

**PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG HOP TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI PADA LOW KICK KANAN ATLET
PUTRA WUSHU SANDA KOTA KEDIRI TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Program Studi PENJASKESREK



OLEH :

THASANIA CHARLA SAVILLA SOLIKHIN PUTRI

NPM : 18.1.01.09.0115

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU
REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2023**

Skripsi oleh :

THASANIA CHARLA SAVILLA SOLIKHIN PUTRI

NPM : 18.1.01.09.0115

Judul :

**PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG HOP TERHADAP POWER OTOT
TUNGKAI PADA LOW KICK KANAN ATLET PUTRA WUSHU SANDA
KOTA KEDIRI TAHUN 2022**

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

Tanggal : 6 Januari 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Mokhammad Firdaus, M.Or
NIDN. 0713018804

M.Akbar Husein Allsabah, M.Or
NIDN. 0727089001

Skripsi oleh:

THASANIA CHARLA SAVILLA SOLIKHIN PUTRI
NPM: 18.1.01.09.0115

Judul:

**PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG HOP TERHADAP POWER OTOT
TUNGKAI PADA LOW KICK KANAN ATLET PUTRA WUSHU SANDA
KOTA KEDIRI TAHUN 2022**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal:

Dan DiNyatakan telah Memenuhi Persyaratan

1. Ketua : Mokhammad Firdaus, M.Or
2. Penguji I : Wing Prasetya K., M.Pd.
3. Penguji II : M.Akbar Husein Allsabab, M.Or



Mengetahui,
Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : THASANIA CHARLA SAVILLA SOLIKHIN PUTRI

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/tgl. lahir : Kediri/ 20 September 1999

NPM : 18.1.01.09.0115

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, 6 Januari 2023

Yang Menyatakan

THASANIA CHARLA SAVILLA S.P
NPM: 18.1.01.09.0115

MOTTO

**“ MASA DEPAN ITU DILIHAT BAGAIMANA NANTI .
MASA DEPAN ITU NANTI BAGAIMANA ? ”**

ABSTRAK

THASANIA CHARLA SAVILLA SOLIKHIN PUTRI . Pengaruh Latihan *Single Leg Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Pada *Low Kick* Kanan Atlet Putra Wushu Sanda Kota Kediri Tahun 2022 , Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kata Kunci : Power Otot Tungkai

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan kemampuan otot tungkai dengan Metode latihan *Single Leg hop* Wushu Sanda Kota Kediri. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, desain yang digunakan dalam Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Desain one group pretest-posttest*. Prosedur penelitian ini adalah yang pertama melakukan terhadap variabel terikat dari satu kelompok subjek (*pretest*). Kedua subjek diberi perlakuan dengan jangka waktu tertentu. Ketiga melakukan pengukuran yang kedua (*posttest*) terhadap variabel bebas. Keempat membandingkan hasil pengukuran pertama (*pretest*) dengan hasil pengukuran kedua (*posttest*). Populasi dan Sampel pada penelitian ini yaitu 16 atlet, tehnik analisis data yang dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t .

Dari hasil perhitungan statistik menunjukkan nilai Uji t, Normalitas, Homogenitas sebesar nilai $0,000 < 0,05$. Normalitas nilai sig kelompok *pretest* kelompok eksperimen sebesar 276, *pretest* kelompok kontrol sebesar 189, *posttest* kelompok eksperimen 375, *posttest* kelompok kontrol sebesar 080 $> 0,05$. Dan homogenitas diperoleh sig kelompok *pretest* eksperimen sebesar 078, *pretest* kelompok kontrol sebesar 189, *posttest* kelompok eksperimen sebesar 313, dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 080 $> 0,05$.

Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian latihan *Single leg hop* terhadap power otot tungkai pada *low kick* kanan atlet putra wushu sanda kota kediri 2022 .

