

**PENGARUH LATIHAN *KNEE LIFT JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI KAKI PADA
PESENAM PEMULA DI CLUB PENGDA PERSANI PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Budi Pratama

NIM : 06061082025134

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN *KNEE LIFT JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI KAKI PADA
PESENAM PEMULA DI KLUB PENGDA PERSANI PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh
Budi Pratama
NIM 06061082025134

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing Skripsi,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303881987031003



**PENGARUH LATIHAN *KNEE LIFT JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI KAKI PADA
PESENAM PEMULA DI KLUB PENGDA PERSANI PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Budi Pratama

NIM : 06061281924030

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

**Hari : SENIN
Tanggal : 27 November 2023**

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes
2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Palembang, November 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Budi Pratama

NIM : 06061082025134

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh – sungguh bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *knee lift jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Kaki Pada Pesenam Pemula Di Klub Pengda Persani Palembang “ ini adalah benar saya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika. Keilmuan 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 dalam skripsi ini dan atau pengaduan 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.

Palembang,

Yang membuat pernyataan



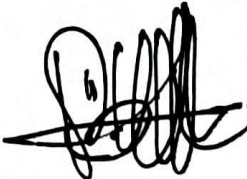
Budi Pratama

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *knee lift jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai kaki pada pesenam pemula di klub pengda persani Palembang” 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 mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku pembimbing, atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Herri Yusfi, M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kemenpora yang telah memberikan biaya selama penulis mengikuti Pendidikan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palcambang

Penulis



Budi Pratama

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Knee Lift Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Kaki Pada Pesenam Pemula Di Klub Pengda Persani Palembang “. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga senam lantai pada umumnya.

Wassalam,



Budi Pratama

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, inginku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang – orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Terkadang, ketika sedang kehilangan rasa percaya pada diri sendiri, kalian disini ada untuk selalu percaya pada ku. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

- Kedua orang tuaku paeku yang bernama heliyansah dan maeku ponias yang senantiasa selalu mengiringi setiap langkahku dengan doa dan ridhonya, serta yang selalu bersedia mendo'a kan dalam kehidupanku selama ini.
- Terima kasih untuk diriku sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses yang sedang dijalani dari awal perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini.
- Terima kasih buat adik-adik ku Bella Aprilia dan Beryl Agustino yang selalu memberikan doa, dukungan dan motivasi kakaknya.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, yang telah mendanai selama masa perkuliahan baik di Politeknik Olahraga Indonesia maupun Universitas Sriwijaya.
- Bapak Drs. Syamsuramel M.Kes dosen pembimbing saya yang selalu sabar menghadapi saya, senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, masukan dan nasihat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd dosen penguji saya yang telah tulus dan sabar dalam membimbing dan memberikan arahan kepada saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

- Bu Destriani selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.
- Bapak Ibu Dosen S1 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (Bpk Iyakrus, Bpk Syafaruddin, Bpk Meirizal, Ibu Hartati, Bpk Syamsuramel, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Bpk Wahyu, Bpk Samsul, Bpk Arizky, Bpk Kevin, Bpk Reza, Ibu Silvi, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Bpk Rasyono dan admin Prodi Penjaskesrek (Pak Angga), terima kasih atas semua ilmu, nasihat dan bimbingan yang telah diberika selama ini.
- Kepada teman – teman ku yang sudah ku anggap kayak saudara kandung sendiri Ardi julrianyah, Ibnu Yasa, Faisol Ade , Anggar Setia Budi, Putri Anggraini, Wieta Devy Alisha, dan Aniesa Reswaya terima kasih telah selalu bersedia direpotkan, memberikan warna pada masa perkuliahan serta selalu menjadi penyemangat dengan semua tingkah laku yang diluar nalar.
- Sandi (Kuyung), Fernando, Yongki, Gerhat, Jordi, Najmi, Nanda Rista, Aldo Teja, dan Semua teman teman EX.POI yang sudah berbagi kisah hebat ini dan banyak drama.
- Terima kasih kepada pengurus PERSANI kota palembang dan jajaran pelatih Faisal Riza, M.abu Daud, dan Agus Firmansyah yang telah mengizinkan dan membimbing saya selama penelitian.
- Terima kasih kepada Yusika Meidawati perempuan cantik nan baik hati yang selalu memberikan dukungan dan menenamiku dalam setiap keadanku, terima kasih juga sudah mendengarkan seluruh keluh kesahku. Serta terima kasih kepada keluarga besar rumah makan podomoro terkhusus untuk ibu dan mba Ajeng Ariyani.

