PERBANDINGAN LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PS. GARUDA NUSANTARA

ESTY WAHYUNI BATRA
1604620113

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI, 2024

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangal	Tanggal
Dosen Pembimbing 1 Drs. Bambang Sutiyono , M.Pd. NIP.196203201987031002	.....	.....
Dosen Pembimbing 2 Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd. NIP. 199211122023211022	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. dr Ruliando Hasea Purba, MARS, sp. KFR NIP. 197307052009121002	Ketua	.....	.....
2. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204	Sekretaris	.....	.....
3. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP.196203201987031002	Anggota	.....	.....
4. Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd NIP. 199211122023211022	Anggota	.....	.....
5. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP.198505042019032015	Anggota	.....	.....

Tanggal Lulus: .....

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Juli 2024

Yang membuat pernyataan.

Esty Wahyuni Batra

1604620113

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: Esty Wahyuni Batra
NIM	: 1604620113
Fakultas/Prodi	: Fakultas Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email	: estybatubara@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

[√] Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Latihan *Plyometric* dan latihan *Resistannce Band* Terhadap *power* Otot Tungkai Pada PS. Garuda Nusantara

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juli 2024

Penulis

Esty Wahyuni Batra

PERBANDINGAN LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PS. GARUDA NUSANTARA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan latihan menggunakan *Plyometric dan Resistance Band* terhadap *Power* otot tungkai pada PS. Garuda Nusantara. Desain penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan Two Group Pretest-Posttest Design. Sampling menggunakan *purposive* sebanyak 14 atlet, dibagi menjadi 2 kelompok. Perlakuan yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Pengolahan data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ; berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir latihan *Plyometric* yaitu didapatkan t hitung = 5,25 > t tabel 5% = 2,447, Berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara mean hasil tes awal dan hasil tes akhir dapat artikan latihan *Plyometric* dapat meningkatkan *Power* otot tungkai. Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir latihan *Resistance Band* didapatkan t hitung = 5,52 > t tabel 5% = 2,447, Berarti terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara mean hasil tes awal dan hasil tes akhir dapat artikan latihan *Resistance Band* dapat meningkatkan *Power* otot tungkai. Perbandingan hasil tes akhir latihan *Plyometric* dan tes akhir latihan *Resistance Band*, t hitung yang diperoleh 0,746 lebih kecil daripada t tabel 5% = 2,179. Berarti, tidak ada perbedaan yang signifikan antara mean data kelompok latihan *Plyometric* dengan kelompok latihan *Resistance Band*.

Kata Kunci : ***Plyometric, Resistance Band, Power, otot tungkai***

COMPARISON OF PLYOMETRIC TRAINING AND RESISTANCE BAND TRAINING ON LEG MUSCLE POWER AT PS. GARUDA NUSANTARA

ABSTRACT

This study aims to compare training using Plyometric and Resistance Band on leg muscle Power at PS. Garuda Nusantara. The design of this study is quantitative using Two Group Pretest-Posttest Design. Sampling using purposive as many as 14 athletes, divided into 2 groups. The treatment given was 16 meetings with a frequency of 3 times a week. Data processing using the t test with a significance level of 5%. The results of the study; based on the results of the initial test and the final test of Plyometric training, the calculated t = 5.25> t table 5% = 2.447, meaning that there is a significant difference between the mean of the initial test results and the final test results can be interpreted that Plyometric training can increase leg muscle Power. Based on the results of the initial test and the final test of Resistance Band training, the calculated t = 5.52> t table 5% = 2.447, meaning that there is an insignificant difference between the mean of the initial test results and the final test results can be interpreted that Resistance Band training can increase leg muscle Power. Comparison of the results of the final test of Plyometric exercise and the final test of Resistance Band exercise, the calculated t obtained was 0.746 smaller than the t table 5% = 2.179. This means that there is no significant difference between the mean data of the Plyometric exercise group and the Resistance Band exercise group.