KATA PENGANTAR

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

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna 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. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan PENJASKESREK
4. Bapak Mokhammad Firdaus, M.Or selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah banyak memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
5. Bapak M. Akbar Husein Allsabab, M.Or selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah banyak memberikan masukan serta masukan guna perbaikan dalam pembuatan skripsi.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan solusi dan membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

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

Kediri, 6 Januari 2023

THASANIA CHARLA SAVILLA S.P
NPM. 18.1.01.09.0115

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Kajian Teori	6
B. Kajian Penelitian Terdahulu	15
C. Kerangka Berpikir.....	16
D. Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	17
2. Definisi Operasional.....	17
B. Pendekatan dan Tehnik Penelitian	18
C. Tempat dan Waktu Penelitian	19
D. Populasi dan Sampel Penelitian	22
E. Instrumen Pengumpulan Data	22

F. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Deskripsi Data Variabel	27
B. Analisis Data	29
C. Pembahasan.....	35
BAB V SIMPULAN , IMPLIKASI DAN SARAN	37
A. Simpulan	37
B. Implikasi.....	37
C. Saran – saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Arena Pertandingan	8
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir	16
Gambar 3. 1 Raihan Tegak.....	24

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1	Waktu Penelitian 20
Tabel 4. 1	Hasil pretest <i>Vertical Jump</i> kelompok eksperimen 28
Tabel 4. 2	Hasil pretest <i>Vertical Jump</i> kelompok control 28
Tabel 4. 3	Hasil posttest <i>Vertical Jump</i> kelompok eksperimen 29
Tabel 4. 4	Hasil posttest <i>Vertical Jump</i> kelompok kontrol 29
Tabel 4. 5	Tabel Analisis <i>Descriptive</i> 30
Tabel 4. 6	Tabel Uji Normalitas Data..... 31
Tabel 4. 7	Tabel Uji Homogenitas..... 32
Tabel 4. 8	Tabel Uji T 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	40
Lampiran 2. Sertifikat Bebas Plagiasi	41
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian.....	42

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu pekerjaan aktif yang mempunyai banyak manfaat bagi tubuh insan, diantaranya buat persiapan, sarana pendidikan, mata pencaharian wilayah, media sosial, sarana olahraga dan yang tak kalah pentingnya buat sebagai pujian bangsa serta negara. pada bidang olahraga, tujuan utamanya merupakan orang-orang secara keseluruhan, baik secara nyata juga mendalam. Subjek atau objek olahraga ini merupakan manusia yg mempunyai kemampuan fisik serta mental. Selanjutnya, buat menerima prestasi yang ideal diharapkan kemauan yang bertenaga serta kapasitas aktual yang besar. (M. Agus Saputra¹, 2019) dalam Hardayanti, Inayah. 2022.

Olahraga *aerobic* sangat erat kaitannya dengan salah satu organ penting dalam tubuh yaitu jantung. Saat melakukan aktivitas olahraga sistem kardiovaskular bekerja. Respon fisiologis yang terjadi salah satunya adalah denyut jantung yang meningkat (Ashadi, 2014) dalam (Grisna febiyanti dan Kunjung Ashadi, 2019). Jantung bertugas memompa darah kemudian diedarkan keseluruhan tubuh. Jika tubuh mempunyai mempunyai kinerja jantung yang baik serta kuat maka darah akan teredarkan ke seluruh tubuh dengan lancar sehingga tubuh mampu menjalankan aktivitas dengan lancar (Priyadi, 2015) dalam (Grisna febiyanti dan Kunjung Ashadi, 2019).

Wushu sanda merupakan salah satu olahraga *aerobic* populer di dunia. Wushu sanda mampu memberikan peran dalam menyatukan sosialitas hampir

di semua kalangan. Dalam bidang olahraga, Wushu sanda merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak dimainkan di masyarakat dalam berbagai tingkatan sosial. Baik oleh kalangan ekonomi bawah sampai atas, laki – laki, perempuan, anak – anak sampai orang tua dengan berbagai tujuan diantaranya untuk rekreasi atau hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai tujuan olahraga prestasi.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen yang penting dalam kegiatan olahraga. Menurut Dwi (2015) dalam (Aryadie Adnan dan Arlidas 2019) “daya ledak adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga”. Menurut Jori (2019) dalam (Aryadie Adnan dan Arlidas 2019) “daya ledak merupakan kemampuan dari sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban yang berat dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh”. Menurut Dahrial (2017) dalam (Aryadie Adnan dan Arlidas 2019) “Daya ledak merupakan otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang mendasar didalam melakukan aktivitas fisik atau didalam melakukan ketrampilan gerak olahraga” menurut Ardyansyah (2016) dalam (Aryadie Adnan dan Arlidas 2019) “Daya ledak berhubungan dengan kekuatan kontraksi otot maksimum dalam suatu durasi waktu yang pendek”.

