

**DAMPAK PENGGUNAAN MODEL *DAILY UNDULATING PERIODEZATION*
(DUP) TERHADAP PENINGKATAN *POWER***
SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagai dari syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh:
Dilal Hamdi
2003207

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS PENDIDIKAN
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**
2023

DAMPAK PENGGUNAAN MODEL *DAILY UNDULATING PERIODEZATION*
(DUP) TERHADAP PENINGKATAN *POWER*
SKRIPSI

Oleh:

Dilal Hamdi

NIM 2006261

Diajukan untuk memenuhi Sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga

© Dilal Hamdi

Universitas Pendidikan Indonesia

2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Dilal Hamdi

2003207

DAMPAK PENGGUNAAN MODEL *DAILY UNDULATING PERIODEZATION*
(DUP) TERHADAP PENINGKATAN *POWER*

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Iman Imanudin, S.Pd., M. Pd.

NIP: 19750810 200112 1 001

Mengetahui

Pembimbing II



Unun Umaran, S.Si., M.Pd.

NIP: 9202001 19811212 102

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., ph.D.

NIP: 19760812 2001112 1 001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Dampak Penggunaan Model *Daily Undulating Periodization (DUP)* Terhadap Peningkatan *Power***” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika dan ilmu yang tidak berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Dilal Hamdi

NIM: 2003207

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Karena atas rahmat dan hidayah-nya, maka saya dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini dengan baik. Adapun tujuan saya dalam menyusun Proposal Skripsi ini yaitu untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Or) pada Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam hal ini saya meneliti tentang **“Dampak Penggunaan Model *Daily Undulating Periodization (DUP)* Terhadap Peningkatan *Power*”**.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan baik dari segi tehnik penulisan dan pemberian materi, hal ini karena keterbatasan, kemampuan dan pengetahuan yang saya miliki. Penyelesaian Proposal Skripsi ini saya banyak mendapat bantuan, bimbingan, saran, keterangan dan data yang baik secara tertulis maupun secara lisan. Oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran pembaca yang sifatnya membangun. Semoga proposal skripsi ini dapat membawa pemahaman dan pengetahuan bagi kita semua.

Dilal Hamdi

NIM: 2003207

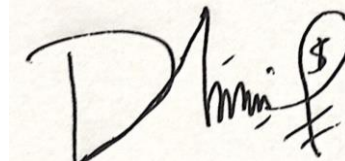
UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabil'aalamin puji Syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas limpahan Rahmat, karunia, serta ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Penulis sangat mengapresiasi kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan bimbingan skripsi, baik berupa tenaga, pikiran, maupun yang lainnya. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghormatan dan penghargaan serta mengucapkan terima kasih yang tulus kepada pihak yang senantiasa membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasarana selama perkuliahan, serta perizinan dalam proses penelitian skripsi.
2. Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D., selaku Ketua Progran Studi Ilmu Keolahragaan, yang telah senantiasa mengarahkan mahasiswa Ilmu Keolahragaan khususnya angkatan 2020 yang saya cintai.
3. Bapak Iman Iman Imanudin., S.Pd., M. Pd. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan dari awal hingga saat ini, beserta ilmunya dengan baik kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Unun Umaran, S.Si., M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing penulis, memberikan arahan serta masukannya dari awal hingga saat ini, beserta ilmunya dengan baik kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh staf Dosen Pogram Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membekali peneliti ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.
6. Seluruh staf Tata Usaha FPOK yang senantiasa memudahkan penulis dalam administrasi selama penyusunan skripsi.
7. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai dan banggakan, Bapak Januar Arifin,S.Pd.SD dan Ibu Aisyah, S.Pd.SD atas segala pengorbanan dan kasih sayang, selalu mendoakan dan memotivasi, serta mendukung segala apa yang dilakukan penulis. Semoga Allah selalu melindungi kedua orang tua dan memberikan kesehatan serta umur yang panjang. Aamiin.
8. Kakak tersayang Hamda Shoufi Nadiyah, S.Si yang selalu membantu, memberi support,arahan serta mendoakan penyusunan skripsi ini.

