

TESIS

**UPAYA MENINGKATKAN *POWER* OTOT TUNGKAI MELALUI
LATIHAN *SINGLE LEG HOP* DAN *DOUBLE LEG HOP*
PADA ATLET LOMPAT JAUH PASI
HULU SUNGAI SELATAN**

MUHAMMAD SYAHRIANNOR

NIM. 2320129310002



**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2025**

TESIS

**UPAYA MENINGKATKAN *POWER* OTOT TUNGKAI MELALUI
LATIHAN *SINGLE LEG HOP* DAN *DOUBLE LEG HOP*
PADA ATLET LOMPAT JAUH PASI
HULU SUNGAI SELATAN**

**MUHAMMAD SYAHRIANNOR
NIM. 2320129310002**

Tesis

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan**

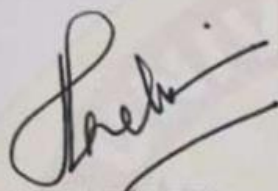
**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2025**

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

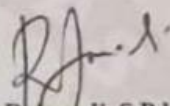
Judul Tesis : Upaya Meningkatkan *Power* Otot Tungkai melalui Latihan *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* Pada Atlet Lompat Jauh PASI Hulu Sungai Selatan
Nama : Muhammad Syahriannor
NIM : 2320129310002

disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. Herita Warni, M.Pd.
Pembimbing Utama



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing Pendamping

diketahui,

Koordinator Prodi Magister
Pendidikan Jasmani



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002

Direktor Program Pascasarjana ULM



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 19680507 199303 1 020

Tanggal Lulus :

Tanggal Wisuda :

HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Upaya Meningkatkan *Power* Otot Tungkai melalui Latihan
Single Leg Hop dan *Double Leg Hop* Pada Atlet Lompat Jauh
PASI Hulu Sungai Selatan
Nama : Muhammad Syahriannor
NIM : 2320129310002

Komisi Penguji Tesis,

1. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. Ketua Penguji
2. Dr. Herita Warni, M.Pd. Pembimbing Utama
3. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Pembimbing Pendamping
4. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. Penguji I
5. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Penguji II

Mengetahui,
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani
PPs ULM



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
PROGRAM PASCASARJANA**

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR : 076/UN8.4/DP/2025

Sertifikat ini diberikan kepada:

Muhammad Syahriannor

Dengan Judul Tesis :

Upaya Meningkatkan Power Otot Tungkai melalui Latihan *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop*
pada Atlet Lompat Jauh Pasi Hulu Sungai Selatan

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi $\leq 20\%$, dan
dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 30 Juni 2025

Direktur,


Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.

NIP 196805071993031020



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Syahriannor

NIM : 2320129310002

Program Studi : Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

Fakultas : Program Pascasarjana

Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat

Judul Tesis/Disertasi : "Upaya Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Melalui Latihan *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* Pada Atlet Lompat Jauh PASI Hulu Sungai Selatan"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan/acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan/acuan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis/disertasi ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun.

Banjarmasin, 24 Juni 2025
Yang membuat pernyataan



Muhammad Syahriannor
2320129310002

ABSTRAK

MUHAMMAD SYAHRIANNOR. 2025. Upaya Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Melalui Latihan *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* pada Atlet Lompat Jauh PASI Hulu Sungai Selatan.

Pembimbing: (1) Dr. Herita Warni, M.Pd., (2) Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Single Leg Hop*, *Double Leg Hop*, *Power* Otot Tungkai, Lompat Jauh, *Plyometric*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg hop* dan *double leg hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet lompat jauh PASI Hulu Sungai Selatan.

Penelitian menggunakan metode *pre-eksperimen dengan desain non-randomized pre-test-post-test modified design*, di mana sampel terdiri dari enam atlet laki-laki berusia 15-20 tahun yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *standing broad jump test*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok perlakuan melalui teknik *ordinal pairing*, yaitu kelompok *single leg hop* dan kelompok *double leg hop*. Program latihan diberikan selama 18 kali pertemuan dalam enam minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *single leg hop* secara signifikan meningkatkan *power* otot tungkai dengan nilai signifikansi 0,038 ($<0,05$), sedangkan latihan *double leg hop* tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik dengan nilai signifikansi 0,149 ($>0,05$). Namun, secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode latihan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dengan nilai signifikansi 0,022 ($<0,05$), di mana *single leg hop* memberikan dampak yang lebih besar. Temuan ini mendukung teori bahwa latihan *plyometric unilateral* lebih efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai, khususnya pada cabang olahraga yang mengandalkan tolakan satu kaki seperti lompat jauh. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan latihan *single leg hop* sebagai alternatif efektif dalam program pelatihan atlet lompat jauh, dengan mempertimbangkan kebutuhan spesifik kekuatan eksplosif tungkai.

ABSTRACT

MUHAMMAD SYAHRIANNOR. 2025. *Efforts to Increase Leg Muscle Power Through Single Leg Hop and Double Leg Hop Training in PASI Hulu Sungai Selatan Long Jump Athletes.*

Keywords: Single Leg Hop, Double Leg Hop, Leg Muscle Power, Long Jump, Plyometric

This study aims to determine the effect of single leg hop and double leg hop training on increasing leg muscle power in long jump athletes of PASI Hulu Sungai Selatan.

