

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KOMBINASI LARI-LOMPAT TANAH  
DATAR DAN TANAH BERPASIR TERHADAP PENINGKATAN  
POWER OTOT TUNGKAI PADA MAHASISWA PEMBINAAN  
PRESTASI TAEKWONDO POK FKIP UNS  
TAHUN 2017**



**SKRIPSI**

**ALIF FATKHURAHMAN**

**NIM. K5611007**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Maret 2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alif Fatkhurahman

NIM : K5611007

Jurusan/ Program Studi : POK/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KOMBINASI LARI – LOMPAT TANAH DATAR DAN TANAH BERPASIR TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA MAHASISWA PEMBINAAN PRESTASI TAEKWONDO POK FKIP UNS TAHUN 2017** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 22 Maret 2018

Yang membuat pernyataan,

Alif Fatkhurahman

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KOMBINASI LARI-LOMPAT TANAH  
DATAR DAN TANAH BERPASIR TERHADAP PENINGKATAN  
POWER OTOT TUNGKAI PADA MAHASISWA PEMBINAN  
PRESTASI TAEKWONDO POK FKIP UNS  
TAHUN 2017**

**Oleh :**

**ALIF FATKHURAHMAN**

**NIM. K5611007**

**Skripsi**

**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**Maret 2018**

## PERSETUJUAN

Nama : Alif Fatkhurahman

Nim : K5611007

Judul Skripsi : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KOMBINASI LARI –  
LOMPAT TANAH DATAR DAN TANAH BERPASIR  
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA  
MAHASISWA PEMBINAAN PRESTASI TAEKWONDO POK  
FKIP UNS TAHUN 2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret  
Surakarta.

Pembimbing I

Surakarta, Maret 2018

Pembimbing II

**Drs. Bambang Wijanarko M.Kes**  
NIP. 19620518 198702 1 001

**Drs. Sugiyoto, M.Pd**  
NIP. 19541112 198403 1 001

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Alif Fatkhurahman  
Nim : K5611007  
Judul Skripsi : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KOMBINASI LARI –  
LOMPAT TANAH DATAR DAN TANAH BERPASIR  
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA  
MAHASISWA PEMBINAAN PRESTASI TAEKWONDO POK  
FKIP UNS TAHUN 2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Rabu tanggal 28 Maret 2018 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh tim penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Drs. H. Agustyanta, M.Pd	_____	_____
Sekretaris	Dr. Islahuzzaman Nuryadin, M.Or	_____	_____
Anggota I	Drs. Bambang Wijanarko M.Kes	_____	_____
Anggota II	Drs. Sugiyoto, M.Pd	_____	_____

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga pada:

Hari :

Tanggal :

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret

Kepala Program Studi  
Pendidikan Keperawatan Olahraga

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd  
NIP. 196101241987021001

Drs. H. Agustyanta, M.Pd  
NIP. 196808181994031001

## ABSTRAK

Alif Fatkhurahman. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KOMBINASI LARI-LOMPAT TANAH DATAR DAN TANAH BERPASIR TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA MAHASISWA PEMBINAAN PRESTASI TAEKWONDO POK FKIP UNS TAHUN 2017.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Maret 2018.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Pengaruh latihan kombinasi lari – lompat tanah datar terhadap peningkatan Power Otot Tungkai pada mahasiswa pembinaan prestasi taekwondo POK FKIP UNS Tahun 2017. 2) Pengaruh latihan kombinasi lari – lompat tanah berpasir terhadap peningkatan Power Otot Tungkai pada mahasiswa pembinaan prestasi taekwondo POK FKIP UNS Tahun 2017. 3) Perbedaan pengaruh latihan kombinasi lari – lompat tanah datar dan tanah berpasir terhadap peningkatan Power Otot Tungkai pada mahasiswa pembinaan prestasi taekwondo POK FKIP UNS Tahun 2017.

Penelitian ini merupakan eksperimen, populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra pembinaan prestasi taekwondo JPOK UNS yang berjumlah 20 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok 1 sejumlah 10 orang dengan mendapatkan pelatihan lari-lompat tanah datar dan kelompok 2 sejumlah 10 orang dengan mendapatkan pelatihan lari-lompat tanah berpasir. Proses pembagian kelompok menggunakan teknik ordinal pairing. Teknik analisis data menggunakan uji t-test.

Hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan kombinasi lari-lompat tanah datar terhadap peningkatan Power Otot Tungkai pada mahasiswa pembinaan prestasi taekwondo POK FKIP UNS Tahun 2017, hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = 12,537 > t_{tabel} = 1,83$  ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara data *pre test* dengan data *post test* pada kelompok eksperimen 1 (latihan kombinasi lari-lompat di tanah datar). Ada pengaruh latihan kombinasi lari-lompat tanah berpasir terhadap peningkatan Power Otot Tungkai pada mahasiswa pembinaan prestasi taekwondo POK FKIP UNS Tahun 2017, hal ini ditunjukkan dengan  $t_{hitung} = 14,581 > t_{tabel} = 1,83$  ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara data *pre test* dengan data *post test* pada kelompok eksperimen 2 (latihan kombinasi lari-lompat di tanah berpasir). Ada perbedaan pengaruh latihan kombinasi lari-lompat tanah datar dan tanah berpasir terhadap peningkatan Power Otot Tungkai pada mahasiswa pembinaan prestasi taekwondo POK FKIP UNS Tahun 2017, hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = 3,131 > t_{tabel} = 1,83$ . Hasil ini menunjukkan bahwa metode latihan kombinasi lari-lompat di tanah berpasir lebih baik dibandingkan dengan metode latihan kombinasi lari-lompat di tanah datar terhadap peningkatan power otot tungkai mahasiswa pembinaan prestasi taekwondo POK FKIP UNS Tahun 2017.

**Kata kunci: Power otot tungkai, metode latihan lari-lompat, tanah datar, tanah berpasir.**

## ABSTRACT

Alif Fatkhurahman. **INFLUENCE of DIFFERENCE EXERCISE COMBINATION RUN-JUMP FLAT GROUND and SANDY SOIL AGAINST INCREASED POWER LIMB MUSCLES on STUDENT ACHIEVEMENT COACHING FKIP UNS POK TAEKWONDO YEAR 2017.** Thesis, Faculty of teacher training and educational sciences of the University Eleven Maret Surakarta. March 2018.

The purpose of this research is untukmengetahui: 1) the influence of combination of exercise running jump – flat ground against increased Power limb muscles on student achievement pembinan FKIP UNS POK taekwondo Year 2017. 2) influence of combination of exercise running jump – sandy soil against increased Power limb muscles on student achievement pembinan FKIP UNS POK taekwondo Year 2017. influence of Difference exercise 3) combination of the run – skip the flat ground and sandy soil against increased Power limb muscles on student achievement pembinan FKIP UNS POK taekwondo Year 2017.

This research is experimental, the population and the sample in this research is a student son coaching taekwondo JPOK UNS achievements that add up to 20 students. The sample in this research are divided into two groups, group 1 a number of 10 people by getting the training run-flat ground and jump Group 1 a number of 10 people by getting the training run-jump-sandy soil. The process uses ordinal group Division pairing. Data analysis techniques using a t-test test.

The research results obtained conclusions that there was influence of exercise a combination of run-flat land the jump to increased Power limb muscles on student achievement coaching taekwondo POK FKIP UNS Year 2017, it is indicated by the value of  $t_{hitung} = 12.537 > t_{tabel} = 1.83$  this means there is a significant difference between the data pre test post test data on the experimental group 1 (combination workouts run-jump across flat ground). There is the influence of combination of exercise running jump-sandy soil to increased Power limb muscles on student achievement coaching taekwondo POK FKIP UNS Year 2017, it is indicated with  $t_{hitung} = 14.581 > t_{tabel} = 1.83$  this means there are differences that significantly between the data pre test post test data on the experimental group 2 (practice run-jump combination in the sandy soil). There is a difference of influence of exercise running-jump combination flat ground and sandy soil to increased Power limb muscles on student achievement coaching taekwondo POK FKIP UNS Year 2017, it is indicated by the value of  $t_{hitung} = t_{tabel} > 3.131 = 1.83$ . These results indicate that the method combination exercises run-jump across the sandy soil is better compared with the method of exercise combinations run-jump across the flat land to increased power student achievement coaching limb muscles taekwondo POK FKIP UNS The year 2017.

**Keywords: Power method of limb muscles, exercise run-jump, flat ground, sandy soil.**

## **MOTTO**

**“Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik”**

**(Evelyn Underhill)**

**”Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua” (Aristoteles)**



## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Ayah dan Ibu

“Terima kasih untuk semua doa dan kasih sayangmu selama ini. Engkau selalu tulus dalam membimbingku dan memotivasiku. Mendukung saya baik materiil dan non materiil. Terima Kasih Ayah Ibu.”

Faisal Adhari

“Terima kasih dukungan dan semangat yang kalian berikan pada saya selalu.”

Untuk seseorang yang aku sayangi, terimakasih atas segala dukungan dan motivasinya selama ini.

Teman-teman Penkepor 2011

“Terima kasih untuk kekompakkan, perjuangan dan kerja samanya selama ini. Kalian luar biasa.”