9. Rekan-rekan seperjuangan Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 yang telah menemani hari-hari selama menjalani kuliah, memberikan semangat dan doa kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
10. Akang dan teteh keluarga besar Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing dan memberikan arahan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman seperjuangan penulis, para rekan-rekan kos-kosan cempaka pride yang selalu menemani dan selalu menguatkan satu sama lain dalam senang ataupun sedih..
12. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu selama perkuliahan, penulis berterima kasih yang sebesar-besarnya semoga kebajikannya dibalas oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Aamiin.

Bandung, 28Desember 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dilal Hamdi', with a stylized flourish at the end.

Dilal Hamdi

NIM. 2003207

ABSTRAK

DAMPAK PENGGUNAAN MODEL *DAILY UNDULATING PERIODEZATION* (DUP) TERHADAP PENINGKATAN *POWER*

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dampak pengaruh *daily undulating periodezation* (DUP) terhadap peningkatan *power*. Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah *one group pre test – posttest design*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini ialah mahasiswa Ilmu Keolahragaan jenjang SI Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2022 dan berjumlah 15 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 8 minggu dengan tes awal kemudian dilakukan *treatment* selama 3 kali pertemuan dalam seminggu dengan 24 sesi latihan, dan kemudian dilakukan tes akhir. Penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Kebugaran UPI. Setelah dilakukan tes akhir pada akhir pertemuan, kemudian peneliti menganalisis data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas serta *paired sample t-test*. Untuk pre test *Medicine Ball* ($0.335 > 0,05$) dan untuk post test *Medicine Ball* ($0.063 > 0,05$), untuk pretest *Vertical jump* ($0.484 > 0,05$) dan untuk post test *Vertical jump* ($0.405 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Berdasarkan data di atas menunjukkan hasil homogenitas *Medicine Ball* $p = 0.358$ dan pada variabel *Vertical Jump* $p = 0.709$ yang artinya data bersifat homogen. Berdasarkan tabel di atas kelompok eksperimen *medicine ball* yang sudah melakukan perlakuan memiliki nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model periodisasi *undulating* dengan *daily undulating periodezation* (DUP) terhadap peningkatan *power*. Hal ini juga bisa dilihat dari grafik dibawah ini, terdapat perubahan/peningkatan yang signifikan didapat.

Kata Kunci: Latihan Beban, *Daily Undulating Periodezation*, *Power*, Otot

ABSTRACT

THE IMPACT OF USING THE DAILY UNDULATING PERIODEZATION

(DUP) MODEL ON INCREASING POWER

This research aims to examine the impact of daily undulating periodization (DUP) on increasing power. The method that researchers used in this research was one group pre test – post test design. The sample used in this research was Sports Science students at the Indonesian Education University class of 2022 and numbered 15 people. This research was carried out for 8 weeks with an initial test, then treatment was carried out for 3 meetings a week with 24 training sessions, and then a final test was carried out. This research was carried out at the UPI Fitness Laboratory. After carrying out the final test at the end of the meeting, the researcher analyzed the initial and final test data using normality and homogeneity tests as well as the paired sample t-test. for the pre-test Medicine Ball ($0.335 > 0.05$) and for the post-test Medicine Ball ($0.063 > 0.05$), for the pre-test Vertical jump ($0.484 > 0.05$) and for the post-test Vertical jump ($0.405 > 0.05$), it can be concluded that the data obtained is normally distributed. Based on the data above, the homogeneity results for Medicine Ball show $p = 0.358$ and for the Vertical Jump variable $p = 0.709$, which means the data is homogeneous. Based on the table above, the medicine ball experimental group that had undergone treatment had a significant value of $0.001 < 0.05$, so H_0 was rejected. It can be concluded that there is an influence of the undulating periodization model with daily undulating periodization (DUP) on increasing power. This can also be seen from the graph below, there are significant changes/improvements obtained.

