
NIDN. 0723128103

Skripsi oleh :

ADITYA PANGESTU

NPM : 2015030080

Judul :

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP TENDANGAN T
PADA ATLET PENCAK SILAT PSHT UKM UNP KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 14 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|---------------------------------|-------|
| 1. Ketua | : Rendhitya Prima Putra, M.Pd | _____ |
| 2. Penguji I | : Dr. Wasis Himawanto, M.Or | _____ |
| 3. Penguji II | : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd | _____ |

Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Aditya Pangestu
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Trenggalek, 5 Oktober 2003
NPM : 2015030080
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, 14 Januari 2025

Yang Menyatakan

ADITYA PANGESTU

NPM: 2015030080

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Hidup untuk berbuat kebaikan untuk sesama, tetap bersyukur dan berfikir positif”.

(Aditya Pangestu)

“Skripsi ini kupersembahkan kepada kedua orang tuaku yang sangat bejasa dalam hidupku, beribu-ribu terimakasih tidak dapat menggambarkan pengorbanan yang beliau berikan kepadaku”

ABSTRAK

Aditya Pangestu: Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Tendangan T pada Atlet Pencak Silat PSHT UKM UNP Kediri, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata Kunci: latihan pliometrik, pencak silat, tendangan T

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa, para atlet pencak silat di PSHT UKM UNP Kediri dalam melakukan tendangan T masih banyak dengan kecepatan yang kurang baik. Untuk itu perlu adanya latihan tambahan yang diberikan sebagai upayah agar kecepatan tendangan T yang dimiliki menjadi lebih baik lagi, salah satunya dengan latihan *Plyometric*. Permasalahan penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *Plyometric* terhadap tendangan T pada atlet pencak silat PSHT UKM UNP Kediri?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode desain *Pra-eksperimental design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa atlet pencak silat PSHT yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total population sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen tes kecepatan tendangan T.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh latihan *Plyometric single leg speed hop* terhadap tendangan T pada atlet UKM pencak silat PSHT UNP Kediri dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. (2) Ada pengaruh latihan *Plyometric double leg speed hop* terhadap tendangan T pada atlet UKM pencak silat PSHT UNP Kediri dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. (3) latihan *Plyometric single leg speed hop* lebih baik dalam meningkatkan kecepatan tendangan T dibandingkan dengan latihan *Plyometric double leg speed hop*.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, disarankan: (1) kepada UKM pencak silat untuk lebih banyak memberikan inovasi pelatihan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam membangun permainan sehingga dapat memperoleh prestasi yang memuaskan. (2) kepada atlet untuk lebih antusias dalam mengikuti latihan yang diadakan agar kemampuan dalam permainan pencak silat meningkat dan mendapatkan prestasi yang diinginkan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd, selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Rendhitya Prima Putra, M.Pd, sebagai dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi yang selalu memberikan arahan, membimbing dan memberikan dukungan terhadap saya.
5. Dr. Wasis Himawanto, M.Or, sebagai dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi yang selalu memberikan arahan, membimbing dan memberikan dukungan terhadap saya.
6. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman serta pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

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

Kediri,

ADITYA PANGESTU
NPM: 2015030080

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR MOTO	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PRAKATA	v
RINGKASAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	
1. Hakikat Latihan	8
a. Pengertian Latihan	8
b. Prinsip Latihan	9
2. Hakikat Pliometrik	9
a. Pengertian Pliometrik	9
b. Bentuk-bentuk latihan Pliometrik	10
3. Hakikat Pencak silat	16
a. Pengertian Pencak silat	16
b. Teknik Dasar Pencak Silat	17
c. Tendangan T	17
B. Penelitian yang Relevan	21

C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	24
1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
2. Definisi Operasional Varibel	24
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	25
1. Pendekatan Penelitian	25
2. Teknik Penelitian	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
1. Tempat Penelitian	26
2. Waktu Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data	28
1. Sumber Data.....	28
2. Langkah-langkah Pengumpulan Data.	28
G. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	35

