



**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN ABC RUNNING TERHADAP  
POWER OTOT TUNGKAI ATLET KARATE INKANAS  
KABUPATEN JEPARA**

**SKRIPSI**

**Oleh  
WAWAN AGUS BUDIWAN  
NIM. 171201017**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Berjudul :  
**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN ABC RUNNING TERHADAP  
POWER OTOT TUNGKAI ATLET KARATE INKANAS  
KABUPATEN JEPARA**

**Oleh :**  
**WAWAN AGUS BUDIAWAN**  
**NIM. 171201017**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
Diperkenankan untuk diujikan:

Ungaran, 6 Januari 2025

**Pembimbing**



Nur Amin, S.Si., M.Gizi  
NIDN. 0604118902

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:  
**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN ABC RUNNING TERHADAP  
POWER OTOT TUNGKAI ATLET KARATE INKANAS KABUPATEN  
JEPARA**

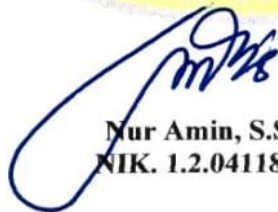
Disusun oleh:  
**WAWAN AGUS BUDIAWAN**  
NIM. 171201017

Telah diujikan dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Hari : Jum'at

Tanggal : 17 Januari 2025

**Tim Penguji :  
Ketua/Pembimbing**



**Nur Amin, S.Si., M. Gizi**  
NIK. 1.2.041189.04.19.274

**Anggota/Penguji 1**

**Anggota/Penguji 2**



**Aristiyanto, S.Si., M.Pd.**  
NIDN. 0601038601

**Ketua Program Studi**



**Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0631038002



**Ika Nilawati, S.Si., M.Or.**  
NIDN. 0628099101



**Dekan Fakultas**

**Ns. Eko Susilo, S.Kep., M. Kep.**  
NIDN. 0627097501

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Wawan Agus Budiawan

Tempat, Tanggal Lahir : Jepara, 04 Agustus 2002

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Warga Negara : Indonesia

Alamat : Dk. Jeruk Gulung, Ds. Ngabul, Kec. Tahunan,  
Kab. Jepara, Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 6 Ngabul : Tahun 2009 - 2015
2. SMPN 1 Tahunan : Tahun 2015 - 2017
3. SMKN 1 Kedung : Tahun 2017 - 2020
4. Universitas Ngudi Waluyo: Tahun 2020 - 2025

## PERNYATAAN ORISINALITAS

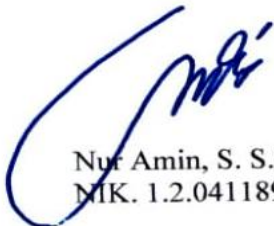
Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Wawan Agus Budiawan  
NIM : 171201017  
Program Studi : S1 Imu Keolahragaan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN ABC RUNNING TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET KARATE INKANAS KABUPATEN JEPARA**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi apapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



Nur Amin, S. S.Si., M. Gizi  
NIK. 1.2.041189.04.19.274

Semarang, 15 Januari 2025  
Yang membuat pernyataan,



Wawan Agus Budiawan  
NIM. 171201017

## KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wawan Agus Budiawan  
NIM : 171201017  
Program Studi : S1 Ilmu Keolahragaan/Kesehatan  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi  
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Latihan ABC Running Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara

Dengan ini bersedia untuk :

1. Saya selaku penulis karya ilmiah memberi hak bagi pihak Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan dan mengarsipkan hasil karya saya tanpa persetujuan dan pencantuman nama dari saya.
2. Saya selaku penulis karya ilmiah memberikan hak bebas pemungutan dana untuk pihak Universitas Ngudi Waluyo demi kemajuan pengetahuan generasi penerus.
3. Saya selaku penulis karya ilmiah bersedia menerima sebuah sanksi hukuman dan tuntutan apabila hasil karya saya ini melanggar hak cipta orang lain.

Demikian surat kesediaan publikasi saya ini, saya buat dengan keadaan sehat dan sadar.

Ungaran, 15 Januari 2025  
Yang membuat pernyataan



Wawan Agus Budiawan

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan  
Skripsi/Karya Tulis Ilmiah, 3 Maret 2025  
Wawan Agus Budiawan  
171201017

## **LATIHAN ABC RUNNING BERPENGARUH TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET KARATE INKANAS KABUPATEN JEPARA**

