

**PENGARUH METODE LATIHAN *HURDLE HOPS*  
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET  
WUSHU SANDA KARO SIMALEM FIGHTER**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**ABRAM HAGANTA BUKIT**

**NPM :2015030025**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**

**2024**

**PENGARUH METODE LATIHAN *HURDLE HOPS*  
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET  
WUSHU SANDA KARO SIMALEM FIGHTER**

**SKRIPSI**

Disusun dan Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Quality Berastagi

Oleh:

**ABRAM HAGANTA BUKIT**

**NPM :2015030025**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI  
2024**



**UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Pecerren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188  
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**

**PENGARUH METODE LATIHAN HURDLE HOPS TERHADAP DAYA**  
**LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET WUSHU SANDA**  
**KARO SIMALEM FIGHTER**

Disusun dan diajukan Oleh

**Nama Mahasiswa** : Abram Haganta Bukit  
**NPM** : 2015030025  
**Program Studi** : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 20 Mei 2024  
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Berastagi, 20 Mei 2024

Menyetujui :  
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama

Janwar Frihasan Sinurava, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 0106019101

Pembimbing Pendamping

Aser Paul Nalnggol, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0104029001

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan



Dr. Joen P. Purba, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0107118802

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

Riski Bastanta B. Manalu, M.Pd  
NIDN : 0119089201



**UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188  
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**

**PENGARUH METODE LATIHAN HURDLE HOPS TERHADAP DAYA**  
**LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET WUSHU SANDA**  
**KARO SIMALEM FIGHTER**

Disusun dan diajukan Oleh

**Nama Mahasiswa : Abram Haganta Bukit**  
**NPM : 2015030025**  
**Program Studi : Pendidikan Olahraga**

Telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Quality Berastagi pada Hari Senin Tanggal 20 Mei 2022  
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana

**Disetujui Dewan Penguji**

Penguji I

**Dr. Joen P. Purba, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN: 0107118802**

Penguji II

**Riski Bastanta B. Manalu, M.Pd**  
**NIDN : 0119089201**

Penguji III

**Janwar F. Sinuraya, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN : 0106019101**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan



**Dr. Joen P. Purba, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN: 0107118802**




Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

**Riski Bastanta B. Manalu, M.Pd**  
**NIDN : 0119089201**

**LEMBAR PERSETUJUAN REVISI UJIAN AKHIR STUDI**  
**UJIAN AKHIR STUDI**

Nama : ABRAM HAGANTA BUKIT  
NPM : 2015030025  
Fakultas : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB  
Prodi : POR UQB  
Judul : Pengaruh Metode Latihan Hurdle Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Karo Simalem Fighter

Bahwa mahasiswa tersebut di atas benar telah melakukan perbaikan Ujian Akhir Studi sesuai dengan saran yang telah disampaikan para Bapak/Ibu tim pembanding pada waktu Ujian Akhir Studi.

No.	Nama Pembanding	keterangan	Tanda Tangan
1	Dr. Joen Parningotan PurbaS.Pd., M.Pd	Pembanding I	
2	Rizki Bastanta B. ManaluS.Pd, M.Pd	Pembanding II	
3	Janwar Frihasan SinurayaS.Pd., M.Pd	Pembanding III	



# UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI

## FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceron - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, telp. (0628) 92188  
web : www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

### BERITA ACARA UJIAN AKHIR STUDI PROGRAM STUDI POR UQB FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI

Pada hari ini : Jumat , 17 Mei 2024 bertempat di ruang sidang FKIP UQB Universitas Quality Berastagi, Jl. Peceron , Sempajaya , Kec. Berastagi, Kabupaten Karo, telah dilaksanakan Ujian Akhir Studi atas :

Nama Mahasiswa : ABRAM HAGANTA BUKIT  
NPM : 2015030025  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Hurdle Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Karo Simalem Fighter

Dengan Tim Penguji :

No	Kriteria Penilaian	Nilai Rata-Rata	Persentase	Total Nilai
1	Seminar Proposal	92	20%	18
2	Seminar Hasil	95	35%	33
3	Ujian Akhir Studi	95	45%	43
Rata-Rata				94 (A)
Nilai Dengan Huruf				94 (A)

Berdasarkan hasil nilai diatas, maka Ujian Akhir Studi atas nama mahasiswa tersebut diatas dinyatakan :

## LULUS

Demikian Berita Acara ini diperbuat dengan sebenarnya.

