

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP  
POWER OTOT TUNGKAI MAHASISWI PSHT UNIVERSITAS  
SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Indira Candrini**

**NIM: 06061281924069**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP  
POWER OTOT TUNGKAI MAHASISWA PSHT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**INDIRA CANDRINI**

**NIM: 06061281924069**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**


**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP.196303081987031003**



**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP  
POWER OTOT TUNGKAI MAHASISWI PSHT UNIVERSITAS  
SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**INDIRA CANDRINI**

**NIM: 06061281924069**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP.196303081987031003**



**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP  
POWER OTOT TUNGKAI MAHASISWI PSHT UNIVERSITAS  
SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

Oleh

**Indira Candrini**

**NIM 06061281924069**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**

**Universitas Sriwijaya**

**Telah diujikan dan lulus:**

**Hari : Jumat**

**Tanggal : 21 Juli 2023**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes**

**2. Anggota : Destriana, M.Pd**

**Indralaya, 21 Juli 2023**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**



*Destriana*

**Destriana, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya Bertanda Tangan Di bawah Ini:

Nama: Indira Candrini

NIM : 06061281924069

Program Studi: Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku terhadap *Power* Otot Tungkai Mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya” ini benar-benar saya kerjakan sendiri dan saya tidak menjiplakan atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Dan Penanggulangan Plagiat Di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan di dalam skripsi ini dan/atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan.



Indira Candrini

NIM.06061281924069

## PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku terhadap Power Otot Tungkai Mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, selaku pembimbing, atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada ibu Destriana, M.Pd selaku anggota penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof dr. Ir. H. Anis saggaff, mscu. Ipu. Asean eng. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono, m. A, selaku Dekan Fkip Universitas Sriwijaya, ibu Destriani, M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Akhir kata, Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 28 Juli 2023

Penulis



Indira Candrini

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, kuungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku, papiku Sahadi dan mamiku Heni Purwaningsih, selaku penguat yang senantiasa selalu memberikan semangat, pengorbanan, kasih sayang serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Kedua orang tuaku adalah alasan dari semua hal yang selalu ku perjuangkan.
- Saudaraku Pramada Twofani yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk semua keberhasilan kita.
- Keluarga besarku, mbah kakung, simbok, bude, pakde, kakak sepupu, kakak ipar dan keponakanku.
- Sahabat Setiaku Ovin Siti Maimunah yang selalu ada untuk mendukung, membantu, dan mendoakan dalam seluruh kegiatanku.
- Drs. Syamsuramel, M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Destriana, M.Pd selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya serta memberikan saran, masukan dan motivasi dalam pengerjaan skripsi.
- Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
- Ketua UKM PSHT beserta dulur-dulur PSHT yang membantu dalam proses peneletian.
- Seluruh teman dekat yang sudah seperti keluarga, fanny, beb putri, ayuk ning, ayuk cici, dwi aryanti, riza utami, teteh imas, mba ikha, mba sinta, mba sakia, mba ryzvha, mba masytho, ambar, lala, yang sudah baik selalu

membantu dan mendukung dalam segala hal.

- Dana Dwi Saputra orang yang selalu memberikan saran dan motivasinya serta meluangkan waktu dan tenaganya untuk mendengarkan semua keluh kesah dan semua cerita, terimakasih untuk semangatnya.
- Untuk orang yang saat ini masih mempunyai tempat dihati, yang sudah menjadi bagian dalam sebagian perjalanan, yang selalu ada dulu maupun sekarang, terimakasih untuk sayang, cinta dan semua pengalaman yang sudah terlewati selama 2 tahun kebersamai. Terimakasih untuk bahagia yang sudah pernah dirasa, dan pengorbanan tak terhingga. Dia adalah salah satu orang yang mendorong saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
- Semua rekan mahasiswa Penjaskes 2019 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.



