

PENGARUH LATIHAN *JUMPING ROPE* DAN *CALF RAISE* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PESERTA DIDIK KARATE DOJO BANTENG TABANAN

SKRIPSI



**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA / DENPASAR**

2024

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS – TUGAS DAN MEMENUHI
SYARAT – SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA**

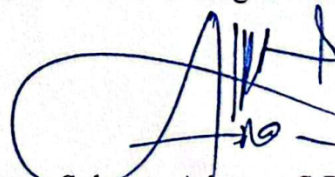
Menyetujui,

Dosen pembimbing utama



**I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd
NIP.198206062008121002**

Dosen Pembimbing Wakil



**I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP.198503082019031005**

Skripsi oleh I Gede Komang Widi Nugraha ini
Telah di pertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal

Singaraja, 1 Agustus 2024

Dewan Penguji,



I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 198206062008121002

(Ketua)



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or
NIP. 198503082019031005

(Anggota)



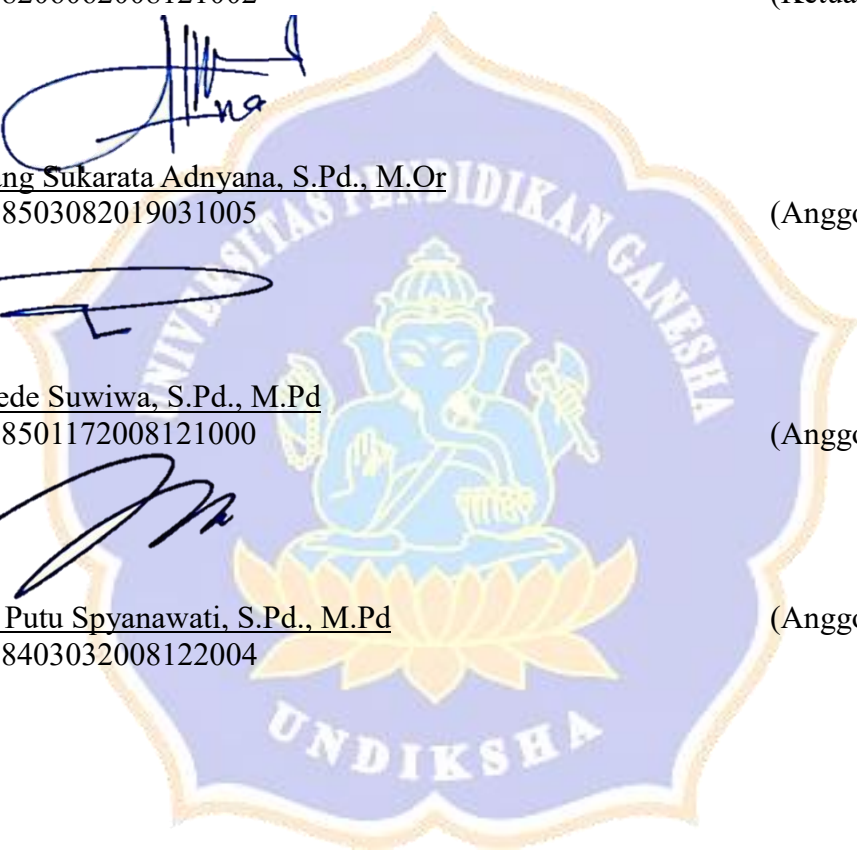
Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd
NIP. 198501172008121000

(Anggota)



Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd
NIP. 198403032008122004

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja guna memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan


Pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 1 Agustus 2024

Mengetahui.

Ketua Ujian



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd
NIP. 198501172008121000

Sekretaris Ujian



I Komang Sukarata Adnyanan, S.Pd.Or
NIP. 198503082019031005

Mengesahkan

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa proposal yang berjudul " Pengaruh Latihan *Jumping Rope* Dan *Calf Raise* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Peserta Didik Dojo Banteng Tabanan" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 8 Juni 2024

Vena membuat pernyataan



METERAI
TEMPEL
071900CALX196068154
Uegé Komang Widi Nugraha
NIM. 2016011046

KATA PERSEMBAHAN

Puja dan Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan
Ida Sang Hyang Widhi Wasa / Tuhan Yang Maha Esa
“ yang senantiasa menuntun dan menunjukkan jalan demi kelancaran dalam
pembuatan Skripsi ini”

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

Orang Tua :

Bapak “ I Gede Nengah Sukerta”

Ibu “ Ni Nyoman Adi Sujati”

“yang memberikan kasih sayang setulus hati”

Kakak :

“Ni Kadek Diah Kusuma Yanti”