Keywords: Keywords: Weight Training, Daily Undulating Periodization, Power, Muscle

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
(DUP) TERHADAP PENINGKATAN <i>POWER</i>.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1. Periodisasi.....	6
2.1.2. Latihan.....	6
2.1.3. Metode Latihan Undulating.....	7
2.1.5.Power.....	9
2.2 Penelitian Relevan	10
2.3 kerangka berpikir	13
2.4 Hipotesis Penelitian	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Desain Penelitian	15
3.2 Batasan Penelitian.....	16
3.3 Partisipan	16
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
3.5 Populasi dan Sampel.....	16
3.5.1. Sampel.....	17

3.6 Instrumen Penelitian.....	18
3.6.1. Vertical jump.....	18
3.6.2. Medicine Ball.....	19
3.7 Prosedur Penelitian.....	20
3.8 Analisis Data.....	22
BAB IV ANALISIS DAN HASIL.....	23
4.1 Analisis Data.....	23
4.1.1. Analisis Deskriptif.....	24
4.1.2. Uji Normalitas.....	25
4.1.3. Uji Homogenitas.....	26
4.1.4. Uji Hipotesis Paired Sample t-Test.....	27
4.1.5. Pembahasan.....	29
BAB V.....	31
5.1 Kesimpulan.....	31
5.2 Implikasi.....	31
5.3 Rekomendasi.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN.....	37
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	60
A. Identitas Diri.....	60
B. Riwayat Pendidikan.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Penelitian Relevan	10
Tabel 3. 1 Program Latihan Harian.....	21
Tabel 4. 2 Hasil Tes Pengukuran <i>Power Otot Upperbody</i>	23
Tabel 4. 3 Hasil Tes Pengukuran Power Otot Lowerbody	24
Tabel 4. 4 Deskriptif Data Statistik	25
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Data.....	26
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas Data	26
Tabel 4. 7 paired Sample t-Test	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	13
<u>Gambar 3. 1 Gambar Desain Penelitian.....</u>	15
<u>Gambar 3. 2 Langkah-Langkah Vertical Jump</u>	18
<u>Gambar 3. 3 Langkah Medicine Ball.....</u>	19
<u>Gambar 4 1 Hasil Peningkatan Pre Test – Postest Lowerbody.....</u>	28
<u>Gambar 4 2 Hasil Peningkatan Pre Test-Postest Upperbody.....</u>	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 1 Lembar Pengesahan.....	37
Lampiran 1 2 Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	46
Lampiran 1 3 Kartu Bimbingan Skripsi.....	49
Lampiran 1 4 Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 1 5 Surat Izin Peminjaman Alat.....	53
Lampiran 1 6 Dokumentasi 1 RM Sampel.....	54
Lampiran 1 7 Dokumentasi Program Latihan minggu Pertama	55
Lampiran 1 8 Program Latihan Minggu Kedua dan Ketiga.....	56
Lampiran 1 9 Hasil Output SPSS	58
Lampiran 1 10 Dokumentasi Penelitian	59

DAFTAR PUSTAKA

- Aco, T. (2016). Pengaruh Latihan Periode Persiapan Umum PON Terhadap Perubahan Daya Ledak oto Atlet Kontingen Bayangan PON XIX 2016 KONI Sulawesi selatan. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, *XI*(2), 73–78.
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap *Power* Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(1), 7–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Elmasri, R. (2017). Data Definition. *Encyclopedia of Database Systems*, 1–2. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3_80736-1
- Evans, J. W. (2019). Periodized resistance training for enhancing skeletal muscle hypertrophy and strength: A mini-review. *Frontiers in Physiology*, *10*(JAN), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00013>
- Fella Maifitri. (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, *25*(2), 139–148. <https://doi.org/10.35134/jmi.v25i2.39>
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap *Power* Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, *1*(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Jalil, B. A. (2020). Peningkatan Daya Tahan Laktasid Atlet Futsal Pada Tahap Persiapan Khusus (TPK) Periodisasi Latihan. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Kemampuan, P., & Tahan, D. (2022). *Ajeng Parastuti, 2022 PENERAPAN*