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan.....	41
B. Implikasi.....	41
C. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA.....	43
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	46
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Kerangka Berpikir	27
3.2 : Norma Kecepatan tendangan T	31
4.1 : Pretest dan Posttest latihan pliometrik <i>single leg speed hop</i>	25
4.2 : Pretest dan Posttest latihan pliometrik <i>doubel leg speed hop</i>	25
4.3 : Uji Normalitas	26
4.4 : Uji Homogenitas	26
4.5 : Pengaruh latihan pliometrik <i>single leg speed hop</i> terhadap tendangan T	27
4.6 : Pengaruh latihan pliometrik <i>doubel leg speed hop</i> terhadap tendangan T	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : <i>Box Jump</i>	16
2.2 : <i>Split Jump</i>	17
2.3 : <i>Double Leg Speed Hop</i>	18
2.4 : <i>Single Leg Speed Hop</i>	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Ijin Melakukan Penelitian	46
2 : Surat Balasan Penelitian	47
3 : Berita Acara Bimbingan Skripsi48	48
4 : Sertifikat Bebas Plagiasi.....	50
5 : Dokumentasi Kegiatan	51
6 : Data Uji Analisi Data	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memegang karena tanpa disadari, manusia terus-menerus membutuhkan aktivitas fisik untuk menjalankan aktivitasnya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang telah berkembang menjadi gaya hidup. Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik apa pun yang dilakukan secara sengaja dan metodis untuk meningkatkan, memelihara, dan mengembangkan potensi fisik, spiritual, dan sosial seseorang (Toho & Ali, 2007: 2).

Olahraga dapat dilakukan tanpa adanya kesenjangan dalam status sosial, usia, jenis kelamin, ras, suku bangsa, agama, dan pencapaian pendidikan. Olahraga memiliki dampak signifikan terhadap eksistensi manusia dalam berbagai cara, termasuk prestasi, kesenangan, kesehatan, dan pendidikan. Hal ini memberikan perspektif bagi sebagian orang yang menganggap atletik sebagai cara untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai tujuan.

Prestasi dalam bidang olahraga dapat diraih dengan perencanaan yang matang dan prosedur yang tepat. Prestasi dalam bidang olahraga sering kali ditandai dengan mengalahkan lawan, mencetak gol, mengumpulkan poin, dan membuktikan hasil dalam kaitannya dengan waktu, jarak, berat, ketepatan, mencapai sasaran, dan faktor lainnya. Dalam bidang olahraga, tujuannya adalah selalu untuk mencapai skor terbaik sebagai tolok ukur evaluasi guna mempertahankan atau meningkatkan hasil yang telah dicapai sebelumnya.

Menurut Hidayat & Haryanto (2021) mengungkapkan bahwa Salah satu cabang olahraga yang dapat mengembangkan prestasi adalah Pencak Silat, seni beladiri khas Indonesia. Pencak Silat merupakan olahraga yang menuntut kemampuan dalam bela diri, meliputi kemampuan menangkis, mengelak, menendang, dan sebagainya (Pratiwi dkk., 2018). Selain dimanfaatkan untuk bela diri, Pencak Silat merupakan Pencak Silat merupakan olahraga prestasi yang telah dimainkan di tingkat sekolah, daerah, nasional, dan internasional. Pencak Silat juga telah berkembang pesat di Indonesia bahkan di tingkat dunia terlihat dari banyaknya komunitas pencak silat yang bermacam-macam. Seiring banyaknya komunitas perguruan pencak silat maka akan mempromosikan penggunaan pencak silat sebagai ajang kompetisi dan olahraga prestasi yang digemari.

Agar atlet pencak silat dapat mencapai potensi penuhnya, sejumlah hal perlu ditingkatkan, termasuk ketersediaan sumber daya yang tepat sasaran dan variabel pelatihan yang terencana. Diperkuat menurut Rawi (2021) olahraga pencak silat menggunakan seluruh organ tubuhnya untuk membela diri dan melakukan serangan yang baik menggunakan lengan tangan dan tungkai kaki. Seorang atlet juga harus memiliki kemampuan yang dikuasai yaitu Tendangan. Seorang atlet harus mempertimbangkan beberapa faktor sebelum melakukan tendangan, seperti potensi otot yang meledak-ledak. Mempelajari teknik menendang yang tepat memerlukan dukungan dari situasi, strategi, pendekatan, dan pola pikir Atlet harus menguasai teknik menendang yang tepat dan benar. Karena pemain pencak silat adalah orang yang paling banyak menggunakan teknik menendang.

Olahraga pencak silat memiliki berbagai macam tendangan. Menurut Syahri (2019), tendangan depan, tendangan T, tendangan bulan sabit atau yang sering disebut tendangan C, dan tendangan belakang merupakan metode digunakan dalam tendangan pencak silat. Tendangan T adalah serangan langsung yang menggunakan satu kaki dan tungkai untuk menyerang bagian luar telapak kaki, tumit, dan telapak kaki sambil berdiri tegak. Biasanya, serangan samping yang menargetkan seluruh tubuh menggunakan tendangan T. Sedangkan Menurut Nusufi (2015) tendangan sabit atau tendangan Tendangan C adalah tendangan yang menggunakan punggung kaki untuk menargetkan setiap bagian tubuh dan melewati setengah bagian dalam lingkaran. Mengutamakan kecepatan yang baik adalah kunci untuk melakukan tendangan T, tendangan bulan sabit, atau tendangan C sehingga Anda dapat dengan mudah mendapatkan poin melawan lawan selama kompetisi.