Berdasarkan informasi dari pelatih Wushu Sanda Kota Kediri, Club Wushu Sanda Kota Kediri sering mengikuti perlombaan wushu, tapi prestasinya kurang maksimal. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap *atlet* Wushu sanda kota kediri, penulis

melihat kemampuan otot tungkai atlet belum baik. Hal ini terlihat sebagian atlet memiliki kekuatan *low kick* yang kurang bagus, sehingga dengan kondisi ini atlet kesulitan dalam melakukan *low kick* yang maksimal saat bertanding.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi pelatih dan *atlet* Wushu sanda kota kediri.

Untuk itu penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh dengan mengambil judul yaitu “Pengaruh Latihan *Single legs hop* Terhadap Power otot tungkai Pada *Low Kick* Kanan *Atlet* Putra Wushu Sanda Kota Kediri Tahun 2022.”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Prestasi yang kurang maksimal
2. *Low kick* kanan atlet putra wushu sanda kota kediri tahun 2022 kurang maksimal

C. Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sumber informasi hanya bersumber dari *headcoach* Wushu Sanda Kediri.

2. Sumber pengambilan sampel hanya bersumber dari *atlet* Wushu Sanda Kediri.
3. Informasi yang disajikan yaitu pengaruh latihan *Single legs hop* terhadap *power* otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh latihan *Single leg hop* terhadap *power* otot tungkai atlet putra wushu sanda kota kediri ?
2. Berapa besar peningkatan latihan *Single leg Hop* terhadap *power* otot tungkai atlet putra wushu sanda kota kediri ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Single leg hop* terhadap *power* otot tungkai atlet putra wushu sanda kota kediri.
2. Untuk mengetahui besar peningkatan latihan *Single leg hop* terhadap *power* otot tungkai atlet putra wushu sanda kota kediri.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Sebagai bahan referensi dan data bagi status pencapaian target atlet

- b. Sebagai informasi dan tambahan bagi para pelatih atau pembimbing olahraga uuntuk mengerjakan peningkatan prestasi bagi para atlet wushu sanda kota kediri

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah dipelajari di perkuliahan, penulis mendapat wawasan baru dari narasumber, dan penulis mendapatkan wawasan baru dari sumber buku dan sumber dari jurnal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie., Arlidas. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Aisyah, Kurnia Dwi. 2015. *Pengaruh Latihan Single legs hop Dengan Metode Interval Training Terhadap Power otot tungkai*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Budiarsa, Nyoman I., I Nyoman Kanca., dan Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S Ked. 2014. *Pengaruh Pelatihan Single Leg Hops Terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai*. Buleleng : Universitas Negeri Ganessa
- Samodra, Wendi Iswara Hanang. 2016. *Pengaruh Latihan Single legs hop Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1:5 Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Sidik, Dikdik Zafar., Paulus L., Pesurnat., dan Luky Afari. 2019. *Kondisi Fisik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Widodo, Achmad., dan Julita Rahayu Ningsih. 2019. *Pengaruh Latihan Single legs hop Terhadap Penigkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Pelatihan *plyometric* merupakan bagian 41 integralkomponen latihan yang banyak fitness spesialis digunakan untuk mengoptimalkan kekuatan dan tenaga kinerja di beberapa cabang olahraga (Davies et al., 2015: 761; Ramirez-Campillo, et al., 2018: 2; Bogdanis, et al., 2019: 116) .
- Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay L Paulus. Afari Luky. (2019:20-21) Sukadiyanto (1987:8) Dalam Panjaitan, Sungkunan., dan Ardi Nusri. 2019 mengatakan tujuan latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kesehatan dan prestasi .