## **MOTTO**

“Jangan Merasa Tertinggal, Sebab Semua Orang Punya Proses Dan Rezekinya  
Masing-Masing”

“Selalu Libatkan Tuhanmu Dalam Segala Urusanmu, Maka Tidak Ada Yang  
Tidak Mungkin Bagimu”

“Seluruh Keberhasilanku Berkat Doa Kuat Dari Kedua Orang Tuaku”

*“One For All, All For One”*

(Penjaskes Unsri)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN TELAH DIAJUKAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	3
1.2.2 Batasan Masalah.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Hakikat Pencak Silat .....	5
2.1.1 Pengertian Pencak Silat .....	5
2.2 Teknik Dasar Pencak Silat.....	6
2.2.1 Kuda-Kuda.....	6
2.2.2 Sikap Pasang .....	7
2.2.3 Pola Langkah .....	7
2.2.4 Bela-an .....	8
2.2.5 Tangkapan.....	8

2.2.6	Tendangan.....	8
2.3	Hakikat Latihan.....	9
2.3.1	Pengertian Latihan.....	9
2.3.2	Tujuan Latihan.....	10
2.3.3	Aspek-Aspek Latihan.....	10
2.3.4	Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.3.5	Lama Latihan.....	11
2.4	Hakikat Naik Turun Bangku.....	11
2.4.1	Metode Pelaksanaan Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai.....	12
2.5	<i>Power</i> Otot Tungkai.....	13
2.5.1	Hakikat <i>Power</i> .....	13
2.5.2	Macam-Macam <i>Power</i> .....	14
2.5.3	<i>Power</i> Otot Tungkai.....	15
2.5.4	Otot-Otot Pada <i>Power</i> Otot Tungkai.....	16
2.5.5	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Power</i> Otot Tungkai.....	18
2.5.6	Indikator <i>Power</i> Otot Tungkai.....	19
2.6	Hakikat PSHT Universitas Sriwijaya.....	21
2.7	Kajian Relevan.....	22
2.8	Kerangka Berpikir.....	23
2.9	Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>25</b>
3.1	Jenis Penelitian.....	25
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
3.3	Rancangan Penelitian.....	26
3.4	Variabel Penelitian.....	26
3.4.1	Definisi Operasional Variabel.....	26
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.5.1	Populasi Penelitian.....	26
3.5.2	Sampel Penelitian.....	27
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.7	Instrumen Penelitian.....	28

3.8	Teknik Analisis Data .....	29
3.8.1	Uji Normalitas .....	29
3.8.2	Uji Hipotesis .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>32</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	32
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	32
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian .....	32
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Vertical Jump</i> Pada Mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya .....	33
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Vertical Jump</i> Pada Mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya .....	36
4.1.5	Deskripsi Data Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai Mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya .....	40
4.1.6	Uji Normalitas .....	41
4.1.7	Uji Hipotesis .....	42
4.2	Pembahasan .....	43
4.2.1	Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	43
4.2.2	Pembahasan Hasil Penelitian Latihan Naik Turun Bangku terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai Mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>47</b>
5.1	Kesimpulan .....	47
5.2	Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penilaian <i>Vertical Jump Test</i> .....	20
Tabel 3.1 Penilaian <i>Vertical Jump Test</i> .....	28
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Vertical Jump</i> .....	34
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Vertical Jump</i> .....	34
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Vertical Jump</i> .....	37
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest Vertical Jump</i> .....	37
Tabel 4.5 Perbandingan Data Hasil <i>Pretest Dan Posttes</i> .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pasang Terbuka Dan Pasang Tertutup .....	7
Gambar 2.2 Olahraga Naik Turun Bangku .....	12
Gambar 2.3 Anatomi Otot Tungkai Atas .....	17
Gambar 2.4 Gambar Otot Tungkai Bawah.....	18
Gambar 2.5 <i>Vertical Jump Test</i> .....	20
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir .....	24
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	25
Gambar 4.1 Histogram Distribusi <i>Pretest</i> .....	34
Gambar 4.2 Histogram Distribusi <i>Posttest</i> .....	38
Gambar 4.3 Histogram Data Hasil <i>Pretest Vertical Jump</i> .....	41
Gambar 4.4 Diagram Data Hasil <i>Posttest Vertical Jump</i> .....	41

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup .....	52
Lampiran 2	Data Hasil <i>Pre-test Vertical Jump</i> .....	53
Lampiran 3	Program Kerja.....	54
Lampiran 4	Data Pada Saat Latihan.....	55
Lampiran 5	Data Hasil <i>Post-Test Vertical Jump</i> .....	56
Lampiran 6	Perbedaan Nilai <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	57
Lampiran 7	Tabel Distribusi.....	58
Lampiran 8	Usulan Judul Skripsi .....	59
Lampiran 9	Kartu Bimbingan.....	60
Lampiran 10	Persetujuan Ujian .....	61
Lampiran 11	Bukti Perbaikan Seminar .....	64
Lampiran 12	SK Pembimbing .....	67
Lampiran 13	SK Penelitian .....	69
Lampiran 14	Surat Izin Penelitian Ke <i>Club</i> .....	71
Lampiran 15	Surat Balasan Setelah Penelitian.....	72
Lampiran 16	Surat Pengecekan Similarity .....	73
Lampiran 17	Surat Keterangan Bebas Pustaka .....	74
Lampiran 18	Program Latihan Keseluruhan .....	75
Lampiran 19	Dokumentasi Penelitian.....	87

