

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT FROG JUMP* DAN *SQUAT PUSH KICK* TERHADAP *POWER OTOT TUNGKAI* ATLET TARUNG DERAJAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian  
Dari syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



oleh,  
Shifa Nurwahidah  
1900181

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2023**

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT* DAN *SQUAT PUSH KICK*  
TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI ATLET TARUNG DERAJAT**

Oleh  
Shifa Nurahidah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjanapada Fakultas Pendidikan Olahraga dan  
Kesehatan

**© Shifa Nurwahidah 2023**

**Universitas Pendidikan Indonesia**

**April 2023**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

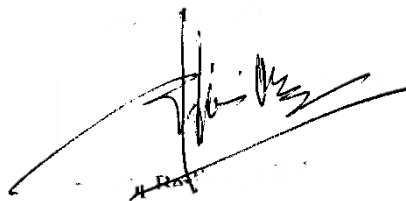
**LEMBAR PENGESAHAN**

**SHIFA NURWAHIDAH**

**1900181**

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT FROG JUMP* DAN  
*SQUAT PUSH KICK* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI ATLET  
TARUNG DERAJAT**

**disetujui dan disahkan oleh: Pembimbing Utama,**



**Prof. Dr. Berliana, M.Pd.**

**NIP. 196205131986022001**

**Pembimbing Pendamping,**



**Sagitarius, M.Pd**

**NIP. 196911132001121001**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**



**Dr. H. Mulyana, M.Pd.**

**NIP. 197108041998021001**

**PERBANDINGAN PERNGARUH LATIHAN *SQUAT FROG JUMP* DAN  
*SQUAT PUSH KICK* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI ATLET  
TARUNG DERAJAT**

**Shifa Nurwahidah**

**1900181**

**Pembimbing I : Prof. Dr. Berliana, M.Pd.**

**II : Sagitarius, M.Pd.**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil tes power otot tungkai serta membandingkan latihan yang lebih efektif dari latihan *squat Frog Jump*. dan *squat push kick*. Populasi pada penelitian ini yaitu Atlet tarung derajat sebanyak 12 orang dan sampel sebanyak 12 orang. *Treatment* Penelitian ini diberikan selama 16 pertemuan dengan hasil 1). Terdapat pengaruh yang positif latihan *squat Frog Jump* terhadap *power* Otot Tungkai 2). Terdapat pengaruh yang positif latihan *squat push kick* terhadap *power* Otot Tungkai 3). Latihan *squat push kick* lebih berpengaruh terhadap *power* Otot Tungkai dibandingkan Latihan *squat Frog Jump* . Hasil analisis dengan uji statistik Paired Sample T-Test. Dari analisis data diperoleh nilai sig. kelompok latihan *squat push kick* memiliki sig. Yang lebih tinggi sehingga latihan berpengaruh terhadap *power* otot tungkai. Nilai sig. latihan *squat Frog Jump* lebih kecil, dengan demikian latihan *squat push kick* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan yang positif di antara kedua kelompok. Namun tidak ada perbedaan pengaruh latihan yang signifikan diantara kedua kelompok. Sig. latihan *squat push kick* lebih tinggi. Peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi dalam melihat pengaruh *squat Frog Jump* dan *squat push kick* terhadap *power* otot tungkai dalam cabang olahraga tarung derajat.

Kata Kunci :Tarung Derajat , *Power* Otot Tungkai, *Squat Push Kick*, *Squat Frog Jump*.