MOTTO

“ jika kamu ingin melihat kedalam agama seseorang, jangan lah lihat dari betapa banyaknya dia sholat dan puasa, melaikan lihatlah bagaimana dia memperlakukan orang lain “

-imam jafar shodiq-

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iv
PRAKATA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
ABSTRAK.....	xiv
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasih Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	6
2.1. Deskripsi Teori.....	6
2.1.1. Pengertian Senam	6
2.1.2. Macam-macam senam lantai	6
2.1.3. Senam Artistik	8
2.1.4. Tujuan Latihan Senam.....	10
2.2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
2.2.1. Faktor – Faktor Mempengaruhi Daya Ledak.....	12
2.2.2. Otot – Otot Yang Digunakan Daya Ledak	13
2.3. Hakikat Latihan.....	15
2.3.1. Prinsip Latihan	16
2.3.2. Macam – Macam Prinsip Latihan	16
2.3.3. Program Latihan.....	18
2.3.4. Tujuan Latihan	20
2.4. <i>Knee Lift Jump</i>.....	20
2.5. Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	22
2.6. Kerangka Berpikir.....	23
2.7. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III	25

3.1. Jenis Penelitian	25
3.2. Rancangan Penelitian	25
3.3. variabel penelitian	26
3.4. Populasi Dan Sample	26
3.4.1. Populasi	26
3.4.2. Sample	26
3.5. Instrumen Penelitian	26
3.5.1. Tes Digital Vertical Jump	26
3.6. Prosuder Penelitian	30
3.6.1. Tempat Penelitian	30
3.6.2. Waktu Penelitian	30
3.7. Teknik Pengumpulan Data	31
3.8. Analisis Data	32
BAB IV	33
4.1. Hasil Penelitian	33
4.2. Deskripsi Hasil <i>Pretes</i> Daya Ledak Otot Tungkai	33
4.3. Deskripsi Hasil <i>Posttes</i> Daya Ledak Otot Tungkai	33
4.4. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttes</i>	34
4.5. Uji Normalitas	34
4.6. Uji Hipotesis	35
4.7. Deskripsi Data Hasil <i>Pretes</i> Laki – Laki Dan Perempuan	36
4.8. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Laki – Laki Dan Perempuan	36
4.9. Pembahasan	37
BAB V	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot Tungkai	15
Gambar 2. 2 Knee Lif Jump.....	21
Gambar 2. 3 Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Pre-Test And Post One Group.....	25
Gambar 3. 2 Alat Digital Vertical Jump.....	28
Gambar 3. 3 Alat Digital Vertical Jump.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Tes Laki – Laki.....	29
Tabel 3. 2 Norma Tes Perempuan	30
Tabel 4. 1 Data Hasil Pretest Daya Ledak Otot Tungkai.....	33
Tabel 4. 2 Data Hasil Posttest Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
Tabel 4. 3 Hasil Data Perbandingan Pretest Dan Posttest	34
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel 4. 5 Hasil Uji T Pretest Dan Posttes Kelompok Experimen	35
Tabel 4. 6 Hasil Data Pretest Laki – Laki Dan Perempuan	36
Tabel 4. 7 Hasil Data Posttest Laki – Laki Dan Perempuan.....	37

**PENGARUH LATIHAN *KNEE LIFT JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI KAKI PADA
PESENAM PEMULA DI KLUB PENGDA PERSANI PALEMBANG**

Oleh :

