

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* DAN *BOX JUMP*
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
ATLET KARATE**



**MUHAMMAD DAFFA ALFARIZQI
1604621019**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2026**

PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET KOP KARATE UNJ

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) peningkatan daya ledak otot tungkai melalui Latihan *Hurdle Jump*, (2) peningkatan daya ledak otot tungkai melalui Latihan *Box Jump*, serta (3) perbandingan pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Box Jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet Karate. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *two groups pretest–Posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 30 atlet KOP Karate UNJ yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes *single leg triple hop jump* dengan mengambil hasil lompatan terbaik. Analisis data menggunakan uji *t* dependen dan *Independen* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Latihan *Hurdle Jump* kaki kanan menghasilkan nilai *t* hitung sebesar 3,78 yang lebih besar dari *t* tabel 2,14, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai; (2) Latihan *Hurdle Jump* kaki kiri memperoleh nilai *t* hitung 3,82 lebih besar dari *t* tabel 2,14, sehingga menunjukkan adanya peningkatan; (3) Latihan *Box Jump* kaki kanan menghasilkan nilai *t* hitung 8,83 lebih besar dari *t* tabel 2,14, yang berarti terjadi peningkatan yang signifikan; (4) Latihan *Box Jump* kaki kiri memperoleh nilai *t* hitung 8,90 lebih besar dari *t* tabel 2,14, sehingga menunjukkan peningkatan yang signifikan; (5) perbandingan hasil tes akhir antara Latihan *Hurdle Jump* dan *Box Jump* pada kaki kanan menunjukkan nilai *t* hitung 0,40 lebih kecil dari *t* tabel 2,048, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan, dengan rata-rata masing-masing sebesar 5,42 dan 5,57; (6) perbandingan pada kaki kiri juga menunjukkan nilai *t* hitung 0,027 lebih kecil dari *t* tabel 2,048, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua metode Latihan tersebut, dengan rata-rata 5,35 dan 5,36.

Kata kunci: *Karate, daya ledak otot tungkai, Latihan Plyometric, Box Jump, Hurdle Jump*

Intelligentia - Dignitas

THE EFFECT OF HURDLE JUMP AND BOX JUMP TRAINING ON LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER UNJ KOP KARATE ATHLETES

ABSTRACT

This study aimed to determine: (1) the improvement of lower limb explosive power through Hurdle Jump Training, (2) the improvement of lower limb explosive power through Box Jump Training, and (3) the comparison of the effects of Hurdle Jump and Box Jump Training on the lower limb explosive power of Karate athletes. The Research employed an experimental method using a two-group pretest–Posttest design. The subjects consisted of 30 athletes from KOP Karate UNJ, selected through purposive sampling. Data were collected using the single-leg triple hop jump test by taking the best jump result. Data analysis was conducted using Dependent and InDependent t-tests with a significance level of 0.05. The results showed that: (1) Hurdle Jump Training on the right leg produced a t-value of 3.78, which was greater than the t-table value of 2.14, indicating a significant improvement in lower limb explosive power; (2) Hurdle Jump Training on the left leg yielded a t-value of 3.82, which was also greater than the t-table value of 2.14, indicating an improvement; (3) Box Jump Training on the right leg resulted in a t-value of 8.83, exceeding the t-table value of 2.14, indicating a significant improvement; (4) Box Jump Training on the left leg produced a t-value of 8.90, which was greater than the t-table value of 2.14, indicating a significant improvement; (5) the comparison of Posttest results between Hurdle Jump and Box Jump Training on the right leg showed a t-value of 0.40, which was lower than the t-table value of 2.048, indicating no significant difference, with mean values of 5.42 and 5.57, respectively; and (6) the comparison on the left leg also showed a t-value of 0.027, which was lower than the t-table value of 2.048, indicating no significant difference between the two Training methods, with mean values of 5.35 and 5.36.

Keywords: Karate, lower limb explosive power, Plyometric Training, Box Jump, Hurdle Jump

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan Tanggal

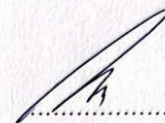
Pembimbing I

Lita Mulia M.Pd
NIP.198612302024212001

 20/01/2026

Pembimbing II

Dr. Made Bang Redy Utama, M.Fis
NIP. 199301032024061002

 20/01/2026

Nama

Jabatan

Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd
NIP. 198505042019032015

Ketua

 19/01/2026

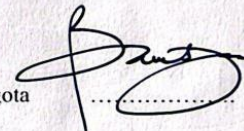
2. Heru Miftakhudin, M.Pd
NIP. 199211122023211022

Sekretaris

 19/01/2026

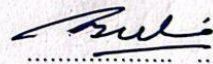
3. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd
NIP. 196203201987031002

Anggota

 21/01/2026

4. Lita Mulia M.Pd
NIP. 198612302024212001

Anggota

 20/01/2026

5. Dr. Made Bang Redy Utama, M.Fis
NIP. 199301032024061002

Anggota

 20/01/2026

Tanggal Lulus : Senin 12 Januari 2026

PERNYATAN 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 diperguruan lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan peneliti saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali 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 ketidakbenaraan 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, 12 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Muhammad Daffa Alfarizqi

1604621019



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.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 : M. DAFFA ALFA RIZQI
NIM : 1604621019
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : Daffaalfarizqi@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 Latihan Hurdle Jump dan Box Jump terhadap Daya Ledak Otot
Tunggal Atlet Karate.