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *power* otot tungkai mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian *quasy eksperimen* dengan metode *one group pretest and posttest design*. Sampel pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswi yang mengikuti latihan PSHT di Universitas Sriwijaya yang berjumlah 30 mahasiswi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *vertical jump*, selanjutnya diberikan bentuk perlakuan berupa latihan naik turun bangku selama 6 minggu. Penelitian ini dimulai pada tanggal 3 April 2023 sampai 14 Mei 2023 dengan frekuensi latihan 3 kali dalam 1 minggu. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji t. Hasil pengolahan data dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis (uji t), memperoleh hasil nilai 14,16, dengan tingkat kepastian 0,05, maka standar pengujian spekulasi mengakui jika  $t_{hitung}(14,16) > t_{tabel}(1,701)$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pernyataan  $H_a$  adalah “adanya pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan *power* otot tungkai mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya”. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap *power* otot tungkai mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan atau referensi latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam cabang olahraga pencak silat.

**Kata Kunci:** Latihan naik turun bangku, *power* otot tungkai, pencak silat



**ABSTRACT**

*This study aims to determine the increase in leg muscle power of PSHT Sriwijaya University female students. This research is a quantitative research using quasi-experimental research methods with the one group pretest and posttest design method. The sample in this research was all female students who took PSHT training at Sriwijaya University, totaling 30 female students. The research instrument used was the vertical jump test, then given a form of treatment in the form of training up and down the bench for 6 weeks. This research began on April 3 2023 to May 14 2023 with a frequency of 3 exercises in 1 week. The data analysis technique used in this study is to use the t test. The results of data processing and data analysis using the data normality test and hypothesis testing (t test), obtain a value of 14.16, with a certainty level of 0.05, then the standard speculation test recognizes that  $t_{count} (14.16) > t_{table} (1.701)$  so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.  $H_a$ 's statement was "there is an effect of the exercise going up and down the bench on the increase in leg muscle power of PSHT Sriwijaya University female students". From the results of this study, it can be concluded that there is an effect of the exercise of going up and down the bench on the leg muscle power of PSHT Sriwijaya University female students so that this research can be used as reading material or training reference to increase leg muscle power in the sport of pencak silat.*

**Keywords:** *Up and down bench training, leg muscle power, pencak silat*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu alat yang digunakan untuk meningkatkan kualitas, sehingga terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu olahraga juga diharapkan menjadi wadah peningkatan prestasi, watak dan kepribadian yang baik sehingga terciptanya kualitas sumber daya manusia yang seutuhnya mengisi pembangunan nasional seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 11 tahun 2022 tentang keolahragaan pasal 1 ayat 12 yang menjelaskan bahwa “Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Salah satu olahraga prestasi yang diberikan pembinaan adalah olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan hasil karya budaya bangsa Indonesia yang telah dikembangkan secara turun temurun hingga mencapai bagian olahraga yang mendunia seperti sekarang ini. Pencak silat adalah hasil budaya Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritas (manunggal) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Kholis, 2016).

Pencak silat memiliki beberapa teknik yang harus dikuasai sebagai bagian komponen dalam pencak silat yaitu teknik pencak silat meliputi kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, serangan dan tangkapan, khusus dalam teknik serangan terdapat dua bentuk serangan yaitu dengan menggunakan tangan disebut pukulan dan menggunakan kaki disebut tendangan sedangkan bentuk tangkapan dapat berupa bantingan (Lubis & Wardoyo, 2016).

Prestasi dalam pencak silat dapat diraih jika atlet mampu memahami beberapa aspek latihan yang menunjang performanya, aspek-aspek yang perlu dipahami meliputi, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Harsono, 2015).

*Power* otot merupakan salah satu komponen dari aspek kondisi fisik seseorang yang menampilkan kemampuan otot dalam melakukan kerja secara *eksplisif*.