The study used a pre-experimental method with a non-randomized pre-test-post-test modified design, where the sample consisted of six male athletes aged 15-20 years who were measured before and after treatment using a standing broad jump test. The sample was divided into two treatment groups using the ordinal pairing technique, namely the single leg hop group and the double leg hop group. The training program was given for 18 meetings in six weeks.

The results showed that single leg hop training significantly increased leg muscle power with a significance value of 0.038 (<0.05), while double leg hop training did not show a statistically significant increase with a significance value of 0.149 (>0.05). However, overall, there was a significant difference between the two training methods in increasing leg muscle power with a significance value of 0.022 (<0.05), where single leg hop had a greater impact. This finding supports the theory that unilateral plyometric training is more effective in increasing leg muscle power, especially in sports that rely on single-leg push-off such as long jump. This study recommends the use of single leg hop training as an effective alternative in long jump athlete training programs, taking into account the specific needs of explosive leg strength.

Banjarmasin, July 14, 2025

Approved by:
Head of Language Center



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd
NIP. 197710232001122003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
UPA BAHASA ULM

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin
Telepon/Fax.: (0511) 3308140
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

SURAT KETERANGAN

NO: 154/UN8.16/BS/2025

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:
***“Efforts to Increase Leg Muscle Power Through Single Leg Hop and Double
Leg Hop Training in PASI Hulu Sungai Selatan Long Jump Athletes”*** yang
disusun oleh:

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD SYAHRIANNOR
Nim : 2320129310002
Jurusan/Fakultas : S2 PJOK
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak
asli yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat
Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, July 14, 2025
Kepala



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd
NIP. 197710232001122003

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Muhammad Syahriannor lahir di Batang Kulur Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Hulu Sungai Selatan pada tanggal 7 Januari 1992 dari pasangan suami istri Bapak Wahyuddin dan Ibu Salabiah. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Menempuh pendidikan di SDN Jarau 1998-2004, MTsN Ibnu Mas'ud Putera Jarau 2004-2007, MAN 2 Kandangan 2007-2010, dan melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi di Universitas Lambung Mangkurat pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Angkatan 2010 dan lulus pada tahun 2014. Pada tahun 2023 kembali melanjutkan pendidikan di tempat yang sama dengan program studi Magister Pendidikan Jasmani di Universitas Lambung Mangkurat. Selain menempuh pendidikan peneliti juga aktif berkerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Pemerintah Daerah Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

Dengan ketekunan, dedikasi, dan motivasi tinggi untuk terus belajar serta berkontribusi, peneliti berhasil menyelesaikan tugas akhir tesis ini. Peneliti berharap, tesis ini mampu memberikan sumbangsih positif, khususnya bagi dunia pendidikan dan olahraga, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian penelitian berikutnya.

Karena sejatinya kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran mengenai Tesis ini, yang dapat disampaikan kepada penulis di email muhammadsyahriannor@gmail.com

PRAKATA

Syukur alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penulisan tesis yang berjudul **“Upaya Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Melalui Latihan *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* Pada Atlet Lompat Jauh PASI Hulu Sungai Selatan“** Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani pada Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya tesis ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Dengan tersusunnya tesis ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad. SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si. Selaku direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Herita Warni, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Utama yang sangat mengayomi sejak penulisan tesis ini dilaksanakan.
5. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang penuh kesabaran dan ketulusan dalam memberikan arahan serta motivasi dalam penyusunan tahapan-tahapan penyelesaian tesis.

6. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan dan perkuliahan selama pendidikan.
7. Kedua orang tua dan anak istri yang tidak pernah berhenti mendoakan untuk selalu semangat melanjutkan pendidikan yang tinggi serta motivator yang tak pernah henti.
8. Teman-teman Pascasarjana Magister Pendidikan jasmani angkatan 2023 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu akan tetapi tidak pernah berhenti saling dukung selama perkuliahan berlangsung.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT. Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna dan diharapkan adanya kritik yang membangun untuk lebih baik kedepannya.

Banjarmasin, Juni 2025

Muhammad Syahriannor

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS	iii
SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori	6
B. Kerangka Berpikir	18
C. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Variabel Penelitian	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Metode Penelitian	22
D. Populasi Dan Sampel	24
E. Instrumen Penelitian	24
F. Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Penelitian	31
B. Data Penelitian	32
C. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	23
2. Hasil <i>Pretest power</i> otot tungkai	32
3. Hasil <i>Ordinal Pairing</i>	33
4. Hasil <i>Pretest dan Posttest Power</i> Otot Tungkai	23
5. <i>Descriptive Statistics Pretest dan Posttest</i>	35
6. Hasil Normalitas	36
7. Hasil <i>Uji Wilcoxon Signed Rank Test</i>	36
8. Test Statistic	23
9. <i>Paired Sampel Test</i> kelompok <i>single leg hop</i>	38
10. <i>Paired Sampel Test</i> kelompok <i>double leg hop</i>	39
11. <i>Paired Sampel Test</i> <i>single leg hop dan double leg hop</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Single Leg Hop</i>	15
2. <i>Double Leg Hop</i>	17
3. Rancangan penelitian	22
4. <i>Standing Broad Test</i>	26