## KATA PENGANTAR

Segala puji Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, peneliti mengucapkan syukur atas segala nikmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KOMBINASI LARI – LOMPAT TANAH DATAR DAN TANAH BERPASIR TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA MAHASISWA PEMBINA PRESTASI TAEKWONDO POK FKIP UNS TAHUN 2017”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta
2. Drs. H. Agustyanta, M.Pd, selaku Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Bambang Wijanarko M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada Peneliti.
4. Drs. Sugiyoto, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada Peneliti.
5. Singgih Hendarto, S.Pd. M.Pd selaku pembina Taekwondo POK FKIP UNS yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Rekan-rekan Penkepor 2011 yang telah memberikan dukungan dan bantuannya.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna dan hal ini antara lain karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Maret 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
HALAMAN MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Pustaka .....	7
1. Taekwondo.....	7
2. Metode Latihan .....	13
3. Tanah Datar dan Berpasir .....	17
4. Power Otot Tungkai .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	26
C. Perumusan Hipotesis .....	27

<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
B. Metode dan Rancangan Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Variabel Penelitian .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data .....	30
F. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	34
B. Uji Reliabilitas .....	35
C. Pengujian Prasyarat Analisis .....	36
D. Uji Hipotesis .....	40
E. Pembahasan .....	44
<b>BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	45
B. Implikasi .....	45
C. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Vertical Jump Test</i> dengan <i>Treatment</i> Media Tanah Datar .....	34
4.2. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Vertical Jump Test</i> dengan <i>Treatment</i> Media Tanah Berpasir .....	35
4.3. Ringkasan Hasil Reliabilitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Mahasiswa Pembinaan prestasi taekwondo POK FKIP UNS Tahun 2017 .....	36
4.4. Range Uji Reliabilitas .....	36
4.5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok 1 .....	37
4.6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok 2 .....	37
4.7. Uji Homogenitas Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai .....	38
4.8. Uji Homogenitas Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai .....	38
4.9. Uji Homogenitas Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai .....	39
4.10. Uji Homogenitas Data <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai .....	39
4.11. Tabel Kerja Uji Pengaruh Latihan Kombinasi Lari-Lompat di Tanah Datar terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai .....	40
4.12. Tabel Kerja Uji Pengaruh Latihan Kombinasi Lari-Lompat di Tanah Berpasir terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai .....	41
4.13. Tabel Kerja Uji Beda Pengaruh Latihan Kombinasi Lari-Lompat di Tanah Datar dengan Tanah Berpasir terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gerakan tendangan <i>ap chagi</i> .....	11
2.2. Gerakan tendangan <i>doolyo chagi</i> .....	12
2.3. Gerakan <i>yoep chagi</i> .....	12
2.4. Permukaan aspal yang rata .....	18
2.5. Lapangan futsal berubin .....	18
2.6. Alas datar yang terbuat dari kayu .....	18
2.7. Permukaan datar bersemen halus .....	19
2.8. Lapangan yang datar .....	19
2.9. Lapangan voli pantai .....	20
2.10. Contoh latihan di tanah berpasir .....	20
2.11. Gerakan <i>double leg speed hop</i> .....	24
2.12. AFL Agility Run .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Subjek Penelitian .....	48
2. Pelaksanaan Program Latihan .....	49
3. Hasil Tes Awal .....	54
4. Pembagian Kelompok Eksperimen .....	55
5. Hasil Peningkatan Power Otot Tungkai Setelah Treatment Lari-Lompat Di Tanah Datar .....	56
6. Hasil Peningkatan Power Otot Tungkai Setelah Treatment Lari-Lompat Di Tanah Berpasir .....	57
7. Uji Reliabilitas Data Pre-Test Power Otot Tungkai .....	58
8. Uji Reliabilitas Data Post-Test Power Otot Tungkai .....	59
9. Uji Normalitas Data .....	60
10. Uji Homogenitas .....	61
11. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Pre-Test Power Otot Tungkai Menggunakan Treatment Lari-Lompat Di Tanah Datar .....	62
12. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Post-Test Power Otot Tungkai Menggunakan Treatment Lari-Lompat Di Tanah Datar .....	63
13. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Pre-Test Power Otot Tungkai Menggunakan Treatment Lari-Lompat Di Tanah Berpasir .....	64
14. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Post-Test Power Otot Tungkai Menggunakan Treatment Lari-Lompat Di Tanah Berpasir .....	65
15. Penghitungan Statistik Terhadap Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Terhadap PENINGKATAN Power Otot Tungkai Dengan Latihan Kombinasi Lari-Lompat Di Tanah Datar .....	66



16. Penghitungan Statistik Terhadap Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Terhadap PENINGKATAN Power Otot Tungkai Dengan Latihan Kombinasi Lari-Lompat Di Tanah Berpasir .....	67
17. Penghitungan Statistik Hasil <i>Post Test</i> Latihan Kombinasi Lari-Lompat Di Tanah Datar Dengan Tanah Berpasir Terhadap PENINGKATAN Power Otot Tungkai .....	68
18. T Table .....	69
19. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	70
20. Surat Keterangan Penelitian .....	76