Keywords: Plyometric, Resistance Band, Power, leg muscle

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kecabangan Kepelatihan Olaharaga, Fakultas Ilmu Keolahraga, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahraga Universitas Negeri Jakarta yang banyak memberi kelancaran birokrasi yang di berikan; Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd** selaku dosen pembimbing pertama sekaligus Pembimbing Akademik selama menjadi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd.** selaku dosen pembimbing dua yang telah banyak membantu saya dalam penelitian ini,; Pihak Pengurus dan atlet **PS. Garuda Nusantara** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah (**Borkat Batu Bara**) dan Umma (**Waridah Nasution**) dan seluruh keluarga saya yang telah memberikan dukungan material selama perkuliahan mulai dari kebutuhan kuliah hingga keperluan skripsi ini serta motivasi, semangat dan doa yang selalu diberikan. serta seluruh Staf Akademik, Prodi dan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu dan memudahkan urusan administrasi peneliti.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 12 Juli 2024

Esty Wahyuni Batra
1604620113

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI ii
PERNYATAAN ORISINALITAS iii
ABSTRAK iii
KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vii
DAFTAR TABEL ix
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN xi

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 4
C. Pembatasan Masalah 5
D. Perumusan Masalah 5
E. Kegunaan Hasil Penelitian 5

BAB II KAJIAN TEORETIK 7
A. Deskrispi Konseptual 7
B. Kerangka Berpikir 30
C. Hipotesis Penelitian 31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 32
A. Tujuan Penelitian 32
B. Tempat dan Waktu Penelitian 32
C. Metode Penelitian 33
D. Populasi dan Sampel 34
E. Teknik Pengumpulan Data 34
F. Teknik Analisis Data 38

G. Hipotesis Statistika 41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 42

A. Deskripsi Data 42

B. Pengujian Hipotesis 45

C. Pembahasan Hasil 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 55

A. Keseimpulan 55

B. Saran 55

DAFTAR PUSTAKA 56

LAMPIRAN 58

DAFTAR TABEL

1. Intensitas Latihan Kecepatan dan Kekuatan 12
2. 4 Daerah Intensitas Berdasarkan Denyut Nadi 13
3. Tes Awal Latihan *Plyometric* 42
4. Tes Akhir Latihan *Plyometric* 43
5. Tes Awal Latihan *Resistance Band* 44
6. Tes Akhir Latihan *Resistance Band* 45
7. Tabel Persiapan Uji Normalitas Data Tes Awal *Plyometric* 46
8. Tabel Persiapan Uji Normalitas Data Tes Akhir *Plyometric* 47
9. Tabel Persiapan Uji Normalitas Data Tes Awal *Resistance Band* 47
10. Tabel Persiapan Uji Normalitas Data Tes Akhir *Resistance Band* 48
11. Tabel Uji Homogenitas Data Tes Akhir *Power* Otot Tungkai 49
12. Tabel Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir *Plyometric* 50
13. Tabel Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir *Resistance Band* 51
14. Tabel Perbandingan Hasil Tes Akhir *Plyometric* dan *Resistance Band* 52

DAFTAR GAMBAR

1. *Training Zone* 13
2. Otot Tungkai 14
3. *Hurdle* 21
4. *Resistance Band* 25
5. Tes *Triple Hop Jump* 35
6. Meteran 37
7. Lakban 37
8. Formulir Pencatatan Hasil Tes 37
9. Kurva Normal 39
10. Histogram Tes Awal Latihan *Plyometric* 43
11. Histogram Tes Akhir Latihan *Plyometric* 43
12. Histogram Tes Awal Latihan *Resistance Band* 44
13. Histogram Tes Akhir Latihan *Resistance Band* 45

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Data Penelitian 50
2. Lampiran Hasil Penelitian 51
3. Lampiran t *Table*..... 54
4. Lampiran Program Latihan 55
5. Lampiran Dokumentasi 63