Dan keluarga besar tercinta yang ada di Tabanan yang selalu memberikan
dukungan dalam masa perkuliahan ,

“Ni Nengah Yuliani”

Yang telah menemani dan memberi dukungan selama masa perkuliahan

BAPAK & IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji dan Pengajar yang telah memberikan bimbingannya
selama perkuliahan di Undiksha

Rekan PENJASKESREK Angkatan 2020

KELAS D

“Yang menjadi sumber inspirasi”

Almamater

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO

“ KEBERHASILAN BUKANLAH MILIK

ORANG YANG PINTAR,

KEBERHASILAN ADALAH

KEPUNYAAN MEREKA YANG

SENANTIASA BERUSAHA”



(I Gede Komang Widi Nugraha, 2024)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat-Nya proposal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jumping Rope* Dan *Calf Raise* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Peserta Didik Dojo Banteng Tabanan”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam Menyelesaikan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti Pendidikan di Univeristas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha,
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus Penguji III yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi selama menempuh Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, MS, S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha dan selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh Pendidikan di Univeristas Pendidikan Ganesha.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

8. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan selaku penguji IV yang telah membimbing membantu dalam pembuatan surat-surat dan administrasi lainnya dalam pembuatan proposal ini.
9. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam Masyarakat.
10. Keluarga yang telah memberikan banyak motivasi dan dorongan dalam pengerjaan skripsi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa di Lingkungan fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan proposal ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan proposal.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap proposal ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia Pendidikan.

DAFTAR ISI

HALAMAN

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Kata Persembahan	vi
Motto	vii
Prakata.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Latihan	11
2.2 Prinsip Dasar Latihan	12
2.3 Sistematika Latihan	14
2.4 Intensitas Latihan	18
2.5 Latihan <i>Jumping-Rope</i>	18
2.6 Latihan <i>Calf-Rise</i>	19
2.7 Kekuatan.....	20
2.8 Otot Tungkai.....	21
2.9 Sistem Energi	21

2.10 Kerangka Berfiki	26
2.11 Hipotesis Masalah	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Rancangan Penelitian	27
3.2 Subyek Penelitian, Populasi Dan Sampel.....	28
3.3 Variabel Dan Devinisi Oprasional Variabel Penelitian.....	28
3.4 Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	28
3.5 Metode Dan Teknik Analisis Data	32
3.6 Jadwal Dan Waktu Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.2 Pengujian Persyaratan.....	41
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	43
4.4 Pembahasan	46
BAB V PENUTUP.....	51
5.1 Simpulan.....	51
5.2 Saran	51
Daftar Rujukan	52
Lampiran	56

DAFTAR TABEL

	HALAMAN
Tabel 01 Jadwal Penelitian.....	35
Table 4 Rumus menghitung denyut nadi maksimal	36
Table 4.1 Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian Kekuatan otot Tungkai pada kelompok Jumping Rope	39
Table 4.2 Deskripsi statistic data hasil penelitian daya ledak otot tungkai pada kelompok perlakuan pelatihan <i>calf rise</i>	40
Tabel 4.3 Deskripsi Statistika Data Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai Pada Kelompok Kontrol.....	41
Tabel 4.4 Data Hasil Uji Normalitas <i>Lilliefors</i>	42
Tabel 4.5 Data Hasil Uji Homogenitas <i>Levene</i>	43
Tabel 4.6 Data Hasil Uji <i>One Way Anova</i> Pelatihan <i>Jumping Rope</i> , pelatihan <i>Calf Rise</i> dan Kelompok Kontrol	44
Tabel 4.7 Hasil Uji LSD Kekuatan Otot Tungkai	45



DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
Gambar 01 Rumus Mengukur Intensitas Latihan	18
Gambar 02 Melakukan Gerakan Jumping Rope	19
Gambar 03 gerakan kaki melakukan gerakan <i>calf rise</i>	20
Gambar 04 Anatomi Otot Tungkai.....	21
Gambar 05 Bagan Sistematis Kerangka Berfikir	26



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Rangkaian Data Pre-Test Kekuatan Otot Tungkai	55
2. Lampiran 2. Pembagian Kelompok Berdasarkan Pre-Test	57
3. Lampiran 3. Data Pre-Test, Post-Tes, dan Gain Score Kelompok Calf- Rise	58
4. Lampiran 4. Data Pre-Test, Post-Tes, dan Gain Score Kelompok <i>Jumping- Rope</i>	59
5. Lampiran 5. Data Pre-Test, Post-Tes, dan Gain Score Kelompok Kontrol	60
6. Lampiran 6. Hasil Analisis Data	61
7. Lampiran 7 Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	65
8. Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	66