Diketahui :  
Dekan,



Dr. Joen Parningotan PurbaS.Pd., M.Pd.

NIDN. 0107118802

Medan,  
Ketua Program Studi POR UQB



Rizki Bastanta B. ManaluS.Pd.,  
M.Pd.

NIDN. 0119089201

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **”PENGARUH METODE LATIHAN *HURDLE HOPS* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET WUSHU SANDA KARO SIMALEM FIGHTER”** disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa berbagai aspek pendidikan dan olahraga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan prestasi seseorang. Oleh karena itu, penulis berkomitmen untuk melakukan penelitian yang bermanfaat dalam upaya meningkatkan prestasi atlet khususnya di cabang olahraga Wushu Sanda.

Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode penelitian eksperimental, melibatkan para atlet Wushu Sanda dari Karo Simalem Fighter. Penulis akan mengukur daya ledak otot tungkai mereka sebelum dan sesudah mengikuti latihan *Hurdle Hops*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih efektif. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak dapat terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Jainal Togatorop, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Dr. Joen Parningotan Purba, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Quality Berastagi.
3. Bapak Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas

Quality Berastagi serta selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberi arahan dan dukungan kepada penulis.

4. Bapak Janwar F. Sinuraya, M.Pd selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Aser Paul Nainggolan, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberi semangat dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua penulis, ayah Robah Bukit dan ibu Amida Br Tarigan yang telah mendukung penulis baik moril dan materil, dorongan, dukungan, dan semangat serta untuk adik saya Inche Mey Hagaina Br Bukit dan Zita Renata Br Bukit yang telah memberi dukungan dan doa kepada penulis.
7. Kekasih penulis Emila Sari Br Milala yang telah meluangkan waktu dalam membantu dan memberi semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Seluruh teman-teman seperjuangan POR kelas 11A41 2020 yang tidak berhenti memberi semangat dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
9. Dan seluruh pihak yang ikut berpartisipasi atas dukungan dan bantuannya dalam penyelesaian penulisan proposal skripsi ini.

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi perkembangan dunia olahraga, khususnya dalam cabang olahraga Wushu Sanda. Akhir kata, penulis mengharapkan masukan dan saran dari semua pihak yang dapat memperkaya penelitian ini dalam menyelesaikan skripsi ini. Sekian dan Terima Kasih.