COMPARISON OF THE INFLUENCE OF SQUAT FROG JUMP  
TRAINING AND SQUAT PUSH KICK ON THE MUSCLE POWER OF  
ATHLETE'S TARUNG DERAJAT

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the results of the leg muscle power test and to compare the more effective exercises of squats Frog Jump and squat push kicks. The population in this study were 12 degree fighting athletes and a sample of 12 people. Treatment This study was given for 16 meetings with the results 1). There is a positive effect of squat Frog Jump training on leg muscle power 2). There is a positive effect of squat push kick training on leg muscle power 3). The push kick squat exercise has more effect on leg muscle power than the squat exercise. The results of the analysis with the Paired Sample T-Test statistical test. From the data analysis, the sig. the push kick squat exercise group has a sig. Which is higher so that the exercise affects the leg muscle power. sig. value the squat exercise is smaller, thus the push kick squat exercise has an effect on leg muscle power. The results of the study showed that there was a positive effect of training between the two groups. However, there was no significant difference in the effect of exercise between the two groups. Sig. higher kick push squat workout. The researcher hopes that further research can be even better in seeing the effect of squats and squat push kicks on leg muscle power in degree fighting sports.

Keyword :Tarung Derajat, Leg Muscle Power, Squat Frog Jump, Squat Push Kick

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang Penelitian .....</b>	<b>2</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>1.5 Batasan Masalah.....</b>	<b>9</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Kondisi Fisik .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Pliometrik.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.1 Bentuk Bentuk Latihan Pliometrik .....</b>	<b>14</b>
<b>2.3 Squat.....</b>	<b>15</b>
<b>2.3.1 Squat FrogJump .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3.2 Squat Push Kick .....</b>	<b>18</b>
<b>2.4 Power .....</b>	<b>19</b>
<b>2.4.1 Power Otot Tungkai.....</b>	<b>20</b>
<b>2.4.2.Latihan Untuk meningkatkan Power .....</b>	<b>21</b>
<b>2.5 Tarung Derajat .....</b>	<b>22</b>

2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	23
2.7 Kerangka Berpikir .....	24
2.8 Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
3.1 Metode Penelitian.....	30
3.2 Populasi dan Sampel.....	31
3.2.1 Populasi.....	32
3.2.2 Sampel.....	33
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
3.4 Instrumen Penelitian.....	35
3.5 Desain Penelitian.....	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7 Prosedur Penelitian.....	38
3.8 Teknik Analisis Data.....	39
3.8.1 Menyajikan Statistik Deskriptif .....	40
3.8.2 Uji Hipotesis .....	41
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
4.1 Prosedur Pengolahan Data.....	45
4.2 Karakteristik Sampel.....	46
4.3 Hasil Pengolahan Data.....	47
4.4 Analisis Deskriptif Statistik.....	49
4.5 Pembahasan.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>58</b>
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Implikasi .....	58
5.3 Rekomendasi .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Santosa, Dwi Wahyu. "Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 3.2 (2015).
- Hidayat, Achmat Fitriani. "Pengaruh Metode Latihan Squat Dan Latihan Lunge Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola Pskp Kecubung Nganjuk Tahun 2018."
- Harahap, Putra Oka. "Pengaruh Latihan Stride Jump Crossover Dan Latihan Single Leg Stride Jump Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putri Johar Vc Deli Serdang Tahun 2020." *Jurnal Pendidikan Jasmani (Jpj)* 2.1 (2021): 44-50.
- Sariana, Erna, Mohammad Ali, And Muhammad Naufal Fazqa. "Pengaruh Squat Training Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot." *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia* 1.1 (2021): 69-76.
- Setiawan, Deni. "Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 1.1 (2013).
- Supriyoko, Agus, And Wisnu Mahardika. "Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta." *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4.2 (2018): 280-292.
- Saputra, M. Agus, And Ali Asmi. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok." *Jurnal Jpdo* 2.3 (2019): 6-8.
- Nugroho, Reza Adhi, And Rizki Yuliandra. "Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket." *Sport Science And Education Journal* 2.1 (2021).
- Lahinda, Jori, And Arifin Ika Nugroho. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang Dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service." *Musamus Journal Of Physical Education And Sport (Mjpes)* 2.01 (2019): 33-42.
- Putri, Aulia Eka, Et Al. "Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket." *Jurnal Patriot* 2.3 (2020): 680-691.



