

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOP* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA ATLET JUDO CLUB TIANG BENDERA JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Disusun Oleh :
AHMAD ANDRIYANTO
41182191190214

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOP* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA ATLET JUDO CLUB TIANG BENDERA JAKARTA**

Oleh:

**Ahmad Andriyanto
41182191190214**

Telah Disetujui Oleh:

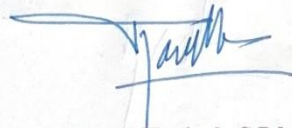
Pembimbing

Bekasi, 29 Januari 2026



Prof. Dr. Bujang, M.Si.

Menyetujui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



**Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK: 45102072018005**

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOP* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA ATLET JUDO CLUB TIANG BENDERA JAKARTA**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

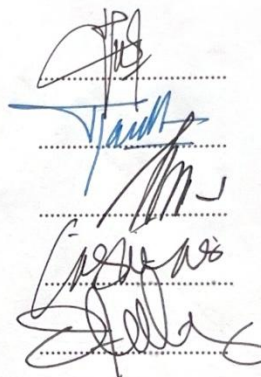
AHMAD ANDRIYANTO
41182191190214

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Januari 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekertaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.
Penguji : 1. Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si
2. Dr. Yunita Lasma, M.Pd
3. Dr. Tatang Iskandar, M.Pd



Bekasi, 29 Januari 2026
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Andriyanto
NPM : 41182191190214
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Pendidikan Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Perguruan tinggi : Universitas Islam 45 Bekasi

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Single Leg Hop* terhadap *Power* Otot Tungkai pada Atlet Judo Club Tiang Bendera Jakarta” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika ilmu yang berlaku dalam bidang keilmuan yang ilmiah di masyarakat. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bekasi, 29 Januari 2026



Ahmad Andriyanto

41182191190214

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Tidak ada hasil tanpa proses, dan tidak ada proses tanpa usaha”

- Penulis

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk alm. Ayah saya Sarinto dan Ibu saya jumiati dan seluruh keluarga yang mendukung perjalanan karir dan pendidikan dan tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada tunangan saya suci Cahya yang mendukung dan menemani saya saat berada dititik terendah saya sampai saat ini, menjadi profesional atlet tidak menghambat saya meneruskan perjalanan menuntut ilmu di perguruan tinggi, serta teman - teman seperjuangan saya angkatan 2019 yang selalu memberi dorongan dan suport serta semangat untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.

ABSTRAK
**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOP* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA ATLET JUDO CLUB TIANG BENDERA JAKARTA**

Ahmad Andriyanto

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Single Leg Hop* terhadap *power* otot tungkai pada atlet Judo Club Tiang Bendera Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet judo berusia 14–18 tahun yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai adalah *Vertical Jump Test*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro–Wilk*, dan uji *Paired Sample T-Test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata *power* otot tungkai dari 41,00 cm pada pretest menjadi 44,80 cm pada posttest, dengan peningkatan rata-rata sebesar 3,80 cm atau sekitar 9%. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Single Leg Hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet judo. Dengan demikian, latihan *Single Leg Hop* efektif digunakan sebagai salah satu bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet judo usia remaja.

Kata kunci: *single leg hop*, *power* otot tungkai, *vertical jump*, judo.

ABSTRACT
THE EFFECT OF SINGLE LEG HOP TRAINING ON LOWER LIMB
POWER IN ATHLETES OF JUDO CLUB TIANG BENDERA
JAKARTA

Ahmad Andriyanto

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas islam 45 bekasi

This study aimed to determine the effect of Single Leg Hop exercise on lower limb power in athletes of Judo Club Tiang Bendera Jakarta. The research employed an experimental method using a one group pretest–posttest design. The sample consisted of 20 judo athletes aged 14–18 years, selected through a total sampling technique. Lower limb power was measured using the Vertical Jump Test. Data analysis included descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, and the Paired Sample T-Test with a significance level of 0.05. The results indicated an increase in mean lower limb power from 41.00 cm in the pretest to 44.80 cm in the posttest, with an average improvement of 3.80 cm or approximately 9%. The Paired Sample T-Test revealed a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect of Single Leg Hop exercise on the improvement of lower limb power in judo athletes. Therefore, it can be concluded that Single Leg Hop exercise is an effective plyometric training method to enhance lower limb power in adolescent judo athletes.

Keywords: single leg hop, lower limb power, vertical jump, judo

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala bahwasannya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini terdapat judul yang diambil yaitu Pengaruh Latihan *Single Leg Hop* terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Judo Club Tiang Bendera Jakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi terdapat rintangan yang membutuhkan kesabaran, keyakinan, ketekunan, dan melawan rasa malas yang dihadapi. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya memberikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Ibu Yudi Budianti., M,Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr.Aridhotul Haqiyah.,S.Pd.,M.Pd . selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Prof. Dr. Bujang, M.Si Selaku Pembimbing Skripsi Saya
4. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45”.Bekasi
5. Kedua orang tua penulis (Alm. Bapak Zaenal Abidin dan Ibu Siti Hajar) yang sudah mendidik sampai seperti ini dan selalu mensupport segala kegiatan serta mendoakan penulis agar berhasil menempuh cita-cita.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan aplikasi di lapangan serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	xiv
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	2
C. Tujuan penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Definisi Operasional	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Hakikat Latihan	5
B. Kondisi Fisik	12
C. Latihan <i>Plyometric</i>	14
D. Latihan <i>Plyometric Unilateral</i>	16
E. <i>Single Leg Hop</i>	16
F. <i>Power</i> Otot Tungkai	18
G. Judo	20
H. Hubungan Latihan <i>Single Leg Hop</i> dengan <i>Power</i> Tungkai	24
I. Penelitian Relevan	26
J. Kerangka Berpikir	27
K. Hipotesis	28

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	29
A. Metode Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Waktu dan tempat penelitian	31
D. Desain, Langkah-langkah dan Instrumen Penelitian.....	31
E. Instrumen Penelitian	32
F. Program Latihan	36
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Deskripsi Data Penelitian.....	51
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	38
A. Simpulan	38
B. Implikasi.....	38
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Aturan Kelas Berat Badan Judo	23
Tabel 2.2 Penelitian Relevan	27
Tabel 3.1 Norma Vertical Jump	35
Tabel 3.2 Alat dan Fasilitas	36
Tabel 3.3 Lembar Penilaian.....	36
Tabel 4.1 data individu	40
Tabel 4.2 Descriptive Statistic.....	41
Tabel 4.3 Test Of Normality.....	42
Tabel 4.4 Paired Sample T-Test	43
Tabel 4.5 Paired Sample T-Test	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Otot	18
Gambar 2.2 Teknik Bantingan.....	20
Gambar 2.3 Tatami Judo	21
Gambar 2.4 Judogi.....	22
Gambar 2.5 Wasit Judo	24
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian	32
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian	33
Gambar 3.3 Vertical Jump.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	51
Lampiran 2. Tabel Descriptive Statistic	52
Lampiran 3. Tabel Test Of Normality	52
Lampiran 4. Tabel Paired Sampel T-Test.....	52
Lampiran 5. Program Latihan.....	54
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan	68
Lampiran 7. SK Pembimbing	70
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi	72
Lampiran 10. SK Telah Melakukan Penelitian	73
Lampiran 11. Riwayat Hidup	74