- Makbul, M. (2021). metode penelitian dan instrumen penelitian. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Muchammad Rizki Nurfauzi, 2021. (2018). *Muchammad Rizki Nurfauzi, 2021 PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PERIODISASI UNDULATING DALAM KEKUATAN TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL (SIKLUS MESO) Universitas Pendidikan Indonesia I repository.upi.edu I perpustakaan.upi.edu.*
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.181>
- Riyadi, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap *Power* Otot Tungkai. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 116489.
- Rosdiana, F., Sidik, D. Z., Rimasa, D., & Nurcahya, Y. (2022). *Application of Strength Training Method in Reverse Periodization Model To Improve Power Endurance Ability*. 21(2), 143–151. <https://scholar.archive.org/work/uu2omd6d5jhg3c3wazktr7odk4/access/wayback/https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/45480/pdf>
- Sidik. (2011). *Mamay Maemunah, 2020 PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PERIODISASI GELOMBANG(UNDULATING) DALAM KEKUATAN TERHADAP PENINGKATAN POWER ENDURANCE Universitas Pendidikan Indonesia I repository.upi.edu I perpustakaan.upi.edu.* 1–6.
- Siti, K. (2019). Hakikat Otot Tungkai Bawah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sudarso, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 11(1), 31–43.
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 1–8.
- Wardani, Z. (2023). *Asupan Vitamin D dan Lama Paparan Matahari Terhadap*

Kecepatan Berjalan Lansia (The Vitamin D Intake and Length of Sun Exposure with the Walking Speed of Elderly). June 2022.

Bayu Laksana, G., Pramono, H., Baitul Mukarromah, S., & Artikel, S. (2017). Journal of Physical Education and Sports Perspektif Olahraga Petanque dalam Mendukung Prestasi Olahraga Jawa Tengah. *36 Jpes*, 6(1), 36–43.

Dermawan, D. F. (2018). *PERENCANAAN LATIHAN (PERIODISASI) PERENCANAAN LATIHAN (PERIODISASI) Mata Kuliah Metodologi Kepelatihan Dosen Pengampu Mata Kuliah Prof . Dr . dr . James Tangkudung , Sportmed , M . Pd Dr . Johansyah Lubis , M . Pd Oleh Dikdik Fauzi Dermawan. November, 1–21.*

Dr. Sandu Siyoto, SKM., M.Kes. (2015).

Eki Rahadian Purnama, 2021. (2021). *Eki Rahadian Purnama, 2021 PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PERIODISASI GELOMBANG (UNDULATING) DALAM KEKUATAN TERHADAP PENINGKATAN HIPERTROFI OTOT Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu. 17–24.*

Eni. (1967). 濟無 No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.

Ernandes, L. I. F., Leck, S. T. J. F., Hea, M. A. R. R., & Lsen, H. E. E. S. T. (2012). *C b n l p r t h s e*. 26(5), 1389–1395.

hidayat fahrul, D. (2023). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PEMBEBANAN UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT STATIS DAN KESEIMBANGAN STATIS ATLET PANAHAN*. 31–41.

Jack R. Fraenkel, N. E. W. (2012). Data Definition. *Encyclopedia of Database Systems*, 1–2. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3_80736-1

Jack R Freankel, Norman E. Wallen, H. H. H. (2012). *DSEIGNANDEVALUETE RESEARCH IN EDUCATION*.

Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan bodyweight dengan total-body resistance exercise (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31208>

- RHEA, M. R., BALL, S. D., PHILLIPS, W. T., & BURKETT, L. N. (2002). A Comparison of Linear and Daily Undulating Periodized Programs with Equated Volume and Intensity for Strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(2), 250–255. <https://doi.org/10.1519/00124278-200205000-00013>
- RHEA, M. R., PHILLIPS, W. T., BURKETT, L. N., STONE, W. J., BALL, S. D., ALVAR, B. A., & THOMAS, A. B. (2003). A Comparison of Linear and Daily Undulating Periodized Programs With Equated Volume and Intensity for Local Muscular Endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(1), 82–87. <https://doi.org/10.1519/00124278-200302000-00014>
- Rindiai, D. E., Oktaviani, S., Kurniawan, F., Nurdianingsih, N., Hebron, G., Wicaksono, A., Hendras, Y., & Dokumen, L. (2000). Statistik Parametrik. *Panduan TA Dengan SPSS*, 1–30.
- Sabri, H. (2019). Statistik Kesehatan. *Analisis Data*, 129.
- Sidik, D. Z. (2022). 14.+Prinsip+Latihan+Atlet+Pada+Berbagai+Periodisasi+59-68. *Prinsip Latihan Atlet Pada Berbagai Periodisasi, Prinsip Latihan Fisik*, 59–68. <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/14.+PRINSIP+LATIHAN+ATLET+PADA+BERBAGAI+PERIODISASI+59-68.pdf>