- Saudini, A. F., & Sulistyorini, S. (2017). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71-75.
- Ridwan, M., And Andi Sumanto. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh." *Jurnal Performa Olahraga* 2.01 (2017): 69-81.
- Pratama, Muhamad Iqbal, And Bambang Erawan. "Perbandingan Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Plyometric Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai." *Jurnal Kepeleatihan Olahraga* 11.2 (2019): 77-82.
- Riantini, Ni Putu, Indah Pramita, And I. Made Astika Yasa. "Pengaruh Latihan Body-Weight Squat Dapat Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Lansia Wanita Di Lingkungan Banjar Bangah Kabupaten Tabanan." *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi* 6.1 (2022): 1-8.
- Asrul, Muhammad. Pengaruh Latihan Knee Tuch Jump Dan Squat Dept Jump Terhadap Daya Ledak Tungkai Siswa Smk Negeri 1 Bantaeng. Diss. Universitas Negeri Makassar, 2018.
- Racutisyah, Dana, Irmantara Subagio, And Wijono Wijono. "Pelatihan Wall Squat Lebih Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kemampuan Dolphin Kick." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 18.2 (2019).
- Hermawan, Yoan. "Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Terhadap Kemampuan Shooting." *Journal Of Physical Education And Sport Science* 4.1 (2022): 27-36.
- Refiater, Ucok Hasian. "Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi." *Jurnal Health And Sport* 5.03 (2012).
- Haryono, Sri, And Feddy Setio Pribadi. "Pengembangan Jump Power Meter Sebagai Alat Pengukur Power Tungkai." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 2.1 (2012).
- Nugroho, Reza Adhi, And Rizki Yuliandra. "Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket." *Sport Science And Education Journal* 2.1 (2021).

- Nugroho, Reza Adhi, Et Al. "Pengaruh Latihan Leg Press Dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli." *Jendela Olahraga* 6.2 (2021): 40-49.
- Karyono, Trihadi. "Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis." *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 12.1 (2016).
- Riyadi, Slamet. "Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap Power Otot Tungkai." *Jurnal Physical Education* 1 (2008): 1-13.
- Zakaria, gumilar, deni mudian, and pulung riyanto. "pengaruh latihan plyometrics jump to box terhadap peningkatan power tungkai siswa kelas x pada permainan bola voli." *biomatika: jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan* 4.01 (2018).
- Bafirman, bafirman, and asepu sujana wahyuri. "pembentukan kondisi fisik." (2019): 1-265.
- Subarjah, herman. "latihan kondisi fisik." *educacion* 53.9 (2013): 266-276.
- Susanto, dona merlin, and heru syarli lesmana. "kondisi fisik atlet pencak silat." *jurnal patriot* 2.3 (2020): 692-704.
- Kristanti, ch m. "kondisi fisik kurang gerak dan instrumen pengukuran." *media penelitian dan pengembangan kesehatan* 12.1 (2002).
- Royana, ibnu fatkhu. "analisis kondisi fisik pemain tim futsal upgris." *jendela olahraga* 2.2 (2017).
- Chairad, muhammad. "sejarah dan perkembangan beladiri tarung derajat." *jurnal ilmu keolahragaan* 13.02 (2014): 29-37.
- Alnedral, alnedral. "pembentukan karakter-cerdas atlet tarung derajat." *jurnal performa olahraga* 1.1 (2016): 44-55.
- Noviatmoko, febri. "analisis komponen kondisi fisik dominan dalam cabang olahraga tarung derajat." *jurnal kesehatan olahraga* 4.4 (2016).
- Mayhew, j. L., piper, f. C., schwegler, t. M., & ball, t. E. (1989). Contributions of speed, agility and body composition to anaerobic power measurement in college football players. *The journal of strength & conditioning research*, 3(4), 101-106.