Berastagi, Oktober 2024

Penulis,

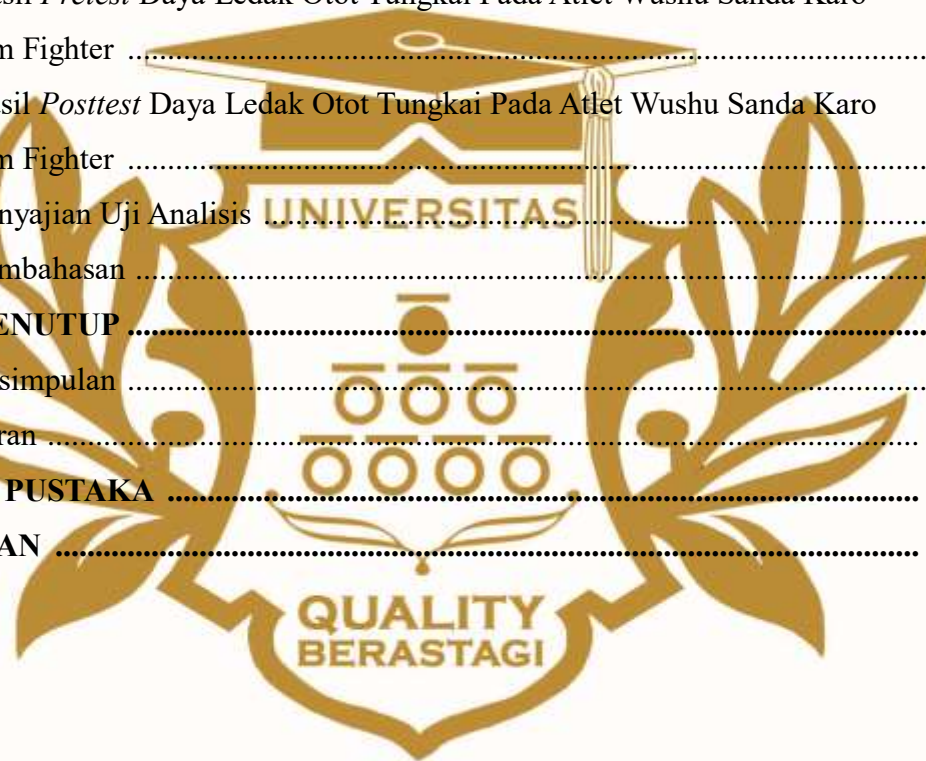
**Abram Haganta Bukit**  
**Npm: 2015030025**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Rumusan masalah .....	5
1.4 Batasan Masalah .....	5
1.5 Tujuan penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.6.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>7</b>
2.1 Kajian Teori .....	7
2.1.1 Hakikat Wushu Sanda .....	7
2.1.2 Kondisi Fisik .....	10
2.1.4 <i>Hurdle Hops</i> .....	18
2.2 Kerangka Berpikir .....	19
2.3 Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
3.2 Desain Penelitian .....	21
3.3 Populasi dan Sampel .....	22
3.3.1 Populasi .....	22

3.3.2 Sampel .....	22
3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.6 Teknik Validasi Instrumen Penelitian .....	24
3.7 Teknik Analisis Data .....	24
3.8 Prosedur Penelitian.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
4.1 Deskripsi Data .....	29
4.2 Hasil <i>Pretest</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Wushu Sanda Karo Simalem Fighter .....	29
4.3 Hasil <i>Posttest</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Wushu Sanda Karo Simalem Fighter .....	30
4.4 Penyajian Uji Analisis .....	31
4.5 Pembahasan .....	36
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>38</b>
5.1 Kesimpulan .....	38
5.2 Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>42</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3 1	Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest design</i> .....	21
Tabel 3 2	Norma <i>tes vertica jump</i> .....	27
Tabel 3 3	Kisi-kisi Lembar <i>Pretest dan Posttest</i> .....	28
Tabel 4 1	Hasil <i>Pretest</i> .....	32
Tabel 4 2	Hasil <i>Posttest</i> .....	31
Tabel 4 3	Hasil Uji Reliabilitas <i>Pretest</i> .....	32
Tabel 4 4	Hasil Uji Reliabilitas <i>Posttest</i> .....	32
Tabel 4 5	Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 4 6	Hasil Uji Analisis Uji Homogenitas.....	33
Tabel 4 7	Hasil <i>thitung</i> .....	34



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Hurdle Hops .....	19
Gambar 3 1 Vertical Jump .....	23



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abram Haganta Bukit  
NPM : 2015030025  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Hurdle Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Karo Simalem Fighter”. Merupakan hasil karya penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali Jika Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dan atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan skripsi dan pencabutan gelar yang penulis peroleh sebagai hasil ujian akhir studi atas Skripsi ini. Demikian Surat Pernyataan ini saya perbuat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Berastagi, Juni 2024

Yang menyatakan,



*Abram Haganta Bukit*

Abram Haganta Bukit

NPM : 2015030025