### **Abstrak**

Bela diri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri seseorang atau sebagai cara seseorang untuk mempertahankan diri dari segala sesuatu yang dirasa mengancam keselamatan diri seseorang. Dengan perkembangan zaman, bela diri sendiri berkembang menjadi sebuah aktivitas yang dapat menyehatkan tubuh yaitu bela diri karate yang salah satunya terdapat di Inkanas Kabupaten Jepara. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *abc running* berpengaruh terhadap power otot tungkai atlet karate inkanas kabupaten jepara, Dalam penelitian menggunakan total sampel berjumlah 15 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental design*), instrumen dalam penelitian ini terdiri dari papan skala, kapur, kertas, peluit, *cone dan marker* dengan pengumpulan informasi yang diperoleh peneliti berupa *pree - test, treatment, dan Post - test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa power otot tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara pada saat *pree - test* memiliki hasil power otot tungkai dengan rata - rata 43.93. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ABC Running, post - test* menunjukkan peningkatan dengan rata - rata 62.46, dan terjadi peningkatan power otot tungkai sebesar 42,1%. Kesimpulan ini didukung oleh hasil *Uji T - test* yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $.000 < 0.05$ . hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan, sehingga  $H_0$  ditolak, dan  $H_1$  diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

**Kata Kunci :** Karate, *ABC Running*, Power otot tungkai

Sports Science Study Program, Faculty of Health  
Thesis/Scientific Paper, March 3, 2025  
Wawan Agus Budiawan  
171201017

*“ABC Running Exercise Affects Leg Muscle Power Of Karate Athletes Inkanas  
Jepara Regency”*

### **Abstract**

*Self-defense is a form of one's self-defense or a way for someone to defend themselves from anything that they feel threatens one's personal safety. With the development of the times, self-defense itself has developed into an activity that can make the body healthy, namely karate self-defense, one of which is found in Inkanas, Jepara Regency. The aim of this research was to find out whether ABC running training had an effect on the leg muscle power of Inkanas karate athletes in Jepara district. The research used a total sample of 15 people with the sampling technique being total sampling. The research uses quantitative methods with a quasi-experimental design. The instruments in this research consist of scale boards, chalk, paper, whistles, cones and markers with the collection of information obtained by researchers in the form of pre-test, treatment, and post-test. The results of the research showed that the leg muscle power of Jepara Regency Inkanas Karate Athletes during the pre-test had an average leg muscle power result of 43.93. After being given treatment in the form of ABC Running exercises, the post-test showed an increase with an average of 62.46, and there was an increase in leg muscle power by 42.1%. This conclusion is supported by the results of the T - test which shows the Sig value. (2-tailed) of  $.000 < 0.05$ . This shows that there is a significant influence, so that  $H_0$  is rejected, and  $H_1$  is accepted at the 95% confidence level.*

**Keywords:** Karate, ABC Running, Leg muscle power

## **KATA PENGANTAR**



*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkah, rahmat, dan hidayah-Nya skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Latihan Abc Running Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara” ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Penyusun menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan yang baik ini penyusun mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Nur Amin, S.Si., M.Gizi., selaku Wali Dosen dan Dosen Pembimbing atas segala saran, bimbingan, dan nasihatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Aristiyanto, S.Si., M.Pd., dan Ika Nilawati, S.Si., M.Or., selaku Dosen Penguji atas segala saran, bimbingan, dan nasihatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama menempuh pendidikan.
7. Pelatih dan seluruh atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.
8. Rekan-rekan Program Studi Ilmu Keolahragaan, dan seluruh teman-teman mahasiswa yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama menempuh pendidikan serta dalam penulisan skripsi ini hingga selesai.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan do'a, bantuan serta semangat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Anisa Febriani, seseorang yang tak kalah penting akan kehadirannya, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, berkontribusi banyak baik

tenaga maupun waktu terhadap penyusun, telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan selalu memberikan semangat untuk tidak mudah menyerah.

11. Wawan Agus Budiawan (Penulis). Terima kasih banyak sudah bertahan, berjuang dan berusaha keras sejauh ini, sudah berusaha menahan sabar, ego, tetap semangat dan tidak putus asa atas pencapaian dalam menyelesaikan skripsi ini, meskipun banyak hal-hal yang membuat putus asa disaat proses menyelesaikan pencapaian ini. Semua ini memang tidak mudah, namun ternyata semua mampu terlewati dengan baik.

Ucapan khusus penulis sampaikan kepada kedua orang tua (Bapak Sholihul Hadi dan Ibu Tutik Sri Harningsih) serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan baik bersifat moril maupun materil, memberikan banyak motivasi dan semangat, perhatian yang tulus juga senantiasa selalu mengalirkan do'a untuk penyusun. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan semua pihak pada umumnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Ungaran, 17 Januari 2025

Penyusun

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PERSETUJUAN.....	2
HALAMAN PENGESAHAN.....	3
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	4
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	5
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	5
KATA PENGANTAR .....	8
DAFTAR ISI.....	11
DAFTAR GAMBAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR TABEL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Karate.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Metode Latihan ABC Running .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Power Otot Tungkai.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Pengaruh Pemberian Latihan ABC Running Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Penelitian Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

A. Jenis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Subyek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Alur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Intrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Jenis Dan Sumber Data Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Pengolahan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
J. Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hasil Dan Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Keterbatasan Peneliti.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>