

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kita rahmat dan hidayat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH VARIASI LATIHAN *SINGLE LEG BOUNDING* DAN *ZIGZAG DRILL* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI”** ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa
2. Kedua orangtua, Bapak Yayat Suparman dan Ibu Suimah yang telah memberikan dorongan serta bantuan moril maupun maupun materil kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terwujud.
3. Ibu Dr. Nani Ratnaningsih, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
4. Bapak H. Abdul Narlan, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi sekaligus Dosen Pembimbing I yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
5. Bapak H. Agus Mulyadi, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
6. Seluruh Dosen dan Staff Tata Usaha di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang

berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.

7. Rekan-rekan program studi pendidikan jasmani yang telah mensupport dalam penulisan proposal penelitian ini.
8. Semua pihak yang membantu menyusun proposal penelitian ini yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

Tasikmalaya, 5 September 2022

Penulis

Kalam Sidik Pratama

182191115

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Definisi Operasional.....	4
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	7
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1. Latihan.....	7
2.1.2. Prinsip Latihan	8
2.1.3. Volume Latihan.....	11
2.1.4. Power	11
2.1.5. Otot Tungkai	12
2.1.6. Latihan Pliometrik.....	13
2.1.7. Sepakbola.....	18
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	19
2.3. Kerangka Konseptual.....	20

	Halaman
2.4. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	22
3.1. Metode Penelitian	22
3.2. Variabel Penelitian.....	22
3.3. Desain Penelitian	23
3.4. Populasi Sampel	23
3.5. Teknik pengumpulan data	24
3.5.1. Observasi	24
3.5.2. Dokumentasi	24
3.5.3. Tes	24
3.6. Instrumen Penelitian	24
3.7. Teknik analisis data	26
3.8. Langkah-langkah Penelitian.....	29
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	32
4.3 Pengujian Hipotesis	33
4.4 Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
5.1 Kesimpulan	35
5.2 Saran-saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Ilustrasi grafis beban lebih sistem tangga (Tohar: 2002: 8).....	7
Gambar 6.1 Otot Betis (Afif & Gumilar, 2022)	9
Gambar 6.2 Otot Paha (Afif & Gumilar, 2022).....	10
Gambar 6.3 <i>Single Leg Bound</i>	14
Gambar 6.4 <i>Zigzag Drill</i>	14
Gambar 8.1 Standing Broad Jump (Johansah, 2014:23).....	21

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Langkah-langkah Penelitian	30
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post Test Standing Broad Jump</i>	31
Tabel 4.2 Hasil Skor Rata-Rata Standar Deviasi dan Varians	32
Tabel 4.3 Uji Lilliefors.....	32
Tabel 4.4 Uji F (Fisher).....	33
Tabel 4.5 Uji perbedaan dua rata-rata uji satu pihak	33