Budi Pratama

NIM: 06061082025134

Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian Ini Bertujuan Untuk Menilai Dampak Latihan *Knee Lift Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Kaki Pada Pesenam Pemula Di Klub Pengda Persani Palembang. Metode Penelitian Yang Digunakan Adalah Eksperimen Dengan Pengumpulan Data Menggunakan Metode Tes Dan Pengukuran Olahraga. Penelitian Menggunakan Desain Pre-Test And Post-Test One Group, Di Mana Pre-Test Dilakukan Sebelum Memberikan Perlakuan, Sementara Post-Test Dilakukan Setelah Perlakuan. Hasil Pretest Di Peroleh Rata-Rata (Mean) Adalah 51,63 Standar Deviasi Adalah 16,059, Data Terbesar Adalah 77 Dan Data Terkecil Adalah 27 Dan Rentangnya Adalah 50. Hasil Posttest Diperoleh Rata-Rata (Mean) Adalah 59,13, Standar Deviasi Adalah 15.690, Data Terbesar Adalah 86, Data Terkecil 32 Dan Rentangnya Adalah 54. Hasil Uji Normalitas Pretest 0,087 Dan Posttest 0,109, Data Uji T Yaitu 0,000. Kesimpulan, Latihan *Knee Lift Jump* Secara Efektif Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Kaki Pada Pesenam Pemula Di Klub Pengda Persani Palembang Dan Menjadi Metode Latihan Berharga Untuk Peningkatan Daya Ledak Otot Kaki Pada Pesenam Pemula Di Klub Pengda Persani Palembang. Implikasi Pada Penelitian Ini Yaitu Latihan *Knee Lift Jump* Dapat Digunakan Sebagai Suatu Metode Latihan Untuk Peningkatan Daya Ledak Pada Pesenam Pemula Di Klub Pengda Persani Palembang.

Kata Kunci : *Knee Lift Jumps*, Daya Ledak, Otot Tungkai, Senam

ABSTRACT

This research aims to assess the impact of knee lift jump training on increasing the explosive power of leg thickness muscles in novice gymnasts at the Pengda Persani Palembang club. The research method used is experimentation with data collection using sports test and measurement methods. The research used a one group pre-test and post-test design, where the pre-test was carried out before providing treatment, while the post-test was carried out after treatment. The pretest results obtained were an average (mean) of 51.63, the standard deviation was 16.059, the largest data was 77 and the smallest data was 27 and the distance was 50. The posttest results obtained an average (mean) was 59.13, the standard deviation was 15,690, the largest data is 86, the smallest data is 32 and the distance is 54. The results of the pretest normality test are 0.087 and posttest 0.109, the t test data is 0.000. Conclusion, the knee lift jump exercise effectively increases leg muscle explosive power in beginner gymnasts at the Pengda Persani Palembang club and is a valuable training method for increasing leg muscle explosive power in novice gymnasts at the Pengda Persani Palembang club. The implication of this research is that the knee lift jump exercise can be used as a training method to increase explosive power in novice gymnasts at the Pengda Persani Palembang club.

Keywords: *Knee Lift Jumps, Explosive Power, Lower Limb Muscles, Gymnastics*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Senam lantai adalah komponen dari senam artistik di mana semua gerakan keterampilan dilakukan langsung di atas lantai, menggunakan matras sebagai alas, tanpa melibatkan peralatan tambahan. (Amali, 2017). Senam lantai juga termasuk dalam kategori cabang olahraga yang diakui oleh pemerintah provinsi Sumatra Selatan, sebagaimana tercantum dalam program KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Sumatra Selatan, untuk memperbaiki dari posisi peringkat ke 19 pada (Pekan Olahraga Pelajar Nasional) POPNAS XV tahun 2019 di Jakarta, agar lebih baik lagi pada pelaksanaan POPNAS XVI tahun 2023 di Sumatra Selatan. Senam lantai juga merupakan cabang olahraga yang diunggulkan maka dari itu Senam diharapkan untuk mencapai prestasi di tingkat lokal, nasional, dan internasional. Oleh karena itu, perlu dilakukan pembinaan sejak usia dini.

Pembinaan dan pengembangan olahraga sendiri merupakan salah satu elemen penting yang mendukung pencapaian prestasi olahraga yang optimal. (Irmansyah, 2017). Prestasi dalam suatu cabang olahraga pada dasarnya merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang saling terkait, di mana masing-masing faktor memberikan kontribusinya terhadap pencapaian prestasi tersebut. Faktor-faktor tersebut mencakup aspek-atribut atlet, dan dalam kategori ini, terdapat berbagai kualitas yang seharusnya dimiliki oleh atlet. Ini mencakup aspek fisik, motorik, mental, dan emosional, serta tak kalah pentingnya, aspek antropometrik. Semua faktor tersebut pada akhirnya menjadi faktor penentu yang paling krusial dalam menilai keberhasilan pengembangan atlet itu sendiri.