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

Penulis

(M DAFFA ALFA RIZQI)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi KepeLatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusun skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** selaku koordinator Program Studi KepeLatihan Kecabangan Olahraga; Ibu **Lita Mulia., M.Pd** selaku dosen pembimbing ahli, Bapak **Dr. Made Bang Redy M.Fis** utama selaku pembimbing kedua, Bapak **Drs. Bambang Sutyono M.Pd** selaku Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Kepada KOP Karate UNJ, yang telah banyak membantu banyak proses pengambilan data yang saya perlukan, **Bapak Rubiyanto S.H** dan **Ibu Ade Sudarsih**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Allysa Zahra**, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Intelligentia - Dignitas

Jakarta, 19 November 2025

MDA

DAFTAR ISI

PERNYATAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	7
2. Hakikat <i>Hurdle Jump</i>	10
3. Hakikat <i>Box Jump</i>	13
4. Hakikat Karate.....	15
5. Hakikat Latihan.....	17
B. Kerangka Berpikir.....	23
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian.....	28
1. Tempat Penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sample.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sample.....	30

E.	Teknik Pengumpulan Data.....	31
F.	Teknik Analisa Data.....	32
G.	Hipotesis Statistika.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		36
A.	Deskripsi Data Penelitian.....	36
1.	Test Awal Kelompok <i>Hurdle Jump</i> Kanan dan Kiri.....	36
2.	Test Awal Kelompok Bok Jump Kanan dan Kiri	39
3.	Test Akhir Kelompok <i>Hurdle Jump</i> Kanan dan Kiri.....	41
4.	Test Akhir Kelompok <i>Box Jump</i> Kanan dan Kiri	44
B.	Pengujian Hipotesis.....	46
1.	Hasil Post Test Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> Kaki Kanan	46
2.	Hasil Post Test Kelompok Latihan <i>Hurdle Jump</i> Kaki Kiri	47
3.	Hasil Post Test Kelompok Latihan <i>Box Jump</i> Kaki Kanan	47
4.	Hasil Post Test Kelompok Latihan <i>Box Jump</i> Kaki Kiri	48
5.	Hasil Post Test Kelompok <i>Hurdle Jump</i> kaki kanan dan <i>Box Jump</i> kaki kanan	48
6.	Hasil Post Tes Kelompok <i>Hurdle Jump</i> kaki kanan dan <i>Box Jump</i> kaki kanan	49
C.	Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		51
A.	Kesimpulan	51
B.	Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....		53
LAMPIRAN.....		57
RIWAYAT HIDUP		92

DAFTAR TABEL

1. Intesitas Zona Latihan	22
2. Kelebihan dan Kekurangan Metode	27
3. Test Awal Kelompok <i>Hurdle Jump</i> Kanan dan Kiri.....	36
4. Test Awal Kelompok <i>Box Jump</i> Kanan dan Kiri.....	39
5. Test Akhir Kelompok <i>Hurdle Jump</i> Kanan dan Kiri.....	41
6. Test Akhir Kelompok <i>Box Jump</i> Kanan dan Kiri.....	44



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

1. Komponen Utama Dalam Kemampuan Fisik Atlet	7
2. Macam-Macam <i>Hurdle</i>	11
3. Latihan <i>Hurdle Jump</i>	12
4. Latihan <i>Box Jump</i>	14
5. Gerakan Dasar <i>Kihon</i> Beladiri Karate.....	16



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Awal Kelompok <i>Hurdle Jump</i>	57
2. Data Awal kelompok <i>Box Jump</i>	58
3. Hasil Penelitian Pre-Post Test kelompok <i>Hurdle Jump</i>	58
4. Hasil Penelitian Pre-Post kelompok <i>Box Jump</i>	59
5. Distribusi Frekuensi Perhitungan.....	60
6. Uji-t Paired <i>Dependent</i>	75
7. Uji-t Paired <i>InDependent</i>	80
8. <i>Training Unit</i>	83
9. Surat Izin Peneltian	88
10. Surat Balasan Peneleitian.....	89
11. Dokumentasi	90



Intelligentia - Dignitas