

**PENGARUH *WEIGHT TRAINING* TERHADAP *POWER* ATLET
SEPAKBOLA MENGGUNAKAN *CALF RAISES* DAN
*HAMSTRING CURL***



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

Pengaruh *Weight Training* Terhadap *Power* Atlet Menggunakan *Calf raises* dan *Hamstring curl*

ABSTRAK

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui Dampak Latihan *Weight Training* Terhadap *Power* Atlet Sepak Bola Cipta Cendikia *Football Academy* Usia 17-18 Tahun Studi Kasus Perbandingan Menggunakan *Calf raises* dan *Hamstring Curl*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *Quasi Experimental Design* dengan bentuk *Pretest-Posttest Group Design*. Ukuran sampel menggunakan 2 kriteria pemilihan (inklusi dan eksklusi). Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test pada variabel *calf raises*, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $<.001$, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$) hasil tersebut dapat diartikan “ada pengaruh latihan *calf raises* terhadap *power*”. Pada variabel *hamstring curl*, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $.003$, yang menunjukkan bahwa hasil nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$) hasil tersebut dapat diartikan “ada pengaruh latihan *hamstring curl* terhadap *power*”, dan pada hasil uji independent tes terhadap latihan *calf raises* dan *hamstring curl*, diperoleh nilai signifikansi $.733$, yang menunjukkan hasil tersebut lebih besar dari Tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$) hasil tersebut dapat diartikan “tidak ada pengaruh yang lebih signifikan antara latihan *Calf raises* dan *Hamstring curl* Terhadap *Power*”.

Kata Kunci : *Calf raises, Hamstring Curl, Power*

Intelligentia - Dignitas

The Effect of Weight Training on Athletes' Power Using Calf raises and Hamstring Curls

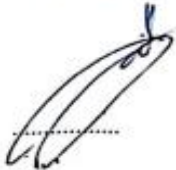
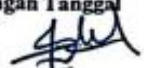
ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the Impact of Weight Training on the Power of Cipta Cendikia Football Academy Football Athletes Aged 17-18 Years Comparative Case Study Using Calf raises and Hamstring Curl. The method used in this study is the Quasi Experimental Design method with the form of Pretest-Posttest Group Design. The sample size uses 2 selection criteria (inclusion and exclusion). Based on the results of the Paired Sample T-Test on the calf raises variable, a significance value (2-tailed) of $<.001$ was obtained, which indicates that the value is smaller than the specified significance level ($\alpha = 0.05$) the results can be interpreted as "there is an effect of calf raises training on power". In the hamstring curl variable, a significance value (2 tailed) of $.003$ was obtained, which indicates that the results of the value are smaller than the specified significance level ($\alpha = 0.05$) these results can be interpreted as "there is an effect of hamstring curl training on power", and in the results of the independent test on calf raises and hamstring curl training, a significance value of $.733$ was obtained, which indicates that the results are greater than the specified significance level ($\alpha = 0.05$) these results can be interpreted as "there is no more significant effect between Calf raises and Hamstring curl training on Power.

Kata Kunci : *Calf raises, Hamstring Curl, Power*

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001		29/07/2025
Pembimbing II		
Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020		01/08/2025
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001	Ketua	 29/07/2025
2. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN: 0015029204	Sekretaris	 29/07/2025
3. Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	Anggota	 29/07/2025
4. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020	Anggota	 01/08/2025
5. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd.,M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota	 29/07/2025

Tanggal Lulus : 21 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



(Rafi Hamdani)

No. Reg. 1604621013



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rafi Hamdani
NIM : 1604621013
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Alamat email : Rafihamdani24@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul : Pengaruh Weight Training Terhadap Power Atlet
Sepakbola Menggunakan Calf Raises dan Hamstring
Curl.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 01 Agustus 2025

Penulis

(Rafi Hamdani)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** Koordinator Program studi Kepelatihan Cabang Olahraga, Bapak **Andri Irawan, M.Pd**, dan **Dadan Resmana, M.Or**, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd** selaku pembimbing akademik yang telah membantu dalam proses perkuliahan, Kedua orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat saya **Dimas Rizki** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 21 Juli 2025

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	4
 BAB II KAJIAN TEORI.....	 6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Hakikat <i>Long Term Athlet Development</i>	6
2. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	7
3. Hakikat <i>Calf raises</i>	16
4. Hakikat <i>Hamstring Curl</i>	18
5. Hakikat Sepakbola	20
6. Penelitian Yang Relevan	28
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis Penelitian	30
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 31
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan waktu Penelitian	31
C. Metode Penelitian.....	32

D. Populasi dan Sampel Penelitian	33
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	35
G. Hipotesis Statistika.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Data	40
B. Pengujian Hipotesis	46
C. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	58
RIWAYAT HIDUP	78

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. <i>Test Vertical Jump</i>	34
2. Tes Awal Kelompok <i>calf raises</i>	40
3. Histogram <i>pre post calf raises</i>	41
4. Tes Awal Kelompok <i>calf raises</i>	41
5. Tes Akhir Kelompok <i>calf raises</i>	42
6. Tes Akhir Kelompok <i>calf raises</i>	42
7. Tes Awal Kelompok <i>Hamstring curl</i>	43
8. Histogram <i>pre post Hamstring curl</i>	44
9. Tes awal <i>Hamstring curl</i>	44
10. Tes Akhir Kelompok <i>Hamstring curl</i>	45
11. Tes Akhir Kelompok <i>Hamstring curl</i>	45
12. Deskripsi Data	46
13. Deskripsi Data	47
14. Deskripsi Data	48



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Pengembangan kemampuan power.....	9
2. <i>Adenosine triphosphate</i> ATP.....	10
3. Otot Tungkai	12
4. <i>calf raises</i>	17
5. Hamstring curl.....	18
6. Lapangan Bola	22
7. Passing Kaki Bagian Dalam.....	24
8. Passing Punggung Kaki	25
9. Passing Kaki Bagian Luar	25
10. Menyundul Bola.....	26
11. Mengontrol Bola	27
12. Menggiring Bola	27



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data <i>pretest calf raises</i>	58
2. Data <i>posttest calf raises</i>	58
3. Data <i>pretest Hamstring curl</i>	59
4. Data <i>posttest Hamstring curl</i>	59
5. Data Program Individu (1RM) <i>Calf raises</i>	60
6. Data Program Individu (1RM) <i>Hamstring curl</i>	60
7. Data SPSS	61
8. Surat Validasi	64
9. surat validasi	65
10. Surat Validasi	66
11. Surat izin Penelitian	67
12. Surat Balasan Penelitian	68
13. Program Latihan <i>Calf raises</i>	69
15. Program Latihan <i>Hamstring curl</i>	72
16. <i>Treatment Hamstring curl</i>	75
17. <i>Treatment Hamstring curl</i>	75
18. <i>Treatment Hamstring curl</i>	76
19. <i>Treatment calf raises</i>	76
20. <i>Treatment calf raises</i>	77
21. <i>Test 1RM Leg Press</i>	77

Intelligentia - Dignitas