Pengembangan prestasi olahraga pada usia dini dapat dijalankan secara terencana melalui pengajaran keolahragaan di lingkungan sekolah, yang bekerja sama dengan otoritas organisasi olahraga terkait (Ganang Rahmat Trisnawan, 2018). Pembinaan senam lantai sebaiknya dilakukan sejak usia dini, di mana pada fase ini dianggap sebagai waktu yang optimal untuk memulai latihan senam yang fokus

pada pengembangan kekuatan. Dalam olahraga senam di usia dini ini sudah termasuk dalam katagori pemula adalah usia 7 sampai 16 tahun. Pada pesenam pemula perkembangan gerakan sangatlah penting untuk di pantau, dikarenakan fleksibilitas tubuh anak yang masih tinggi untuk dilatih agar dapat memecahkan gerakan-gerakan dasar maupun gerakan lanjutan dengan teknik yang benar dan masih ada peluang untuk terjadinya modifikasi struktur serabut otot dalam tubuhnya akibat latihan.

Menurut (Prastyo, 2015) Latihan senam lantai memerlukan keberanian, fleksibilitas tubuh, dan penerapan teknik yang tepat. Terdapat beragam gerakan senam lantai dengan tingkat kesulitan yang tinggi yang sangat beraneka ragam. Dari beberapa gerakan dasar senam lantai peneliti sangat tertarik untuk meneliti kemampuan otot tungkai, permasalahannya utama terletak pada kekuatan otot kaki dan paha, yang biasa dikenal dengan daya ledak. Daya ledak ini sangat menentukan kesempurnaan gerakan. Sebab, meskipun bisa melakukan gerakan senam jika kemampuan daya ledak otot tungkainya lemah hasilnya tidak akan sempurna.

Kelompok otot tungkai yang bertanggung jawab untuk melakukan gerakan secara eksplosif saat melompat dikenal sebagai daya ledak otot tungkai (Isabella & Bakti, 2021). Daya ledak mempunyai peranan dalam meningkatkan prestasi senam lantai untuk itu pelatihan diperlukan untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai karena ini melibatkan kemampuan otot untuk berkontraksi secara berulang selama periode waktu tertentu. Kekuatan, di sisi lain, mencirikan kapasitas otot untuk menghasilkan tegangan melawan suatu hambatan.

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang faktor pendukung agar terwujudnya prestasi olahraga tinggi (Wati et al., 2018). Untuk itu, perlu diteliti bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai agar pesenam pemula dapat melakukan gerakan dengan teknik yang benar. Menurut peneliti latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai adalah *knee lift jump*.

Menurut (Purnomo et al., 2015) Metode latihan *knee lift jump* merupakan suatu cara latihan yang berguna untuk meningkatkan kebugaran biomotorik atlet,

melibatkan aspek kekuatan dan kecepatan yang dapat diaplikasikan secara luas dalam berbagai olahraga. Secara khusus, latihan ini memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan daya ledak..

Menurut (Brier & lia dwi jayanti, 2020) Latihan knee lift jump ini dapat dilakukan di atas permukaan yang datar, seperti lantai, rumput, atau matras. Salah satu tipe latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan adalah latihan pliometrik. Dalam latihan pliometrik, gerakan dijalankan dengan kecepatan tertentu yang melibatkan respons refleks, di mana otot sudah bersiap untuk berkontraksi kembali sebelum mencapai keadaan relaksasi.

Berdasarkan observasi di gor ranau conocohphilip bahwa atlet pesenam pemula masih banyak kekurangan kemampuan daya ledak dalam melakukan gerak pada saat posisi lompatan dan mendarat. Hal ini yang masih menjadi salah satu PR penting bagi pelatih. Maka penelitian ini perlu dilakukan agar dapat meningkatkan kemampuan daya ledak pada atlet pesenam pemula di klub pengda persani Palembang. Maka penelitian ini perlu dilakukan agar dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet pemula di klub pengda persani Palembang. Kajian penelitian yang berjudul ***“pengaruh latihan knee lift jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai kaki pada pesenam pemula di klub pengda persani Palembang”***. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap panduan instruksi senam dalam menentukan program pelatihan yang optimal untuk meningkatkan kinerja atlet. Oleh karena itu, penyelidikan ini perlu dilaksanakan..