Selain berfokus pada kecepatan menendang, olahraga pencak silat juga menuntut tenaga otot yang eksplosif. Irawadi (2017) menegaskan bahwa kemampuan menggunakan kekuatan dan kecepatan, seperti saat melompat atau menendang, merupakan faktor yang menciptakan tenaga otot eksplosif. Tenaga akan dihasilkan dengan kecepatan dan intensitas yang berbeda-beda. Tenaga otot tungkai eksplosif, yang sering disebut dengan Bafirman (2008: 83), mengutip Bompa, menyatakan bahwa “*Power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum”. Latihan yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai dapat membantu membangun dan meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan plyometrik merupakan pendekatan latihan terbaik untuk mengembangkan daya ledak pada otot tungkai. *Plyometric*, menurut

Lumintuarso (2013: 61), merupakan pendekatan latihan yang menggunakan beban tubuh utama atlet itu sendiri untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan. Tujuannya adalah untuk menghubungkan kekuatan maksimal atlet dalam suatu aktivitas tertentu dengan gerakan yang cepat dan bertenaga. Latihan *plyometric* merupakan teknik latihan fisik yang dapat dibagi menjadi tiga kelompok: (1) latihan tungkai bawah, (2) latihan batang tubuh, dan (3) latihan tungkai atas.

Namun berdasarkan faktanya pengamatan yang ada saat latihan di UKM pencak silat PSHT UNP Kediri yang berjumlah 20 atlet penulis menemukan beberapa permasalahan yaitu terdapat beberapa atlet yang masih kurang maksimal melakukan tendangan terbukti saat tendangan tidak tepat sasaran kepada lawan. Kemudian Beberapa pemain menendang dengan sedikit kekuatan ledakan, sehingga mudah bagi lawan untuk membaca atau menangkap mereka walaupun tidak sampai terbanting. Permasalahan lain yang muncul yaitu terdapat beberapa atlet pada saat latihan menunjukkan kondisi fisik yang lemah sehingga sering mengalami kelelahan. Program latihan juga masih kurang berjalan dengan disiplin dan rutin. Hal ini tentunya menjadi penyebab yang dapat merugikan atlet jika terus diabaikan.

Berdasarkan uraian tantangan sebelumnya, diperlukan penyelidikan lebih lanjut untuk menentukan dan menganalisisnya dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Tendangan T Pada Atlet UKM Pencak Silat PSHT UNP Kediri”.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat konteks permasalahan tersebut di atas, maka permasalahan berikut dapat diidentifikasi:

1. Terdapat beberapa atlet masih belum maksimal melakukan tendangan terbukti saat tendangan tidak tepat sasaran kepada lawan.
2. Kurangnya kekuatan eksplosif beberapa atlet saat menendang membuat lawan mudah membaca atau menangkap mereka walaupun tidak sampai terbanting.
3. Terdapat beberapa atlet menunjukkan kondisi fisik yang lemah sehingga sering mengalami kelelahan.
4. Program latihan juga masih kurang berjalan dengan disiplin dan rutin.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian pada permasalahan di atas yaitu tentang pengaruh latihan *plyometric* terhadap tendangan T pada pemain UKM pencak silat PSHT UNP Kediri, berdasarkan identifikasi.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut dengan memperhatikan batasan dan identifikasi permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya:

1. Apakah tendangan T pada atlet UKM pencak silat PSHT UNP Kediri berubah akibat latihan *plyometric single leg speed hop*?
2. Apakah tendangan T pada atlet UKM pencak silat PSHT UNP Kediri berubah akibat latihan *plyometric double leg speed hop*?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric single leg speed hop* terhadap tendangan T atlet UKM pencak silat PSHT UNP Kediri.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric double leg speed hop* terhadap tendangan T atlet UKM pencak silat PSHT UNP Kediri.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah melakukan penelitian adalah untuk menawarkan keuntungan teoritis dan praktis berikut:

1. Teoritis
 - a. masukan pelatih pencak silat di berbagai komunitas silat terhadap latihan yang digunakan untuk memperbaiki performa atlet.
 - b. Dapat digunakan sebagai landasan teori yang ingin meneliti latihan

plyometric terhadap teknik tendangan yang ada dalam pencak silat.

