



PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BOX JUMP* DAN *TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET TAEKWONDO USIA 12- 14 TAHUN DI DOJANG BERO KLATEN TAHUN 2023

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Yoyok Pratama
NIM. D0219040

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

2023

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BOX JUMP* DAN *TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET TAEKWONDO USIA 12- 14 TAHUN DI DOJANG BERO KLATEN TAHUN 2023

Disusun Oleh:
Yoyok Pratama
NIM. D0219040

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Box jump* dan *Truck Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Dojang Bero Klaten Tahun 2023” yang disusun oleh:

Nama : Yoyok Pratama

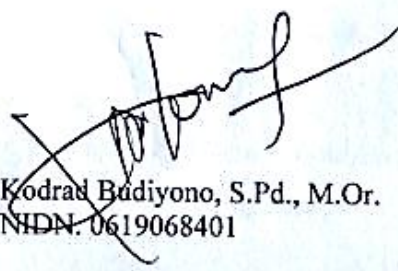
NIM : D0219040

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dilanjutkan ke tahap penelitian di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2023.


Disetujui :

Pembimbing I


Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619068401

Surakarta, 2023

Pembimbing II


Risa Agus Teguh W. S.Pd., M.Or.
NIDN. 0606078702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Box jump* dan *Truck Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Dojang Bero Klaten Tahun 2023” yang disusun oleh:

Nama : Yoyok Pratama

NIM : D0219040

Prodi : Pendidikan Kepelatihan 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 : 11 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. H. M. Yusuf, M.Pd

Sekretaris : Muh Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or

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

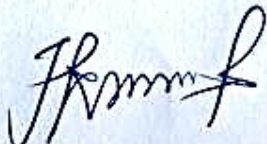
Anggota II : Risa Agus Teguh W. S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,


Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Box jump* dan *Truck Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Dojang Bero Klaten Tahun 2023” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Yoyok Pratama
D0219040

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Sukses bukanlah hal yang kebetulan. Sebab, kesuksesan terbentuk dari kerja keras, pembelajaran, pengorbanan, dan cinta yang ingin kamu lakukan.

(Pele)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamaterku Program Studi Pendidikan Ke palatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Pendidikan

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat di atasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Prof.Dr Dra.Wirnati, sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto. S.Pd, M.Or., Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or., sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Risa Agus Teguh W. S.Pd., M.Or., sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Mahasiswa angkatan PKO 2019 teman seperjuangan dalam menuntut ilmu yang telah bersama-sama berjuang untuk memperoleh gelar sarjana
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juni 2023

Y.P

ABSTRAK

Yoyok Pratama. Skripsi dengan judul Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Box jump* dan *Truck Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Dojang Bero Klaten Tahun 2023. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Box jump* dan *Truck Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo Dojang Bero Klaten Tahun 2023.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen menggunakan desain penelitian ini “*The Two Group Pretest Post-test Design*” yakni rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan latihan atau *treatment* yang berbeda. Sampel penelitian berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur peningkatan power otot tungkai atlet taekwondo adalah standing vertical jump yaitu tes dengan mengukur vertical jump. Tes vertical jump dalam penelitian ini menggunakan papan meter jump. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 25 yaitu yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*post-test*).

Hasil uji *paired sampel t test* metode latihan *box jump* diperoleh nilai signifikansi **Sig. (2-tailed)** adalah $0,00 < 0,05$ dan hasil nilai t hitung $> t$ tabel = $5,422 > 2,145$ dengan presentase peningkatan 2,53% dan metode latihan *tuck jump* diperoleh nilai signifikansi **Sig. (2-tailed)** adalah $0,00 < 0,05$ dan hasil nilai t hitung $> t$ tabel = $2,15 > 2,145$ dengan presentase peningkatan 2,67 %. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan peningkatan latihan *box jump* dan *tuck jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet taekwondo usia 12- 14 tahun. Sedangkan, hasil uji *paired samples statistics* menunjukkan perbedaan nilai mean metode latihan *box jump* adalah 6,00 dengan presentase 2,53%. Sedangkan, *paired samples statistics tuck jump* sebesar 6,33 dengan presentase peningkatan 2,67%. Berdasarkan hasil peningkatan tersebut maka dapat diketahui bahwa metode latihan *tuck jump* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet Taekwondo Usia 12-14 tahun di Dojang Bero Klaten Tahun 2023.

Kata Kunci: Taekwondo, Power Otot Tungkai, Box Jump, Tuck Jump

ABSTRACT

Yoyok Pratama. Thesis with the title *Differences in Effect of Box Jump and Truck Jump Training Methods on Increasing Leg Muscle Power in Taekwondo Dojang Athletes Bero Klaten in 2023*. Thesis. Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

This study aims to determine the difference in the effect of box jump and truck jump training methods on increasing leg muscle power in Taekwondo Dojang Athletes Bero Klaten in 2023.