Dari penjelasan tersebut, peneliti berpendapat bahwa metode penelitian eksperimental terkait dengan latihan knee lift jump harus memperhatikan teknik latihan yang benar. Penelitian ini akan memfokuskan pada tiga aspek, yaitu sikap awal, sikap tolakan di udara, dan sikap saat mendarat. Oleh karena itu, judul penelitian akan mencakup aspek-aspek tersebut. ***“pengaruh latihan knee lift jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai kaki pada pesenam pemula di klub pengda persani Palembang”***

1.2. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum adanya latihan daya ledak yang cocok untuk pesenam pemula.
2. Beberapa atlet pesenam pemula masih banyak kekurangannya daya ledak saat berlatih.
3. Tidak memiliki keseimbangan saat mendarat dan tidak mampu menumpuk titik berat badan.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menilai apakah penerapan latihan *knee lift jump* pada pesenam tingkat pemula di klub pengda Persani Palembang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai kaki.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dan semoga berguna yaitu:

1. Keunggulan Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini secara teoritis dapat dijadikan acuan untuk peneliti lain yang memiliki objek penelitian yang sama.
 - b. Untuk pelatih yaitu penelitian ini membantu meningkatkan daya ledak otot tungkai kaki khususnya pada pesenam pemula.
 - c. Untuk atlet, sebagai motivasi dalam berprestasi pada olahraga senam.
2. Keunggulan Praktis
 - a. Untuk Pusat Pembinaan Latihan PERSANI Palembang yaitu meningkatkan kualitas latihan dan pelaksanaan program latihan yang dapat meningkatkan performa atlet dan pelatih, sehingga mampu meningkatkan kualitas Pusat Pembinaan Latihan PERSANI Palembang secara keseluruhan.

- b. Menyediakan sumber informasi bagi peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian pada frekuensi yang besar dan memenuhi standar penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrasyi, R., & Hernawan. (2018). *MODEL LATIHAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA Rendy*. 3(2), 1–10.
- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Sport Science and Education Journal Indonesia Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran Sport Science and Education Journal. *Sports Science And Education Journal*, 1–12.
- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Maret 2016* |, 1–12.
- Ahmad Aris Aofi Fhozi. (2018). *Pengaruh latihan squat jump, knee tuck jump dan depth jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli klub talenta semarang*.
- Akhmad, I. (2015). EFEK LATIHAN BERBEBAN TERHADAP FUNGSI KERJA OTOT. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 1(2), 80–102.
- Amali, A. chodio. (2017). PEMBELAJARAN GULING LENTING MENGGUNAKAN MODEL LATIHAN ROLL DEPAN DAN KAYANG LENTING PADA SISWA KELAS X. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Andri Wahyu Utomo. (2018). Perbedaan pengaruh latihan pliometrik barrier hops dan double leg tuck jump terhadap tinggi lompatan pada pemain bola voli Putra Magetan Junior tahun 2017. *Journal Power of Sporys*, 1(1).
- Anggraeni, Y. F., & Purnomo, M. (2021). Analisis Manajemen Latihan PB Suryabaja Tulungagung Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 107–112.
- Anggriawan, N. (2015). PERAN FISILOGI OLAHRAGA DALAM MENUNJANG PRESTASI. *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11, Nomor 2, Juli 2015* |, 73(3), 2 & 5.