2. Praktis

- a. Dapat digunakan sebagai sumber wawasan baru bagi atlit pencak silat agar terus memotivasi diri meningkatkan prestasinya.
- b. Dapat digunakan sebagai perbaikan program latihan yang masih belum berjalan dengan rutin dan efektif
- c. Dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan bagi penelitian selanjutnya terkait tendangan T.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., Aimang, H. A., & Nurhikmah, N. (2021). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI. *Damhil Education Journal*, 1(1).
- Bafirman. 2010. Pembentukan Kondisi Fisik. Malang: Wineka Media.
- Bompa. 2009. Periodization Theory And Methodology Of Training. Usa: Sheridan Books.
- Davaran, M., Elmieh, A., & Arazi, H. (2014). The effect of a combined (plyometric-sprint) training program on strength, speed, power and agility of Karate-ka male athletes. *Research Journal of Sport Sciences*, 2(2): 38-44.
- Gani *et al.* (2024). Latihan *Plyometric Single Leg Hurdle Hop* terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat. *Jambura Arena Sports*, 1(2), 127-134.
- Hayati, R. dan Endriani, D. (2021). Pengaruh Latihan *Plyometric Double Leg Speed Hop* dan *Single Leg Bounding* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Prestasi*, 5 (2), 84-88.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2).
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan. Bandung: Rosdakarya
- Infantoro sigit (2019). Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan tendangan sabit. Fakultas ilmu keolahragaan. Semarang.
- Irawadi, hendri. (2014). Kondisi Fisik dan Pnegukurannya. Padang: UNP PRESS.
- Johnson, B.A. (2012). Evaluation of The Optimum Duration and Effectiveness of a Plyometric Training Program for Improving the Motor Abilities of Youth with Cerebral Palsy. All Graduate Theses and Dissertations. Paper 1374.
- Kamarudin, K., Zulrafli, Z., & Irma, A. (2023). Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 66-73.
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai terhadap Kelincahan Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12. 49-62.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Liyani, Nendra. (2019). Survei Keterampilan Teknik Tendangan T Di Lihat Dari Status Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Bangau Ruyung Se-Kabupaten Demak Tahun 2019. Fakultas ilmu Olahraga.

- Lubis Johansyah. 2014. Pencak Silat. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Lubis Johansyah. 2004. Pencak Silat : Panduan Praktis. Jakarta: Pt Rajagrafindo.
- Lumintuarso, Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Lankor.
- Muhamad, Yanuar R. (2015). Pengaruh Latihan Front Box Jump Dan Kekuatan Otot Tungkai, Dan *Power* Otot Tungkai (Tesis Magister Kneeling Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Punggung
- Nala. 2011. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46.
- Oktaviani, P., Sugihartono, T., & Arwin. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik *Single Leg Speed Hop* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1).
- Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87-104.
- Prianto, Agus. (2022). Hubungan power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat IKSPI cabang Siak.. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Riau
- Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2018). Pengaruh latihan plyometrik terhadap kecepatan tendangan T Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(11).
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. 1985; *Plyometrics Explosive Power Training*. 2nd Ed. Champaign, Illionis: Human Kinetics Published, Inc.
- Rawi, M, Ashari. (2021). Pengaruh Metode Latihan Box Jump terhadap Kecepatan Tendangan sabit pada atlet pencak silat persimo bengkinang. Fakultas ilmu Pendidikan. Bengkinang.
- Satria, A., Sin, T. H., Aziz, I., & Suwirman, S. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *JOLMA*, 1(1), 17-28.
- Shankarmani, B., Sheriff, I., Rajeev, K. R., 2012. "Effectiveness Of Plyometrics And Weight Training In Anaerobic Power And Muscle Strength In Female Athletes" *International Journal Of Pharmaceutical Science And Health Care Issue 2, Volume 2* (April 2012)
- Sukadiyanto., & Dangsin Muluk. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Mekanik Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugarwanto & Okilanda, A. (2020). Pengaruh Latihan *Single Leg Hops* terhadap Hasil

- Lompat Jangkit Siswa SMP 1 Sungai Lilin. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suratmin. (2016). Penerapan Metode Pliometrik dalam meningkatkan Power Otot tungkai atlet PPLM Bali. Bali: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Syafrudin. (2013). Ilmu Kepelatihan Olahraga teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Fakultas ilmu Keolahragaan. UNP: Padang.
- Syahri. (2019). Pengaruh metode latihan pliometrik dan kelentukan tungkai terhadap kecepatan tendangan T Pesilat Putra klub pencak silat terlat sakti bengkulu. Fakultas ilmu olahraga. Semarang
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksun (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, Pt. Indeks.
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Dampak Latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap *Power Tungkai* pada Pemain Bola Voli. *Journal STAND: Sports and Development*, 1(2).