*Power* otot *eksplosif* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas dalam suatu cabang olahraga. Kemampuan *power eksplosif* ini akan menentukan hasil gerak yang baik, begitu juga dalam pencak silat memerlukan *power* otot tungkai dalam meningkatkan kualitas gerakan tekniknya (Wijaya, A & Kartika, S.E, 2021). *Power* otot dapat diukur dengan alat sederhana, terkhusus *power* otot tungkai dapat dilakukan dengan lompatan *vertical* atau yang sering kita dengan *vertical jump* (B. P. Adhi et al., 2017).

Berdasarkan pengamatan di lapangan bahwa sikap pasang dan kuda-kuda mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya masih kurang kokoh sehingga mudah jatuh jika terkena serangan. Elakan dan hindaran yang dilakukan mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya juga masih lambat sehingga memudahkan lawan memasukkan serangan. Tendangan yang dilakukan oleh mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya juga belum ada yang maksimal, tendangan yang dilakukan mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya masih lambat dan kurang kuat. Kekalahan yang sering dialami mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya saat kegiatan *sparring* dan latihan gabungan dengan unit latihan lain disebabkan oleh tidak maksimalnya gerakan teknik yang mahasiswi lakukan.

Bentuk latihan yang ingin dicapai dalam pengamatan ini adalah dengan memberikan latihan naik turun bangku. Latihan naik turun bangku merupakan latihan yang berfokus untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang dilakukan dengan cara meloncat dengan satu kaki sebagai tumpuan baik kiri maupun kanan dengan kedua kaki secara bergantian (Chu, Dhonal A & Myer, 2013).

Latihan naik turun bangku harus dilakukan untuk memaksimalkan gerak teknik pencak silat yang dilakukan mahasiswi PSHT Unsri. Penelitian yang terdahulu tentang naik turun bangku yang dilakukan oleh Roziandy dari Universitas Malang (2020) membuktikan bahwa latihan naik turun bangku efektif digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet bola voli *club zikanza*, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Deny Mudian dari Universitas Subang (2018) yang membuktikan bahwa adanya kenaikan *power* otot tungkai terhadap kemampuan lonmpat jauh gaya kodok berdasarkan latihan loncat katak dan naik turun bangku, selain itu ada penelitian yang dilakukan oleh Amrul Ikhwan dari Universitas Tanjung Pura (2018) juga membuktikan bahwa adanya kenaikan *power* otot tungkai siswa saat melakukan lompat jauh.

Berdasarkan permasalahan dan penelitian terdahulu maka perlu dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku terhadap Power Otot Tungkai Mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya”.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

- 1) Sikap pasang dan kuda-kuda yang dilakukan mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya masih kurang kokoh.
- 2) Elakan dan hindaran yang dilakukan mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya gerakannya masih lambat.
- 3) Tendangan yang dilakukan mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya masih lambat dan kurang kuat.
- 4) Mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya sering mengalami kekalahan dalam *sparring* dengan unit latihan lain.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah agar tidak menyimpang dan lebih fokus ke permasalahan maka hanya dibatasi pada “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku terhadap Power Otot Tungkai Mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya”.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan *power* otot tungkai mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memaksimalkan *power* otot tungkai yang digunakan mahasiswi PSHT Universitas Sriwijaya dalam melakukan gerakan teknik dalam pencak silat yang dihasilkan setelah dilakukan latihan naik turun bangku.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat mendapatkan hasil yang jelas tentang hasil suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
- 3) Bagi pelatih, dapat membantu mengevaluasi dan mengetahui tentang maksimalnya gerakan yang dilakukan mahasiswi PSHT Unsri sehingga dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan porsinya supaya gerakannya maksimal.
- 4) Bagi mahasiswi PSHT Unsri, dapat di gunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa besar kemampuannya dalam memaksimalkan gerakan teknik dalam pencak silat.
- 5) Penulis berharap penelitian ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang masalah yang terkait.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, A. C. P. (2018). Survey of Hand Muscles Strength Levels, Arm Muscles Strength, Back Muscles Strength, Abdomen Muscles Strength, and The Flexibility of Alkid-Calisthenics Yogyakarta Community. *Survei Tingkat Kekuatan Otot Tangan, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Fleksibilitas Komunitas Alkidcalisthenics Yogyakarta, VII*, 1–7.
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Bafirman, B. (2013). *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal* (Edisi 1). Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.
- Bayu, H. M. P. C., & Budiwanto, S. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Bodyweight Trining Untuk Melatih Kekuatan Otot Perut Pada Atlet Pencak Silat. *Indonesia Performance Jurnal*.
- Budiharsono, T. (2022). *Buku AD/ART Persaudaraan Setia Hati Terate* (T. Budiharsono (ed.); September, Vol. 22). Pusat Pengembangan Ajaran Organisasi PSHT .
- Candra, A. T. (2016). STUDI TENTANG KEMAMPUAN LOMPAT TEGAK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI BERDASARKAN PERBEDAAN GEOGRAFIS SEBAGAI IDENTIFIKASI BAKAT OLAHRAGA. *Jurnal Sportif*.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Deepublish.
- Chu, Dhonal A & Myer, G. D. (2013). Jumping Into Plyometrics. In *Leisure Press*. Leisure Press.
- Haritsa, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulu Tangkis Remaja Usia 13-16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*.
- Harsono. (2015). Keplatihan Olahraga. In *PT Remaja Rosdakarya*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Hartati, Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). LATIHAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL DRIBBLE SEPAK BOLA. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9.