- Ardilla, R., Ginting, W. H., & Siagian, R. C. (2023). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Pengaruh Latihan Otot Tungkai Tanpa Alat Terhadap Kekuatan Tendangan*. 4(1), 14–20.
- Arfiantari, D. A., Nurkholis, M., Puspodari, P., & Pratama, B. A. (2022). Evaluasi pengelolaan pengurus cabang olahraga senam artistik Kota Kediri. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i1.433>
- ASTUTI, R. A. (2022). *PENGEMBANGAN ALAT VERTICAL JUMP BERBASIS DIGITAL*.
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). *Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*. 21(1), 1–9.
- chandra yuza, clarissa anindya, rio candra. (2018). Lompat Harimau Atlet Senam Artistik Pepula Simpang Ampek Senam Club (SSC) Kabupaten Agam. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7, 11–21.
- Chandra Yuza 1 , Moch. Asmawi 2, W. 3. (2019). *MODEL LATIHAN GERAK DASAR SENAM LANTAI B-GYM UNTUK PEMULA (USIA 9-12 TAHUN)*. 1–11.
- Chrisnanda, A. (2018). Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai “Gymnastics on Motion” Developing Basic Techniques of Artistic Gymnastics Book “Gymnastics on Motion.” *E-Journal*, 1–8.
- Enoksen, E., Shalfawi, S. A., & Tonnessen, E. (2022). The effect of high- vs. *Aapnp Po Sopsnbur*, 6.
- Erliana, M. (2015). Pengaruh latihan kekuatan otot lengan melalui pull up terhadap peningkatan speed track atlet federasi panjat tebing indonesia banjarbaru. *Jurnal Multilatera*, 14(1), 1–6.
- Ganang Rahmat Trisnawan, I. S. (2018). SURVEI PEMBINAAN OLAHRAGA TENIS USIA DINI SEKOLAH TENIS NEW ARMADA KABUPATEN MAGELANG. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(11), 712–717.
- Hadjarati, H. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Jurnal*

Pendidikan Jasmani Dan Olahraga 19 (2) 2020, 58-67, 1–10.

- Haetami, M., & Yanti, N. (2015). PENGARUH PASSIVE STRETCHING TERHADAP KEMAMPUAN KAYANG artistik merupakan senam yang di dalam melakukan gerakan-gerakannya menggunakan perkakas atau alat . *Https://Jurnal.Untan.Ac.Id/Index.Php/Jpdpb/Article/View/49907 ., 2012, 1–9.*
- Haryono, S., Sugiyanto, Kristiyanto, A., & Suryana, R. (2022). Validity and Reliability of Integrated Digital-Based Jump Power Meter Test Instrument for Measuring Limb Muscle Power. *Journal of Human University Natural Sciences, 49(4), 389–395.* <https://doi.org/10.55463/issn.1674-2974.49.4.40>
- Hasbi_Bagas_Wasisto. (n.d.). *kekuatan otot tungkai pada atlet taekwondo nomor kyorugi lebih besar dibandingkan atlet taekwondo nomor poomsae.* 9–29.
- Hidayat, M. S., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2022). *Dampak Latihan Double-Leg Tuck Jump dan Knee Tuck Jump.* 8(April), 73–86.
- Ihsan, A., Asyhari, H., Sufitriyono, & Kamaruddin, I. (2022). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi, 1(2), 218–224.* <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.291>
- Irmansyah, J. (2017). Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli pantai. *Jurnal Keolahragaan, 5(1), 24.* <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12759>
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 09. No. 03, 151–160.*
- JUMAIN. (2017). PENGARUH LATIHAN TUCK JUMP WITH KNES UP DAN TUCK JUMPWITH HELL KICK TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADASISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 SAUSU. *Http://Jurnal.Untad.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/PJKR/Article/View/9038., 1–16.*
- Khalid, I. (2020). DAMPAK LATIHAN BOX JUMP DENGAN TUCK JUMP

TERHADAP POWER TUNGKAI 1. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113-122, Agustus 2020 P-ISSN: 2355-2425 Dan E-ISSN: 2715-6796, 7(2), 113–122.

Maulana, M., Ismaya, B., Hidayat, A. S., Studi, P., Jasmani, P., & Keguruan, F. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Pada Lantai SMAN 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1 (1), Agustus 2020, 66-76 *Minat*, 1(August), 66–76.

Mikkey Anggara Suganda. (2017). PENGARUH LATIHAN LINGKARAN PINBALL TEHADAP KETEPATAN PASSING DATAR DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMK YPS PRABUMULIH. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017: 57-61 PENGARUH*, 16(1), 57–61.

Muhammad Zaenal Arwih. (2022). PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH Muhammad. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Volume 6, Nomor 1, Juli – Desember 2022*, 6, 112–117.