The type of research used in this study was an experiment using this research design "The Two Group Pretest Post-test Design", namely an experimental research design conducted in two different groups that received different training or treatment. The research sample was 30 people. The instrument used in this study to measure the increase in leg muscle power of taekwondo athletes is the standing vertical jump, which is a test by measuring the vertical jump. The vertical jump test in this study used a meter jump board. Data analysis techniques in this study used quantitative data analysis. Hypothesis testing uses the t-test with the help of the SPSS 25 program, namely by comparing the mean between group 1 (pretest) and group 2 (post-test).

From the results of the paired sample t test above the significance value of Sig. (2-tailed) is $0.00 < 0.05$, so there is a significant difference between the pretest and post-test, so that H_a is accepted. Meanwhile, the results of the paired sample t test above the significance value of Sig. (2-tailed) is $0.00 < 0.05$, so there is a significant difference between the pretest and post-test, so that H_a is accepted. Based on the results of the independent t test, the sig (2-tailed) value was obtained at $0.014 < 0.05$. So based on the results of the analysis above, it can be concluded that there are significant influences and differences from the box jump and truck jump training methods on increasing leg muscle power in Taekwondo Athletes.

Keywords: Taekwondo, Leg Muscle Power, Box Jump, Tuck Jump

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. KAJIAN TEORI	8
1. Hakikat Taekwondo.....	8
2. Hakikat Power Otot Tungkai	9
3. Hakikat Keterampilan Gerak	16
4. Hakikat Latihan	20
B. Penelitian yang Relevan.....	30

C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
B. Metode Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel.....	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Instrumen Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data	38
1. Uji Normalitas	39
2. Uji Homogenitas	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Deskripsi Data Penelitian.....	41
2. Deskripsi Statistik Box Jump.....	41
3. Deskripsi Statistik Tuck Jump.....	44
4. Uji Prasyarat	46
5. Uji Hipotesis	49
6. Uji Independent T Test	54
B. Pembahasan	56
1. Pengaruh Metode Latihan <i>Box Jump</i>	56
2. Pengaruh Metode Latihan <i>Tuck Jump</i>	57
3. Perbedaan pengaruh metode latihan <i>box jump</i> dan <i>tuck jump</i> terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet taekwondo usia 12- 14 tahun.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi	58
C. Keterbatasan.....	59
D. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Deskripsi Statistik Metode Latihan Box Jump	42
Tabel 2 Tabel Distribusi Frekuensi Metode Latihan Box Jump.....	42
Tabel 3 Deskripsi Statistik Metode Latihan Tuck Jump	44
Tabel 4 Tabel Distribusi Frekuensi Metode Latihan Tuck Jump	44
Tabel 5 Uji Normalitas Box Jump	46
Tabel 6 Uji Normalitas Tuck Jump	47
Tabel 7 Uji Homogenitas	48
Tabel 8 Kriteria Koefesien Reliabilitas	48
Tabel 9 <i>Paired Sampel Statistic</i>	50
Tabel 10 Uji <i>Paired Sampel T Test</i>	50
Tabel 11 Data Uji T Kelompok Box Jump.....	50
Tabel 12 <i>Paired Sampel Statistic</i>	52
Tabel 14 Uji <i>Paired Sampel T Test</i>	53
Tabel 13 Data Uji T Tuck Jump	53
Tabel 15 Uji Independent Sampel T Test	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Otot tungkai	12
Gambar 2 Latihan loncat box jump	14
Gambar 3 Teknik Knee tuck jump.....	16
Gambar 4 Kerangka Berpikir.....	33
Gambar 5 Rancangan Penelitian.....	34
Gambar 6 Ordinal Pairing.....	36
Gambar 7 Papan Vertical Jump	38
Gambar 8 Diagram Distribusi Frekuensi Pretest Box Jump.....	43
Gambar 9 Diagram Distribusi Frekuensi Post-Test Box Jump	43
Gambar 10 Diagram Distribusi Frekuensi Pretest <i>Tuck Jump</i>	45
Gambar 11 Diagram Distribusi Frekuensi Post Test <i>Tuck Jump</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keterangan Permohonan Ijin Penelitian	64
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	65
Lampiran 3 Halaman Persetujuan Proposal Penelitian.....	66
Lampiran 4 Program Latihan Box Jump dan Tuck Jump.....	67
Lampiran 5 Hasil Uji Pretest dan Post-Tests	68
Lampiran 6 Deskriptive Statistic	73
Lampiran 7 Distribusi Frekuensi Box Jump.....	74
Lampiran 8 Uji Paired Sampel Statistic Box Jump	76
Lampiran 9 Uji Paired Sampel Test Tuck Jump.....	76
Lampiran 10 Paired Sampel Statistic Tuck Jump.....	76
Lampiran 11 Uji Paired Sampel Test Tuck Jump.....	77
Lampiran 12 Uji Independent Sampel T Test.....	77
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	78