

**ANALISIS POWER OTOT TUNGKAI ATLET *POWERLIFTING* KOTA
MADIUN TAHUN 2026**

SKRIPSI



Oleh :
DELVIN RIEZKY ROMADHONI
NIM. 2204102023

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
AGUSTUS 2026**

**ANALISIS OWER OTOT TUNGKAI ATLET POWERLIFTING KOTA
MADIUN TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas PGRI Madiun untuk Menempuh Salah Satu
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata I
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh :

DELVIN RIEZKY ROMADHONI
NIM. 2204102023

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
AGUSTUS 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Delvin Riezky Romadhoni telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 31 Agustus 2026

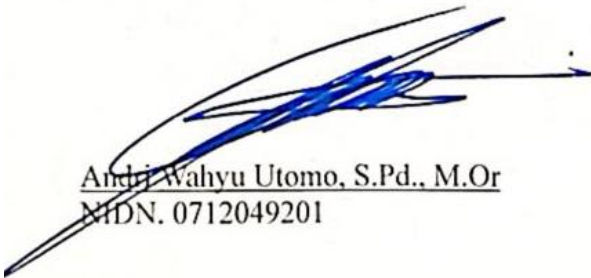
Pembimbing I,



Dr. Ardiansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0722058805

Madiun, 31 Agustus 2026

Pembimbing II,



Andri Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0712049201

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Delvin Riezky Romadhoni telah dipertahankan di depan dosen penguji pada hari Rabu, 5 Agustus 2026.

Tim Penguji,



Drs. Lukas Susanto, M. Kes.
NIDN. 0008026201

Ketua



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Sekretaris



Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

Anggota



Andre Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0712049201

Anggota



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Anggota

Mengesahkan:

Departemen Ilmu Kesehatan dan Sains



Apt. Nidha B. S. Farm., M.Farm.
NIDN. 2024118801

Mengesahkan:

Departemen Ilmu Keolahragaan



Dr. Ardyansyah Arief B. U. S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

PERSYARATAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Delvin Riezky Romadhoni
NIM : 2204102023
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Analisis Ower Otot Tungkai Atlet Powerlifting Kota Madiun Tahun 2026” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas pebuatan tersebut.

Madiun, 5 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,

Delvin Riezky Romadhoni

NIM. 2204102023

SKRIPSI INI KU PERSEMBAHKAN KEPADA:

Bapak, Ibu, dan semua anggota keluarga tercinta atas
cinta dan doa yang tak pernah putus, Bapak dan Ibu Dosen
UNIPMA, Teman-teman dan semua pihak yang
telah membantu dalam penyelesaian
penyusunan skripsi.

MOTTO

“Kalo bukan hari ini mungkin besok, kalo bukan besok berarti lusa, kalo bukan lusa berarti ada waktunya, setiap orang ada waktunya tunggu tanggal mainnya”

(Bravyson Vconk)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat serta peryetaan yang diberikan sehingga saya sebagai penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Analisis Ower Otot Tungkai Atlet Powerlifting Kota Madiun Tahun 2026”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program studi S-1 Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Keberhasilan penulisan skripsi karena karunia Allah SWT dan dorongan serta bantuan dari pihak yang telah memberi dukungan sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, motivasi, dukungan serta arahan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M. Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Apt. Weka Sidha Bhagawan, S.Farm., M.farm., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Dan Sains Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas PGRI Madiun.
4. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan yang sangat berharga.

5. Andri Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan pengarahannya dan bimbingan yang sangat berharga.
6. Bpk Susilo Widodo dan Ibu Ina Syafrina selaku orang tua penulis yang selalu sabar dan mendoakan yang terbaik, memberikan dukungan serta kasih sayang dan semangat kepada penulis.
7. Rekan Atlet yang tercinta. Terutama Benaya Januari Wibowo. Juga semua keluarga besar PABERSI yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan.
8. Pemuda asal Jambi, yang telah menjadi pendukung dan penyemangat penulis selama masa sulit penyusunan skripsi ini.
9. Semua rekan yang telah menemani perjalanan penulis menempuh Pendidikan Strata 1 selama di Madiun.

Madiun, 5 Agustus 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN_PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Pustaka	6
1. Pengertian latihan	6
2. Program latihan	7
3. Prinsip latihan.....	8
4. Komponen latihan	11
5. Komponen biomotorik	13
6. Otot tungkai	18
7. Powerlifting	21
8. Pengertian Power Otot.....	26
9. Komponen Power	27
B. Kerangka berpikir	32
C. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Tempat dan Waktu Penelitian	23
B. Desain Penelitian	23
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	23
D. Teknik Pengumpulan Data	24
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data	47
B. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP.....	47
A. Simpulan.....	47

B. Saran.....	48
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Data Peneliian Vertical Jump (Dalam CM)	47
Tabel 4. 2 Hasil Data Penelitian Vertical Jump (Dalam CM)	48
Tabel 4. 3 Hasi Data Penelitian Vertical Jump (Dalam CM)	48
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Hasil Penelitian (Dalam CM).....	50
Tabel 4. 5 Hasil Data Peneltian Vertical Jump (Dalam Joule)	53
Tabel 4. 6 Statistik Deskriptif Hasil Penelitan (Dalam Joule)	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Data Hasil Penelitian Vertical Jump (Dalam CM)	51
Gambar 4. 2 Data Hasil Penelitian Verical Jump (Dalam Joule)	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 2 Surat Balasan	55
Lampiran 3 Surat Telah Melaksanakan Penelitian	56
Lampiran 4 Data Mentah Penelitian Vertical Jump (Dalam CM).....	57
Lampiran 5 Data Mentah Penelitian Vertical Jump (Dalam Joule).....	59
Lampiran 6 Data Hasil SPSS	60
Lampiran 7 Dokumentasi	61
Lampiran 8 Cek Turnitin.....	63
Lampiran 9 Validasi Pustaka	64
Lampiran 10 Bimbingan Skripsi	74
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup	75