Muhrisin. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN Penimpoh Tahun Pelajaran. [Http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/JUPE/Index](http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/JUPE/Index), 8(1), 221–228.

Mustofa, P. S. (2016). PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN SERVICE ATAS UNTUK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMK NEGERI 4 MALANG. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1 April 2016, 20(1), 1–19.

Nurdiansyah, S. (2018). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC HURDLE HOPPING TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34.

Nurhakim, H. A., & Triansyah, A. (2022). Pengaruh Latihan Senam Lantai

- Terhadap Hasil Keseimbangan (Balance) Statis Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 26(2), 238–243.
- Pasca, I., & Komaini, A. (2023). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Atlet Persatuan Selancar Ombak Indonesia (Psoi). *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 1–20.
- Prastyo, sigit budi. (2015). PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI MERODA PADA SENAM LANTAI KELAS VIII SMP NEGERI 13 SEMARANG TAHUN 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 1–5.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Jurnal Patriot. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81.
- Purnomo, Wijono, & Setijono, H. (2015). Pengaruh Pelatihan Plyometric Knee Tuck Jump Dan Step Up Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Bravo's Jurnal*, 3(1), 7–17.
- Putra, A., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Dan Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putri. *Jurnal Stamina*, 3, 1–16.
- Putu Bagus Dhiyo Agatha¹, I Made Yoga Parwata², I. M. A. Y. (2022). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH OVERWEIGHT DENGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA LAKI- LAKI DI SMA NEGERI 8 DENPASAR Putu. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5, 1–12.
- Rasyono, A. W. (2018). PENGEMBANGAN BAHAN AJAR SENAM LANTAI UNTUK PEMBELAJARAN SENAM DASAR PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS JAMBI Atri. *Jurnal Segar, 2018 - Journal.Unj.Ac.Id*, 11–20.
- Reza Resah Pratama¹, Sukirno², M. U. (2020). PENINGKATAN KUALITAS PELATIH CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA DI KABUPATEN OGAN

ILIR MELALUI WORKSHOP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 103–108.

Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan Vo2Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 15. <https://doi.org/10.25157/wa.v7i1.3108>

SATYANTONI, J. N. (2014). PENGARUH LATIHAN KNEE LIFT JUMP TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 15 PALEMBANG. *Jurnal Keperawatan*, 2 No 2(02), 1–6.

Subardjah, H. (2015). *Latihan fisik*.

Sumintrasih. (2012). PRINSIP-PRINSIP DAN PROGRAM LATIHAN MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI. *Membangun Insan Yang Berkarakter Dan Bermartabat Melalui Olahraga*.

Thino Chandrika. (2019). Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. In *Eprints.Uny.Ac.Id*.

Tifali, U. R., & Padli. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 565–575.

Timba, F. N. S. (2020). pengaruh latihan loncat katak dan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V sekolah dasar katolik 077 Kewapante. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, V(3), 229–237.

Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2 (1) 2018., 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>

Wea, Y. M., & Samri, F. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump

Terhadap Kemampuan Melakukan Jumping Smash Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 19–24. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.45977>

Wirawan. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*.

Wongkar, C. M. P. D., & Kandidat, S. H. R. T. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>

Yahya Tohari, Ardian Cahyadi, Marta Dinata, Ade Jubaedi, Dimas Duta Putra Utama, & Satria Armanjaya. (2022). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 14–19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1622>

Yuliyanto, R. (2018a). Korelasi Power Otot Lengan, Kelentukan dan Kekuatan Otot Punggung dengan Kemampuan Handspring Senam Artistik. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 4(2), 17–34.

Yuliyanto, R. (2018b). KORELASI POWER OTOT LENGAN, KELENTUKAN DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DENGAN KEMAMPUAN HANDSPRING SENAM ARTISTIK. *Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN: 2442-3874 VOL.4 NO.2 Januari Edisi Khusus, 2018, 4, 1–19*.

Zakaria, A. (2019). *PENGARUH LATIHAN SQUAD JUMP DENGAN SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN POWER EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMP KARTIKA II-1 PALEMBANG*.

Zulbahri, Z., Astuti, Y., . E., . P., & . D. (2020). Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.30253>