- Hidayat, P. M. (2014). Pengaruh Latihan Skipping Single Foot Jumps Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Basket. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 8–23.
- Ikhwan, A., & Eka Supriatna, K. (2014). Pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil lompat jauh siswa smkn 1 rasau jaya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 33, 0–9.
- Ismoko, A. P., & Putro, D. E. (2021). Eksperimentasi Metode Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Abdimas 2021*.
- Iyakrus. (2014). Evaluasi Tes Fisik Atlet Pencak Silat Program “Sriwijaya Cemerlang.” *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Junaedi, M., & Bawono, M. N. (2015). Survei Tingkat Pengalihan Kejenuhan (Burnout) Latihan Pada Atlet Pencak Silat Puslatcab Kabupaten Pasuruan Porprov 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 145–156.
- Khairudin Afri. (2020). Pengaruh Latihan Single-Leg Squat Dan Lunges Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Ssb Baturetno Ku-14-15 Tahun. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v2i2.508](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508)
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. PT Pustaka Baru.
- Langga, Z. ., & Supriadi. (2016). *Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakulikuler Bola Basket SMP Negeri 18 Malang*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). Pencak Silat. In *Raja Grafindo Persada* (edisi 1). Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak silat* (Kedua). PT Raja Grafindo Persada.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat* (I. Safari (ed.); kedua). UPT Sumedang Press.
- Nasution, F. H., & Pasaribu, F. S. (2017). *Buku Pintar Pencak Silat* (budi (ed.); cetakan 1). Anugrah.
- Pambudi, A. F. (2021). Vertikal Jump. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 1, 2–15.

- Prayogo, D. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Depth Box Jump Terhadap Ketepatan Smash Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sman 1 Karangrejo Kabupaten Tulungagung 2016/2017. *Universitas Nusanantara PGRI*.
- Romy Juliandri, Patricia H.M Lubis, B. H. (2022). Pengaruh Latihan Target Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Futsal Club Putra Prabu. *Universitas Pgri Palembang*, 2(2), 537–544.  
[Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Irje/Article/View/3930](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Irje/Article/View/3930)
- Setiawan, A. (2017). Pengaruh Latihan Flexibility (Split Samping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Santri Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Al-Fatah Natar Desa Negara Ratu Kecamatan Natar Lampung Selatan. *Jurnal Unila*.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukirno. (2016). *Psikologi Olahraga dan Kepeleatihan*. Unsri Press.
- Sutisna, I. (2020). Statistika Penelitian. *Program Doktor Ilmu Pendidikan Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo*, 1, 1–15.  
[Https://Www.Academia.Edu/Download/62615506/Teknik\\_Analisis\\_Data\\_Penelitian\\_Kuantitatif20200331-52854-1ovrwlw.Pdf](https://Www.Academia.Edu/Download/62615506/Teknik_Analisis_Data_Penelitian_Kuantitatif20200331-52854-1ovrwlw.Pdf)
- Wardoyo, H., Sujiono, B., & Apriyanto, T. (2020). Pelatihan Metode Latihan Pencak Usia Dini Dan Pra Remaja Bagi Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat Kabupaten Bogor. *Jurnal UNJ Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Yuniar, Y. (2021). KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS DALAM OLAHRAGA PENCAK SILAT. *Repository Unsil*, 21(1).