



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP* DAN *SINGLE LEG HOPS* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI  
DALAM OLAHRAGA *MIXED MARTIAL ART (MMA)* PADA ATLET  
HAN ACADEMY SOLO TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**VERDIAN FAHRI NUGRAHA**

**D0219157**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2023**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP* DAN *SINGLE LEG HOPS* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI  
DALAM OLAHRAGA *MIXED MARTIAL ART (MMA)* PADA ATLET  
HAN ACADEMY SOLO TAHUN 2023**

**OLEH:  
VERDIAN FAHRI NUGRAHA  
D0219157**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Standing Jump* dan *Single Leg Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga *Mixed Martial Art (MMA)* pada Atlet Han Academy Solo Tahun 2023”, karya:

Nama : VERDIAN FAHRI NUGRAHA

NIM : D0219157

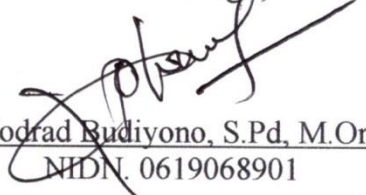
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Surakarta, 12 Juli 2023

Pembimbing I,

  
Kodrad Rudiyo, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0619068901

Pembimbing II,

  
Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0623088702

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Standing Jump* dan *Single Leg Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga *Mixed Martial Art (MMA)* pada Atlet Han Academy Solo Tahun 2023”, karya:

Nama : VERDIAN FAHRI NUGRAHA

NIM : D0219157

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## **MOTTO**

Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkuat kemauan  
serta memperhalus perasaan

(Tan Malaka).

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku tercinta

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or. selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Han Academy Solo Tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2023

VFN

## ABSTRAK

**VERDIAN FAHRI NUGRAHA. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP* DAN *SINGLE LEG HOPS* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA *MIXED MARTIAL ART (MMA)* PADA ATLET HAN ACADEMY SOLO TAHUN 2023. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2023.**

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Standing Jump* Dan *Single Leg Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga *Mixed Martial Art (MMA)* Pada Atlet Han Academy Solo Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Standing Jump* Dan *Single Leg Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga *Mixed Martial Art (MMA)* Pada Atlet Han Academy Solo Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Han Academy Solo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil Power Otot Tungkai dengan latihan *Standing Jump* Dan *Single Leg Hops* sebagai variabel bebas serta hasil Power Otot Tungkai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Power Otot Tungkai menggunakan tes Power Otot Tungkai menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode *Standing jump* Dan *Single leg hops* Terhadap Kemampuan power otot tungkai Dalam Olahraga *Mixed Martial Art (MMA)* Pada Atlet Han Academy Solo Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.193$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *Single leg hops* lebih baik pengaruhnya daripada metode *Standing jump* Terhadap Kemampuan power otot tungkai Dalam Olahraga *Mixed Martial Art (MMA)* Pada Atlet Han Academy Solo Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan power otot tungkai dalam Olahraga *Mixed Martial Art (MMA)* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Standing jump*) adalah 0.819% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Single leg hops*) adalah 1.002%.



## **ABSTRACT**

**VERDIAN FAHRI NUGRAHA**. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF STANDING JUMP AND SINGLE LEG HOPS TRAINING ON INCREASING LIMB MUSCLE POWER IN MIXED MARTIAL ART (MMA) ATHLETES HAN ACADEMY SOLO IN 2023*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, July 2023.

*The purpose of this study was to determine the difference in the effect of standing jump and single leg hops exercises on increasing leg muscle power in mixed martial arts (MMA) sports in Han Academy Solo athletes in 2023, and if there is a difference then to find out which is better between standing jump and Single Leg Hops on Increasing Leg Muscle Power in Mixed Martial Art (MMA) Sports in Han Academy Solo Athletes in 2023.*

*The research sample was the Han Academy Solo Athlete with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study were the results of Leg Muscle Power with Standing Jump and Single Leg Hops exercises as independent variables and the results of Leg Muscle Power as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to find out Leg Muscle Power uses the Leg Muscle Power test using instructions for carrying out the test from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.*

*From the results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in effect between the Standing Jump and Single Leg Hops Methods on the ability of leg muscle power in Mixed Martial Art (MMA) in Han Academy Solo Athletes in 2023. This is evidenced from the calculation results the final test for each group, namely  $t_{count} = 3,193$  which is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The single leg hops training method has a better effect than the standing jump method on leg muscle power abilities in Mixed Martial Art (MMA) Sports for Han Academy Solo Athletes in 2023. Based on the percentage increase in leg muscle power ability in Mixed Martial Art (MMA) Sports ) showed that group 1 (the group that received the standing jump method) was 0.819% < group 2 (the group that received single leg hops) was 1.002%.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KERANGKA TEORITIS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Landasan Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Hakikat Olahraga MMA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Hakikat Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Hakikat Latihan <i>Standing Jump</i> .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Populasi, Sample, dan Teknik Sampling .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E.	Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV	HASIL PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Deskripsi Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Uji Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Pengujian Persyaratan Analisis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Hasil Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E.	Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F.	Pembahasan Hasil Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR	PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1: Pukulan Jab .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2 : Pukulan Straight .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 : Pukulan Hook.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4: Pukulan Upper Cut.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 5 : Tendangan Bawah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 6 : Tendangan Samping.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 7 : Tendangan Kepala.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 8: Tendangan Depan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 9. Otot tungkai.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 10. <i>Plyometric Standing Jump</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 11. <i>Single Leg Hop</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 12. Bagan Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 13. <i>Two Group Pretest-Post-test Design</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 14. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i> ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 15. Sasaran Tes Vertical Jump .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan power otot tungkai dalam Olahraga <i>Mixed Martial Art</i> (MMA) pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K2) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2. Program Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Tes .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5. Uji Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6. Tabel Kerja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 9. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 10. Menghitung nilai peningkatan Power Otot Tungkai dalam persen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 12. Tabel Lilliefors .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 13. Tabel F .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 14. Dokumentasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

